

GESUNDE ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE

7-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN MIT
SUPERFOODS UND LIFESTYLE-TIPPS



Natürlich Gut

EINLEITUNG

Ein gesunder Lebensstil bedeutet nicht eine Reihe von Schnelldiäten, sondern eine bewusste und nachhaltige Entscheidung, die langfristig die Harmonie von Körper und Seele fördert. In diesem Buch findest du einfache, aber besondere Gerichte, Superfoods und Tipps für den Alltag, die du leicht umsetzen kannst.

Empfohlene Tagesroutine

☀️ **Morgens:** Trinken Sie nach dem Aufwachen ein großes Glas Wasser mit Zitrone.

🚶♀️ **Bewegung:** Jeden Tag mindestens 20–30 Minuten

leichte körperliche Betätigung (Spaziergehen, Yoga, Dehnen).

💧 **Flüssigkeitszufuhr:** Trinken Sie täglich 2–2,5 Liter Wasser.

🍞 **Ernährung:** Bevorzugen Sie Sauerteigbrot und natürliche Zutaten.

🧘 **Stressbewältigung:** Kurze Atemübungen oder Achtsamkeit.

🌙 **Schlaf:** Schlafen Sie mindestens 7–8 Stunden, möglichst zur gleichen Zeit.



TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

Bewegung: Streben Sie nach täglicher Aktivität, auch kleine Schritte zählen.

Fermentierte Lebensmittel: Sie verbessern die Darmflora und unterstützen das Immunsystem.

Stressbewältigung: Täglich 5-10 Minuten Atemübungen helfen, Spannungen abzubauen.

Bewusst einkaufen: Kaufen Sie saisonale, lokale Produkte.

Die Grundlage für einen gesunden Lebensstil ist Ausgewogenheit: Regelmäßigkeit, bewusste Entscheidungen und Mäßigung führen zu langfristigen Ergebnissen.

Dieses Buch dient als Leitfaden, aber das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Mahlzeiten und Ihren Alltag genießen.



7-Tage-Trend

1:

Frühstück: Chia-Samen- und Beeren-Smoothie (280 kcal)

Mittagessen: Couscous-Buddha-Bowl mit Sauerkraut (420 kcal)

Snack: Griechischer Joghurt mit Mandeln und Walnüssen (250 kcal).

Abendessen: Gegrillter Zander mit Gemüse-Couscous (460 kcal).

Dessert: Chia-Pudding mit Mango (280 kcal).

Tag 2:

Frühstück: Sourdough bread with avocado cream and sprouts (310 kcal).

Mittagessen: Gemüsesuppe mit Sauerteigbrot (380 kcal).

Snack: Karottenhummus (190 kcal).

Abendessen: Hähnchen mit Kürbis und gedünstetem Gemüse (470 kcal).

Dessert: Joghurt-Beeren-Parfait (260 kcal).

3. Tag

Frühstück: Haferflocken mit Zimt, Apfel und Walnüssen (320 kcal).

Mittagessen: Scharfe, gebratene Hähnchenbrust mit Couscous (440 kcal).

Snack: Apfel-Ingwer-Smoothie (210 kcal).

Abendessen: Linsen-Eintopf mit Sauerteigbrot (430 kcal)

Dessert: Gebackener Apfel mit Walnüssen (240 kcal).

Tag 4:

Frühstück: Smoothie-Bowl mit Beeren (300 kcal)

Mittagessen: Gemüse Couscous mit Feta und Sauerkraut (400 kcal).

Snack: Diós energiaszelet (220 kcal).

Abendessen: Gefüllte Paprika mit braunem Reis (450 kcal).

Dessert: Chia-Pudding mit Kakao (270 kcal).

Tag 5:

Frühstück: Eieromelett mit Gemüse und Sauerteigbrot (310 kcal).

Mittagessen: Quiche mit Spinat und Ziegenkäse (420 kcal).

Snack: Gurke und Paprika mit Joghurtdip (200 kcal).

Abendessen: Gebackene Forelle mit Couscous-Salat (460 kcal).

Dessert: Joghurt-Mango-Parfait (250 kcal).

6. Tag

Frühstück: Sauerteigbrot mit selbst gemachter saurer Sahne (300 kcal).

