

Inhaltsverzeichnis

- 1 Vorwort
- 2 Begriffe in der Ernährung
 - 2.1 Freie Radikale
 - 2.2 Radikalfänger
 - 2.3 Weitere Begriffe
- 3 Dein wöchentliches Ernährungs-Schutzprogramm
- 4 Meine persönlichen Ernährungs-Tipps
- 5 Rezepte gesund und easy zum Kochen
- 6 Mein Fazit

1 Vorwort

Hallo und Herzlich Willkommen!

Mit dem Download dieses eBooks befindest du dich schon am richtigen Weg und hast gezeigt, dass du etwas verändern und bewegen willst. Es freut mich, dass du dazu bereit bist!

Ziel sollte dabei sein, dir die Begriffe der gesunden Ernährung näher zu bringen und außerdem dir eine Anleitung zu einem ausgewogenen wöchentlichen Ernährungsprogramm - die beste Grundlage für deine Gesundheit - zu geben. Außerdem habe ich einige gesunde Rezepte für dich beigefügt - ganz einfach zum selber kochen.

Auch wenn du dich bisher noch nicht so viel mit gesunder Ernährung und den ganzen Begriffen rund ums Thema Gesundheit beschäftigt hast, macht das gar nichts! Denn mit diesem eBook werde ich dir das Wichtigste erklären. Manches mag womöglich auf den ersten Blick ein wenig komplex erscheinen. Ich hab jedoch versucht, alles es so einfach wie möglich zu halten und anhand einiger Beispiele praxisnah zu erklären.

Natürlich solltest du auch ein bisschen Zeit, Kraft und Geduld mitbringen - aber du wirst sehen, in Summe bewirken kleine Veränderungen die du täglich machst auf Dauer eine ganz große Veränderung. Und du wirst dich dabei ausgezeichnet fühlen! Also halte durch!

ES GIBT KEIN MEDIKAMENT AUF DIESER WELT, DASS DEINE ABWEHRKRÄFTE VERBESSERN KANN.

DU KANNST JEDOCH MIT EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL DAZU BEITRAGEN, DASS DEIN KÖRPER VON SICH AUS WIEDER LERNT, SEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN.

Mit diesem eBook hast du die perfekte Anleitung für einen gesunden Lebensstil. Ich wünsche dir einen starken Start in eine wunderbare Welt der Gesundheit!

Alles Liebe

Andrea Danreiter

http://balancezone.at

2 Begriffe in der Ernährung

Hier bekommst du einen Überblick über die Nährstoffe, wie sie heißen, was sie leisten, wo sie vorkommen und wieviel wir täglich davon benötigen.

2.1 Freie Radikale

Vorweg muss ich noch ein wenig ausholen um die Frage zu klären, warum wir uns eigentlich gesund ernähren sollten? Natürlich um uns besser zu fühlen, nicht krank zu werden und so lange wie möglich gesund zu bleiben. Wer aber genau ist Schuld an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, schnellerem Alterungsprozess, Alzheimer, etc?

Es sind die "Freien Radikale". Gefährliche Gegner die unsere Gesundheit bedrohen. Es lohnt sich in jeden Fall, sie kennen zu lernen, denn nur dann können wir uns auch wirksam gegen sie schützen. Nämlich mit Radikalfängern.

Jedoch muss ich hier erwähnen, dass Freie Radikale an sich nicht schlecht sind. Unser Körper produziert die Stoffe selbst, um Krankheiten abzuwehren: Wenn Bakterien und Viren in das Immunsystem eindringen machen eine Menge von Freier Radikale diese Feinde des Körpers unschädlich. Bei jeder Entzündung im Körper - egal ob es sich um einen Insektenstich der sich entzündet, eine Sehnenscheidenentzündung oder Bronchitis handelt - läuft dieser sehr komplexe Prozess ab.

Warum also sind dann Freie Radikale gefährlich?

Aufgrund diverser Umweltbelastungen, Ozon, Nikotin, Medikamente, körperliche und psychische Überanstrengungen, gerät die Balance von Freien Radikalen und Radikalfängern in ein Ungleichgewicht. Die Folge: Wir sind immer mehr Freien Radikalen ausgesetzt und verfügen über immer weniger Gegenkräfte.

Auch wenn die Radikale nur für einen Bruchteil eines Augenblickes existieren, reicht es, um lebenswichtige chemische Prozesse durcheinander zu bringen.