Mittagessen: Gemüse-Risotto (410 kcal).

Snack: Obstplatte (180 kcal)

Abendessen: Grilled Chicken Breast Salad (440 kcal).

Dessert: Gebackene Birne mit Walnüssen und Zimt (260 kcal).

Tag 7:

Frühstück: Spinat-, Banane- und Kokosmilch-Smoothie (290 kcal).

Mittagessen: Couscous-Salat mit Kichererbsen und Gemüse (400 kcal).

Snack: Homemade Energy Bar (200 kcal).

Abendessen: Gebackenes Gemüse mit Sauerteigbrot (450 kcal).

Dessert: Chia-Pudding mit Erdbeeren (270 kcal).

1. Tag

 **Frühstück: Chia-Mango-Beeren-Shake (280 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

300 ml Mandelmilch

2 EL Chia-Samen

150 g gemischte Beeren (Mohn, Heidelbeeren, Erdbeeren)

1 Banane


1 TL Honig

Zubereitung:

Die Chia-Samen 10 Minuten in Mandelmilch einweichen.

Anschließend fügen wir die Früchte, die Banane und den Honig hinzu.

Im Mixer cremig rühren.

 **Mittagessen: Couscous-Buddha-Teller mit saurer Kohl (420 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

120 g Kuskusz

1 Zucchini

1 Saftkarotte

100 g gekochte Kichererbsen

2 EL saure Gurken

1 EL Olivenöl


Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten stehen lassen.

Die Gemüse in Olivenöl anbraten.

Anschließend vermischen wir den Couscous mit den Kichererbsen und den Gemüse.

Zum Schluss geben wir saure Gurken und Petersilie darüber.

 **Snack: Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Apfel (250 kcal)**

Zutaten (für zwei Portionen):

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Honig

Den Joghurt in eine Schüssel geben.

Die Apfelwürfel und die Walnüsse daraufgeben.

Mit Honig beträufeln.

 **Abendessen: Gegrillter Zander mit Gemüse-Kuskus (460 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

- 2 Forellen
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 120 g Couscous
- 1 Kalifornien-Paprika
- 1 Marék spenót
- Salz, Pfeffer

Die Forelle mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Öl einreiben.

Den Couscous mit Wasser übergießen und mit dem Gemüse vermischen.

Den Fisch zusammen mit dem Couscous servieren.

 **Dessert: Chia-Pudding mit Mango (280 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

- 3 EL Chia-Samen
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL Chia-Samen
- 1 TL Honig
- 1 reife Mango

Die Chia-Samen in der Kokosmilch und dem Honig verrühren und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend die Mango in Stücke schneiden und auf den Pudding geben.

2.Tag

 Frühstück – Sauerteigbrot mit Avocadocreme und Sprossen (310 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

4 Scheiben Sauerteigbrot


1 Avocado

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Sprossen

Zubereitung: Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Brotscheiben toasten und mit der Creme bestreichen. Mit Sprossen belegen.

 Mittagessen – Gemüsesuppe mit Sauerteigbrot (380 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Karotten

1 Steckrübe

1 kleine Stange Sellerie

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung: Das Gemüse fein hacken und in etwas Öl andünsten. 1,5 Liter Wasser hinzufügen und weich kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sauerteigbrot se

 **Snack – Karotten mit Hummus (190 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

2 große Karotten

100 g Hummus

Zubereitung:

Karotten würfeln.

In Hummus dippen und genießen.

 **Abendessen – Hähnchen mit Kürbis und gedünstetem Gemüse (470 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

2 Hähnchenbrüste

200 g Kürbis

1 Brokkoli

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung: Kürbis würfeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und in einer Pfanne anbraten.

Brokkoli in einer Pfanne dämpfen.

Alles zusammen servieren.

 **Dessert – Joghurt-Beeren-Eisbecher (260 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

200 g griechischer Joghurt

100 g Beeren

1 EL Honig

2 EL Haferflocken

Zubereitung:

Joghurt in ein Glas geben.

Haferflocken und Früchte darüberstreuen.