Schätzungsweise 10.000-Mal täglich wird jede unserer Zellen im Körper von Freien Radikalen bombardiert. Wenn dieser Angriff vom körpereigenem Schutzprogramm nicht

mehr abgewehrt werden kann, kommt es zu einem Ungleichgewicht - dem sogenannten "oxidativen Stress".

Hier ein Beispiel, was passiert wenn die Balance kippt:

Wenn du dir einen Obstsalat machst und diesen für einige Zeit an der frischen Luft lässt, werden Äpfel, Birnen und Bananen braun - sie beginnen zu "rosten" bzw. zu oxidieren. Freie Sauerstoff-Radikale fressen die Zellwände auf. Träufelt man Zitronensaft über den Obstsalat bleiben die Obststücke frisch. Warum? Der Radikalfänger Vitamin C - ein biologisches Rostschutzmittel - dämmt das Übermaß an Freien Radikalen ein. Das Gleiche geschieht auch in unserem Körper.

Obwohl unser Körper mit einem eigenen Radikalfänger-Schutzprogramm ausgestattet ist können wir trotz gesunder Lebensweise nicht alle schädlichen Radikale neutralisieren. Dazu sind Schutzprogramme in Form von Bewegung und Ernährung (folgt in Kapitel 3) und auch durch Nahrungsergänzung empfehlenswert.

2.2 Radikalfänger

Man nennt diese auch "Antioxidantien". In einem sehr komplexen Prozess sorgt ein ganzes Team von Radikalfängern für Zellschutz und Entgiftung.

Doch wie kommen wir zu all den Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, Sekundären Pflanzenstoffen, Proteinen und Aminosäuren aus denen eine Radikalfänger-Schutztruppe besteht? Zum einen von außen über die Ernährung und zum anderen von innen über den Stoffwechsel. Dieser ist indirekt wieder davon abhängig, dass der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt wird.

Carotinoide und Vitamin A

Sind in Marillen, Pfirsichen, Karotten, Endivien, Kresse, Spinat, tiefgelben bis orangeroten Früchten aber auch im dunkelgrünem Blattgemüse enthalten. Die Natur hat diesen Stoff erfunden, um ein Schutzschild gegen die Sonneneinstrahlung zu bilden, welche die Pflanzen in eine braune, verwelkte Masse verwandelt. Das gleiche bewirken Carotinoide auch im menschlichen Körper. Betacarotin (in der Karotte) wirkt als Sonnenschutz von innen heraus.

Vitamin A wird aus Betacarotin im Organismus durch den Körper selbst gebildet. Dieser Stoff wird für sich schnell vermehrende Zellsysteme (Blut, Samen- und Eizellen) benötigt. Tierisches Vitamin A ist beispielsweise in Eiern, Butter, Lachs, Milch, Hühnerfleisch enthalten.

Vitamin B 3

Dieses Vitamin ist ein Teil unseres körpereigenen Schutzschildes gegen Radikale und eines der wichtigsten Antioxidantien. Es ist in natürlichen Quellen wie in Hefe, Erdnüsse, Leber oder Forelle enthalten. Auch für Menschen, bei denen Veränderungen der Psyche bis hin zu Angstzuständen, Depressionen und der Parkinson-Krankheit auftreten, wird eine Vitamin-B3 Zufuhr empfohlen.

Vitamin C

Auch Ascorbinsäure genannt, ist der Alleskönner unter den Nährstoffen - übrigens das am längsten bekannte Vitamin - wird als häufigst eingesetzter Radikalfänger verwendet. Im Gegensatz zu den meisten Tieren hat der Mensch leider die Fähigkeit verloren, Vitamin C selbst herzustellen. Somit sind wir auf eine Zufuhr von außen angewiesen. Vitamin C unterstützt die Wundheilung. Einen Mangel erkennt man an Zahnfleischbluten, Infekt-Anfälligkeit, Neigung zu entzündlichen Krankheiten. Natürliche Quellen für Vitamin C sind Zitrusfrüchte, rote Paprika, schwarze Ribisel, Hagebutte, Kiwi, Sauerkraut, Petersilie und Kartoffel. Zudem sollten die Obst- und Gemüsesorten gut gereift sein. Alles was gekühlt wird verliert an Vitamin-C-Gehalt.

Vitamin E

Dieses natürliche Vitamin wehrt schädigende Radikale, Umweltgifte und Schadstoffe ab. Es hält das Blut flüssig und trägt zur Verminderung der Arterienverkalkung bei. Vitamin E kommt in Weizenkeimöl, Sojakeimöl, Margarine, Haselnüssen oder Sojabohnen vor.

Coenzym Q10

Mit zunehmenden Alter wird die Einnahme dieses Vitamins immer wichtiger. Es wirkt vorbeugend bei Cholesterin- und Durchblutungsstörung sowie bei Herzschwäche. Ebenso kommt es in der Kosmetik vor, da es bei Neurodermitis oder Sonnenbrand eingesetzt wird aber auch Hautalterung und Faltenbildung vorbeugt. Vitamin Q10 ist enthalten in Sesamöl, Sardinen, Schweinefleisch und Erdnüsse.

Glutathion

Es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien die der Körper selber produziert. Es schleust die Giftstoffe im Körper aus und trägt zu einem gesunden Zellwachstum und der Zellteilung bei. Da der Körper dieses Vitamin selber produziert, soll man nur darauf achtgeben, dass die Bauseine die dazu benötigt werden, vorhanden sind. Dazu zählen regelmäßige

sportliche Aktivitäten, Wechselbäder, Saunabesuche. In natürlichen Quellen ist es in schwefelhaltigem Gemüse (Lauch, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel), sowie in Rindfleisch, Fische und Schalentieren enthalten.

Magnesium

Zu den natürlichen Quellen zählen Hirse, Naturreis, Haferflocken, Vollkornprodukte, Bohnen, Kichererbsen, Lima- und Sojabohnen. Da das Gemüse während der Garzeit Magnesium verliert, sollte es mit wenig Flüssigkeit gedünstet werden und das Kochwasser anschließend mit verwertet werden. Magnesium wird bei Bluthochdruck und zur Beruhigung und Schutz des Herzens eingesetzt. Ein möglicher Mangel kann sich mit Beschwerden wie Wadenkrämpfen, Kopfschmerzen, Herz-Stolpern bis zur Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems andeuten.

Zink

Unser gesamter Stoffwechsel ist zinkabhängig. Ohne ausreichend Zink ist gesunde Zellteilung und Wachstum nicht möglich. Durch falsche Ernährungsgewohnheiten und Zinkverarmung in der Erde kann es zu Zinkmangelerscheinungen kommen. Dazu gehören unter anderem Hautkrankheiten, Neurodermitis, Haar- und Nagelwachstumsstörungen. Menschen mit starker körperlicher Aktivität oder Leistungssportler benötigen mehr Zink. Zu den natürlichen Quellen zählen Kalbsleber, Lammkotelett, Austern, Camembert, Haferflocken, Vollkorn. Zu beachten ist, dass es bei gleichzeitiger Gabe von Eisen und Kupfer zu einer verminderten Zinkaufnahme kommt.

<u>Selen</u>

Dieser Stoff unterstützt den Körper dabei, das eigene antioxidative Schutzschild aufrecht zu erhalten. Ist genug Selen vorhanden, entgiftet der Körper die in der Industriewelt aufgenommenen Schwermetalle (zB Quecksilber, Blei, ...) leichter. Die Zugabe von Selen kann bestehende Zellveränderungen reparieren. Einen erhöhten Selenbedarf haben Personen die einer erhöhten Umweltbelastung ausgesetzt sind, Raucher und Amalganträger. Selen kommt in Butter, Speisefische, brasilianische Nüsse und Lauch, außerdem in Leber und Nieren vor. Wird Obst oder Gemüse in sauren Böden gepflanzt, ist der Selengehalt niedrig. In tierischen Lebensmitteln hängt der Selengehalt vom Futtermittel ab.

<u>Aminosäuren</u>

Muskeln bestehen im Wesentlichen aus Eiweiß, diese gehören zu den wichtigsten Bausteinen des antioxidativen Systems. Leistungssportler haben einen erhöhten Bedarf an Aminosäuren als Menschen mit weniger körperlichen Aktivität. Beispielsweise Putenfleisch ist eiweißreich. Durch den Stoffwechsel werden die verschiedenen Bestandteile im Körper aufgenommen und dann zum körpereigenen Schutzschild gegen Radikale. Sobald jedoch Muskelarbeit hinzukommt, versorgt der Organismus zuerst diese mit den Aminosäuren. Im menschlichen Körper gibt es verschiedene Aminosäuren. Manche kann der Mensch nicht selber herstellen, manche werden selbst produziert. Die besten natürlichen Quellen sind Lauch, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel.