- **Mit Honig beträufeln.**

Tag 3

 Frühstück – Haferbrei mit Zimt, Apfel und Walnüssen
(320 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

80 g Haferflocken

300 ml Mandelmilch

1 Apfel

2 EL gemahlene Walnüsse

1 TL Zimt

1 TL Honig

Zubereitung: Haferflocken in Mandelmilch weichkochen. Apfel reiben und unter den Brei mischen. Mit Zimt, Walnüssen und Honig bestreuen.

 Mittagessen – Scharfe Hähnchenbrust mit Couscous
(440 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Hähnchenbrüste

1 TL Chilipulver

1 TL Knoblauchpulver

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

120 g Couscous

1 Tomate

½ Gurke

1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Hähnchenbrust würzen und mit Öl einreiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

Couscous mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

1. Gemüse klein schneiden, mit dem Couscous vermengen und mit Zitronensaft abschmecken. Das gebratene Hähnchen mit dem Couscous servieren.

Snack – Apfel-Ingwer-Smoothie (210 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Äpfel

1 Banane

½ TL frisch geriebener Ingwer

250 ml Wasser oder Mandelmilch

1 TL Honig

Zubereitung:

Apfel und Banane klein schneiden.

Mit Ingwer, Flüssigkeit und Honig pürieren.

Abendessen – Linseneintopf mit Sauerteigbrot (430 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

200 g Linsen (über Nacht eingeweicht)

1 Lorbeerblatt

1 EL Olivenöl

1 EL Mehl

1 TL Chilipulver

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung: Linsen in Salzwasser mit Lorbeerblättern weich kochen.

Öl, Mehl und Chilipulver in einer Pfanne anbraten.

Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Sauerteigbrot servieren.  **Dessert – Gebackener Apfel mit Walnüssen (240 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

2 Äpfel

2 EL gemahlene Walnüsse

1 TL Zimt

1 TL Honig

Zubereitung:

Äpfel halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Mit Walnüssen, Zimt und Honig füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

Tag 4

 Frühstück – Smoothie-Bowl mit Beeren (300 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

200 g gefrorene Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

2 Bananen

200 ml Mandelmilch

2 EL Haferflocken

2 TL Chiasamen

Zubereitung: Bananen und Beeren mit der Mandelmilch pürieren. Die Mischung in Schüsseln füllen. Mit Haferflocken und Chiasamen garnieren.

 Mittagessen – Gemüse Couscous mit Feta und Sauerkraut (400 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

120 g Couscous

1 Zucchini

1 Paprika

1 Karotte

100 g Feta

2 EL Sauerkraut

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung: Couscous mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Gemüse würfeln und in einer Pfanne anbraten. Couscous mit Gemüse und zerbröseltem Feta vermengen. Mit Sauerkraut garnieren.

Snack – Walnuss-Energieriegel (220 kcal)

Zutaten (für 4 Riegel):

100 g Haferflocken

50 g gemahlene Walnüsse

2 EL Honig

2 EL Erdnussbutter

1 EL Wasser

Zubereitung: Haferflocken, Walnüsse, Honig und Erdnussbutter vermischen.

Wasser hinzufügen, bis ein knetbarer Teig entsteht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In Scheiben schneiden.

Abendessen – Gefüllte Paprika mit braunem Reis (450 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 große Paprika

100 g brauner Reis

200 g Hähnchenbrustfilet (gehackt)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Reis kochen.

Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten.

Das gehackte Hähnchenfleisch hinzufügen, anbraten und anschließend mit dem Reis vermengen.

Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden und mit der Mischung füllen.

Bei 180 °C 25 Minuten backen.

Dessert – Chia-Pudding mit Kakao (270 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

200 ml Mandelmilch

3 EL Chiasamen

1 TL Honig

1 EL ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung: Chiasamen in Mandelmilch, Kakaopulver und Honig einrühren.

1. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Kalt servieren.

Tag 5

Frühstück – Rührei mit Gemüse und Sauerteigbrot (310 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

4 Eier

1 kleine Zucchini

1 Tomate

1 Paprika

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung:

Gemüse würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne weich dünsten.

Eier verquirlen, salzen und pfeffern und über das Gemüse gießen.

Das Rührei unter ständigem Rühren stocken lassen.

Mit Sauerteigbrot servieren.