Sekundäre Pflanzenstoffe:

Diese sogenannten "Luxusstoffe" wirken antioxidativ, sind gesundheitsfördernd und beugen Infektionen mit Bakterien, Viren und Pilzen vor. Außerdem können sie den Cholesterinspiegel, die Bildung Freier Radikale und das Krebsrisiko senken.

Zu den Hauptgruppen der sekundären Pflanzenstoffen zählen:

- Carotinoide: siehe Kapitel 2.2
- Phytosterine: in Pflanzensamen (Sonnenblumenkerne und Sesam) enthalten
- Glucosinolate: in Brokkoli, Rettich, Senf, Kohlarten und Kresse enthalten
- Polyphenole und Flavonoide: kommt in den Randschichten von Obst, Gemüse und Vollkorngetreide vor, zB in der Traubenhaut oder auch in der Fruchthaut von Birnen und Äpfel
- Schwefelhaltige Verbindungen: in Lauchgemüse enthalten (Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel, Lauch)

2.3 Weitere wichtige Begriffe in der Ernährung:

Mineralstoffe und Spurenelemente

Der Körper kann diese Stoffe nicht selbst herstellen, benötigt sie aber für wichtige Funktionen. Daher müssen sie durch die Nahrung hinzugefügt werden. Der Unterschied zwischen Mineralstoffe und Spurenelemente liegt im Mengenbedarf. Heißt, dass der Mensch täglich mehrere Gramm an zB Natrium, Kalzium, Magnesium benötigt, von anderen wie zB Jod, Zink, Eisen sind dagegen nur winzige "Spuren" erforderlich, daher die Bezeichnung Spurenelemente.

Einige Beispiele für Mineralstoffe/Spurenelemente und wie sie wirken:

- Kalzium: Wichtig für die Zähne und den Knochenaufbau. Ein Kalziummangel zeigt sich anhand von Knochendeformierungen bzw. Osteoporose. Wichtige Kalziumlieferanten sind Milch, Nüsse, Spinat, Brokkoli, Lauch, Grünkohl
- Kalium: Beeinflusst den Wasserhaushalt und den Blutdruck. Der Stoff ist beteiligt an der Herz- und Muskeltätigkeit und für die Energieversorgung zuständig. Enthalten in Fleisch, Fisch, Obst, Feldsalat, Erbsen, Getreide, Kartoffeln, Avocados und Nüsse.
- **Eisen**: Ist ein lebensnotwendigen Spurenelement und für die Energiegewinnung in den körperlichen Zellen wichtig. Eisenhaltige Lebensmittel sind Sesam, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornmehl, Spinat, Fleisch, grünes Blattgemüse
- **Natrium**: Ist für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt notwendig. Ein Mangel ist eher selten, ein Übermaß welches oft entsteht durch erhöhte Zufuhr von industriell verarbeitete Lebensmittel die zu viel Salz enthalten trägt zu Bluthochdruck bei.
- **Jod**: Für Wachstum, Entwicklung und zahlreicher Stoffwechselvorgänge wichtig. Anzeichen von Jodmangel sind Gewichtsschwankungen, verminderte Temperaturtoleranz und eine vergrößerte Schilddrüse. Jod kommt in Roggenbrot, Spinat, Milch, Eiern, Seefisch und Meeresfrüchten vor.
- **Phosphor**: Neben Kalzium ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Phosphorhaltige Lebensmittel sind Käse, Hülsenfrüchte, Knäckebrot, Eier, Fleisch und Fisch
- **Schwefel**: Ein eher für den Körperbedarf unbekannter Mineralstoff, aber keinesfalls unwesentlich. Der Körper enthält 5 x mehr Schwefel als Magnesium und 40 x mehr Schwefel als Eisen. Kommt in Joghurt, Fleisch, Fisch, Nüsse, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel vor

• Magnesium: siehe Kapitel 2.2

• **Selen**: siehe Kapitel 2.2

• Zink: siehe Kapitel 2.2

Gesättigte und Ungesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren finden sich in allen tierischen Lebensmitteln wie Butter, Milch, Fleisch. Fertiggerichte und Fast Food haben einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Da sie nicht besonders leicht verdaulich sind, kann man sie - im hohen Maß eingenommen - als ungesund bezeichnen. Sie erhöhen den Cholesterinspiegel, verlangsamen den Stoffwechsel und sind für Herz-Kreislauf- und Rheuma-Erkrankungen verantwortlich.

Ungesättigte Fettsäuren werden als "gute Fette" bezeichnet. Sie kommen in Ölen (Oliven-, Raps-, Distel- und Sonnenblumenöl), Avocados, Oliven, Nüssen und Fischen vor. Omega-3 und Omega-6 sind ungesättigte Fettsäuren. Diese wirken Cholesterin senkend, bauen Entzündungen im Körper ab und schützen vor Rheumaerkrankungen.

Ballaststoffe

Diese unverdaulichen Nahrungsbestandteile kommen in Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte vor. Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigt und wir länger satt sind.

3 Dein wöchentliches Ernährungs-Schutzprogramm

Lebensmittelgruppe	Inhaltsstoffe	Mein Tipp	Täglicher / wöchentlicher Bedarf
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Komplexe Kohlehydrate (Stärke und Ballaststoffe) Eiweiß Vitamine Mineralstoffe	Mindestens die Hälfte der Getreideprodukte soll aus Vollkorn bestehen	Täglich 5 Scheiben Brot 1 Portion Müsli 1 Portion Kartoffeln, Nudeln oder Reis
Gemüse, Salate und Obst	Vitamin C Carotinoide Flavonoide Ballaststoffe Kalium und Magnesium	Saisonal und regional bevorzugen	Täglich 1 gegarte Portion Gemüse 1 rohe Portion Gemüse 1 Portion Salat 2 Stück Obst
Milch und Milchprodukte	Eiweiß Calcium B-Vitamine Vitamin A und D Milchzucker	Wer keine Milchprodukte verträgt auf Sojaprodukte ausweichen	Täglich 2 - 3 Portionen zB 1/4 I Milch 1 Becher Joghurt 1 Scheibe Hartkäse
Fleisch, Fisch und Ei	Eiweiß B-Vitamine Spurenelemente: Eisen, Zink, Selen, Jod Omega-3-Fettsäuren	Am besten Fleisch von regionalen Anbietern wählen (da hier auch die artgerechte Haltung eine Rolle spielt) Fisch wirkt sich gut auf die Herz- Kreislauf-Gesundheit aus	Pro Woche 1 - 2 Portionen Fisch 2 - 3 x Fleisch, Wurst und Fleischwaren 3 Eier
Fette und Öle	Ungesättigte Fettsäuren Vitamin A, D und E	Oliven- und Rapsöl sind wenig oxidationsempfindlich und gut zum Kochen einsetzbar Streich- und Bratfett nur sparsam anwenden	Täglich 2 - 3 EL pflanzliches Öl
Snacks & Süßigkeiten	Keine Notwendigkeit - eher Nahrung für die Psyche Körperlich aktive Menschen dürfen sich mehr genehmigen als Sitzmenschen	Zu viele Süßigkeiten & Snacks haben einen hohen (ungesunden) Fettanteil und Zucker. Die gesündeste Süße steckt in reifem Obst	-
Wasser und Getränke	Das wichtigste Element überhaupt, in Getränken kommen zusätzlich Mineralstoffe und Vitamine vor	Magnesiumreiches Mineralwasser Verdünnte Fruchtsäfte (Bio-Apfelsaft oder frischgepresster Saft aus Bio- Orangen) Grüner Tee - wirkt antioxidativ	Mindestens 1,5 bis 2 täglich

4 Meine persönlichen Ernährungs-Tipps

- Nimm mehrere aber dafür kleinere Mahlzeiten zu dir optimal 5x am Tag
- Iss bis du satt, aber nicht "überfüllt" bist
- Bevorzuge regionale und saisonale Lebensmittel
- Iss vollbiologische Nahrungsmittel
- Koche so oft es geht selber
- Iss möglichst bunt und vielfältig und täglich rohes als auch gekochtes Gemüse
- Trinke ausreichend Wasser
- Reduziere deinen Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein
- Nimm naturbelassene, vollwertige Nahrungsmittel zu dir

Vollkorn statt Weiß- oder Schwarzbrot, verzichte auf Fertiggerichte und Zucker, und besser sind Kartoffel anstelle von weißem Reis. Sollte es tagsüber schwierig sein, dann achte darauf dass es zumindest zu Hause naturbelassene und vollwertige Nahrungsmittel gibt.

• Lies die Etiketten der Nahrungsmittel

Vermeide Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und Farbstoffe so gut es geht. Sogar einfache Dinge wie Mais in der Dose bekommt man kaum ohne Zusatzstoffe (und Zucker!) - deshalb die Inhaltsstoffe checken.

• Halte dich bei Mahlzeiten an die Faustregel

Nach der "Faustregel" isst man zu einer Hauptmahlzeit Eiweiß in der Größe und Dicke der eigenen Handfläche, zB Fleisch oder Fisch. Dazu maximal eine Faustgröße Kohlenhydrate (Kartoffeln, Nudeln, Reis, Knödel) und mindestens 2 Fäuste Gemüse.

• Halte dich an die 80/20 Regel

Es geht nicht darum ausschließlich gesund und diszipliniert zu essen - sondern: Wenn du dich die meiste Zeit gesund und richtig ernährst, fällt es nicht sosehr ins Gewicht, wenn du mal tust und lässt wonach dir ist.

5 Gesunde Rezepte

Die Mengenangaben gelten für 2 Personen.

Cobb Salad

- 1 Salatkopf
- 3 Tomaten, in Würfel schneiden
- 3 4 Streifen Speck
- 1 Ei, hartgekocht, in Scheiben schneiden
- 1 kleine Hühnerbrust
- 1/2 Avocado
- 2 EL Blauschimmelkäse

Dressing:

4 EL Olivenöl

1-2 EL Rotweinessig

1/2 TL Senf

Zitronensaft

1 EL Schnittlauch, gehackt

Die Hühnerbrust in wenig Olivenöl auf jeder Seite anbraten bis sie gar ist. Salzen, pfeffern und in Streifen schneiden.

In der gleichen Pfanne Speck anbraten, bis er knusprig ist - auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Salat und Tomaten auf einem Teller anrichten, Avocadostücke und Hühnerstreifen dazugeben, mit Käse und Speck bestreuen, und mit Eier garnieren.

Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas (oder Shaker) geben und gut schütteln, mit Salz und Pfeffer würzen über den Salat gießen und servieren.

Salat mit gegrilltem Balsamico-Huhn

200 g Hühnerbrust

1 Kopfsalat

2 EL getrocknete Tomaten

6 - 8 Kalamata-Oliven

2 EL Balsamico-Essig

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Hühnerbrust in dünne Streifen schneiden, salzen, pfeffern, mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln.

In einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten bis das Fleisch gar ist.

Aus 3 - 4 EL Olivenöl und Balsamico-Essig eine Dressing zubereiten und den Salat zubereiten. Oliven und getrocknete Tomaten grob hacken und zum Salat geben.

Das Hühnerfleisch auf den Salat verteilen - fertig!

Mango-Avocado-Salat:

1 Mango

2 Avocados

3 EL Olivenöl

1-2 EL Aceto Balsamico

Frischer Basilikum

Salz, Pfeffer

Mango vom Stielansatz der Länge nach halbieren - knapp am Kern entlangschneiden, ebenso die zweite Hälfte. Die Mango quer in Streifen teilen, von der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden.

Avocados halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen und in Würfel schneiden.

Mango- und Avocadostücke vermischen und die Salatsauce aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer darüber geben. Am Schluss mit Basilikumblätter garnieren.

Eiersalat mit Oliven

2 Eier (hartgekocht), fein hacken

1/2 kleine rote Zwiebel, fein gehackt

1 EL Joghurt

1 EL Senf

1/2 rote Paprika, in Würfel geschnitten

5-6 Oliven, fein gehackt

1 EL Petersilie

Salz, Pfeffer

Du kannst diesen Eiersalat als Füllung für einen Ofenkartoffel, als Brotaufstrich oder mit Olivenöl und Balsamico-Essig auf einem großen Blattsalat essen.

Linsensalat mit Papaya und Ingwer

1/2 Tasse Bio Linsen

Roter Paprika

Papaya

1/2 Salatgurke

Saft von einer Limette

1 Stück Ingwer

2 EL Olivenöl

1 EL Sesamöl

Sojasauce

Die Linsen mit Wasser zum Kochen bringen bis sie gar sind. Wasser nicht salzen! Anschließend abtropfen lassen. Den Paprika für ca. 10 min bei 240°C ins Backrohr geben.

Die Papaya entkernen, schälen und klein schneiden. Die Gurke ebenso schälen und klein schneiden. Den ausgekühlten Paprika in bissgroße Stücke schneiden.

Den Ingwer reiben und mit Olivenöl, Sesamöl und dem Limettensaft zu einer Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Alle Zutaten zusammengeben, miteinander verrühren - fertig!

Curry-Kürbisgemüse

1 großes Stück Kürbis

1 Zwiebel

1 EL Currypulver

Zitronensaft

Kürbis schälen, Kerne entfernen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Nach 1-2 Minuten die Kürbiswürfel dazugeben und unter Rühren ein paar Minuten weiter braten.

Das Currypulver darüber geben und mit etwas Wasser aufgießen. Umrühren und einen Deckel draufgeben.

Die Hitze reduzieren und weitere 8-10 Minuten dünsten lassen bis der Kürbis weich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Lachsrührei

3 Eier

1/2 Bund Frühlingszwiebel

50 g Räucherlachs

Butter

Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebel (mit dem Grün) in Ringe, den Lachs in Streifen schneiden.

Eier verquirlen und Salz und Pfeffer dazugeben.

1 - 2 TL Butter in der Pfanne zergehen lassen und Frühlingszwiebel darin kurz (!) andünsten. Eier und Lachs dazugeben und stocken lassen.

Mit Vollkornbrot und Tomaten oder Radieschen servieren.

Minestrone

- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stk. Brokkoli
- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Tomate, enthäutet

Gemüsebrühe

1 große Handvoll Pasta

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten.

Nudeln in einem Topf ca. 8 - 10 min "al-dente" kochen und abseihen.

Gemüse in kleine Stücke schneiden. Sellerie, Knoblauch und Brokkoli zu den Zwiebeln geben und weiter dünsten lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Das restliche Gemüse hinzugeben und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudeln unterrühren.

Schnelle gesunde Pasta 200 g Vollkorn-Spaghetti

2 - 3 Tomaten

250 g Rucola

3 EL Oliven

150 g Feta

1/2 Zitrone

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und Nudeln "al-dente" kochen.

Die Tomaten würfelig und den Rucola in kleinere Stücke schneiden. Die Oliven klein hacken. Alles in eine Pfanne mit Olivenöl geben und kurz anbraten. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

In der Zwischenzeit die Nudeln abtropfen lassen und mit ein wenig Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern, ein bisschen Zitronensaft darüber geben.

Die Nudeln auf zwei Teller verteilen, je die Hälfte des Gemüses darauf verteilen und mit Feta bestreuen.

Steak mit Mangold-Pilz-Gemüse

2 mittlere Steaks

1 Zwiebel, grob gehackt

4 - 5 Stängel Mangold

1 - 2 Handvoll Pilze, in Streifen geschnitten

Sojasauce

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

Mangold waschen und quer in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, die Pilze dazugeben und ca. 1 bis 2 Minuten weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangoldstücke dazu geben und weiter dünsten.

In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten kurz anbraten, anschließend salzen und pfeffern, in das warme Backrohr stellen (ca. 70°C) damit es einige Minuten rasten kann.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Gesundes Zürcher Geschnetzeltes

200 g Kalbfleisch oder Hühnerbrust

- 1 Stange Lauch
- 1 2 Zwiebeln
- 1 Handvoll Champignons
- 3 EL Schlagobers

ca. 1/8 | Hühnerbrühe

Petersilie, gehackt

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Weißwein oder weißer Balsamico-Essig

Das Fleisch in Streifen schneiden, Lauch in feine Streifen schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln klein hacken.

Das Fleisch in Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und zu Seite stellen. Champignons, Zwiebel und Lauch glasig dünsten. Hühnerstücke dazugeben und weiter dünsten. Mit wenig Weißwein oder Balsamico-Essig ablöschen, Hühnerbrühe und Schlagobers dazugeben und weiter köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie dazu - fertig!

Dazu passen am besten Spätzle oder Kartoffeln und Blattsalat.

Einfaches Brathuhn mit Zitronenkartoffeln

Für 4 Personen:

1 Bio-Huhn

4 Stück Kartoffeln

Rosmarin, frisch gehackt

Paprikapulver oder Brathuhn-Gewürz

Salz, Pfeffer

Olivenöl

1 - 2 Zitronen

Das Huhn innen und außen gut waschen, trocken tupfen und würzen - auch innen würzen, da nimmt das Fleisch die Gewürze besser auf und anschließend mit Öl bestreichen.

Die Zitrone rundherum einstechen und in die Bauchhöhle des Huhns geben. Dann in einen mit Öl bestrichenen Bräter legen.

Backrohr auf 250°C vorheizen und das Huhn ca. 20 - 30 Minuten braten, dann auf ca. 170°C reduzieren und für weitere 50 - 60 Minuten garen.

Die Kartoffeln vierteln und in einer Schüssel mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl und gehacktem Rosmarin vermischen. Nachdem das Huhn ca. 1 Stunde im Ofen war die Kartoffeln um das Huhn legen und 20-30 Minuten weiter braten lassen.

Das Huhn vierteln, die Zitrone entfernen und mit den Kartoffeln servieren.

Dazu passt hervorragend ein Blattsalat.

Kokos-Mango-Pfirsich-Joghurt

2 kleine Pfirsiche

1/2 Mango

400 ml Joghurt

2-3 EL Kokosflocken

Alles vermischen - fertig! Schmeckt gemeinsam mit Müsli besonders lecker.

Warmes Birnenmüsli

8 EL Haferflocken, Großblatt

1 kleine Birne

0,4 | Magermilch (Soja- oder Mandelmilch)

1/2 TL Zimt

1 TL Chiasamen

Walnüsse, gehackt

Die Haferflocken mit Milch zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 5 - 10 min köcheln lassen bis die ganze Milch fast zur Gänze aufgenommen wurde.

Birnen in kleine Stücke schneiden, dazugeben und weich kochen lassen. Mit Walnüssen und Chiasamen vermischen - fertig!

Porridge mit getrockneten Früchten

10 EL Haferflocken, großblättrig

4 Dörrzwetschken oder Datteln

4 getrocknete Marillen

ca. 1/2 | Milch

Zimt

2 - 3 Gewürznelken

2 EL Mandelsplitter

Früchte in kleinere Stücke schneiden und mit Haferflocken, Zimt, Nelken und Milch zum Kochen bringen. Ca. 10 min köcheln lassen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und die Früchte weich sind. Anschließend die Nelken entfernen

Mit Mandelsplitter bestreuen und servieren.

Granola-Müsli

- 3 Tassen Bio-Hafer- oder Dinkelflocken
- 1 Tasse Nüsse gehackt (Mandeln, Cashews, Hasel- oder Walnüsse)
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1/2 Tasse Sesam
- 1/2 Tasse Kokoschips
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Wasser
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Zimt

Prise Salz

Backrohr auf 180°C vorheizen.

Alle Zutaten vermischen und die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und auf mittlere Schiene in den Ofen geben.

Nach ca. 30 - 40 min sollte es knusprig sein. Auf dem Backblech abkühlen lassen und in einem Vorratsbehälter licht- und luftgeschützt aufbewahren.

6 Mein Fazit

Du hast es geschafft und bist nun am Ende dieses Buches angelangt. Dass du bis hierher gekommen bist zeigt, dass dir Gesundheit wirklich wichtig ist. Damit hast du bereits einen großen Schritt gemacht. Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr, sich nicht gesund zu ernähren :-)

Ich hoffe, du konntest einige hilfreiche Erkenntnisse und Tipps rund um das Thema Vitamine und Gesunde Ernährung gewinnen.

Abschließend möchte ich dich noch um einen Gefallen bitten:

SEI GEDULDIG MIT DIR SELBST!

Ich weiß, wovon ich spreche. Manche Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern, sondern dauern etwas. Wenn du etwas in deinem Leben verändern und anders haben willst, musst du auch etwas anderes als deine gewohnten Dinge tun.

Und ja - vieles ist zu Beginn schwierig bevor es einfach wird. Erfolg kommt nicht von heute auf morgen! Aber wenn du bereit bist, jeden Tag in kleinen Schritten in die richtige Richtung zu gehen, wirst du auch erfolgreich deine erwünschten Ergebnisse erzielen.

Ich danke dir sehr herzlich für dein Interesse und für deine Aufmerksamkeit. Es freut mich sehr, dass ich dich zu den Lesern dieses Reports zählen darf. Ich wünsche dir damit alles Gute und viel Erfolg!

Andrea Danreiter

http://balancezone.at