Mittagessen – Quiche mit Spinat und Ziegenkäse (420 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

1 Packung Blätterteig (ca. 250 g)

150 g frischer Spinat

100 g Ziegenkäse

2 Eier

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Den Teig ausrollen und in eine Auflaufform legen. Den Spinat in etwas Öl anbraten.

Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spinat und Ziegenkäse auf dem Teig verteilen und die Eimasse darübergießen.

Bei 180 °C 25–30 Minuten backen.

 **Snack – Gurke und Paprika mit Joghurt-Dip (200 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

1 Schlangengurke

1 rote Paprika

150 g Naturjoghurt

1 TL Zitronensaft

½ TL Knoblauchpulver

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Joghurt mit Zitronensaft, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren.

Gurke und Paprika in Streifen schneiden und in den Dip dippen.

 **Abendessen – Gebackene Forelle mit Couscous-Salat (460 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

2 Forellenfilets

Saft einer Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

120 g Couscous

1 Tomate

½ Gurke

1 TL frische Petersilie

Zubereitung: Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und bei 200 °C 15 Minuten backen.

Kochendes Wasser über den Couscous gießen, abdecken und quellen lassen. Das Gemüse würfeln und mit Couscous und Petersilie vermengen.

Die Forelle mit dem Salat servieren.

 **Dessert – Mango-Joghurt-Eisbecher (250 kcal)**

Zutaten (2 Portionen):

200 g griechischer Naturjoghurt

1 große Mango

1 TL Honig

2 EL Haferflocken

Zubereitung: Die Mango schälen, würfeln und pürieren. In Gläser schichten: Joghurt, Mangopüree, Joghurt. Haferflocken darüberstreuen und mit Honig beträufeln.

Tag 6

Frühstück – Sauerteigbrot mit hausgemachtem Körözöt (300 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

4 Scheiben Sauerteigbrot

150 g Hüttenkäse

50 g Butter

1 TL rote Paprika

½ Zwiebel, gehackt

Salz, Pfeffer

Zubereitung: Hüttenkäse mit Butter, roter Paprika und Zwiebel vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf das Sauerteigbrot streichen.

🍲 Mittagessen – Gemüserisotto (410 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

150 g Risottoreis (Arborio)

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Zucchini

1 Paprika

600 ml Gemüsebrühe

30 g Parmesan

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gehackte Zwiebel in Öl anbraten.

Reis hinzufügen und kurz anbraten.

Gießen Sie nach und nach die heiße Brühe unter ständigem Rühren hinzu. Geben Sie nach der Hälfte der Garzeit das geschnittene Gemüse hinzu. Sobald der Reis cremig und weich ist, rühren Sie den Parmesan unter.

Snack – Frischer Obstteller (180 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

1 Apfel

1 Birne

1 Banane

1 Handvoll Weintrauben

1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und frisch genießen.

Abendessen – Gegrillte Hähnchenbrust mit Salat (440 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Hähnchenbrustfilets

1 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

1 Kopf Salat (z. B. Römersalat oder Eisbergsalat)

1 Tomate

½ Gurke

½ rote Zwiebel

1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und mit Paprikapulver einreiben.

In einer Grillpfanne oder im Ofen braten. Den Salat klein schneiden und mit dem Gemüse vermengen.

Mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Hähnchen servieren.

Dessert – Gebackene Birnen mit Walnüssen und Zimt (260 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Birnen

2 EL gemahlene Walnüsse

1 TL Zimt

1 TL Honig

Zubereitung:

Birnen halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Walnüsse, Zimt und Honig in die Mitte geben.

1. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Tag 7

 Frühstück – Spinat-, Bananen- und Kokosmilch-Smoothie (290 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

2 Bananen


2 Handvoll frischer Spinat

250 ml Kokosmilch

1 TL Honig

Saft einer halben Limette

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Kalt servieren.

 Mittagessen – Couscous-Salat mit Kichererbsen und Gemüse (400 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

120 g Couscous

200 g gekochte Kichererbsen (auch aus der Dose geeignet)

1 Tomate

½ Gurke

1 rote Paprika

2 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung: Couscous mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Gemüse klein schneiden und mit den Kichererbsen vermengen. Den Couscous hinzufügen, mit Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen würzen.

Snack – Selbstgemachter Energieriegel (200 kcal)

Zutaten (6 Scheiben):

100 g Haferflocken

50 g gehackte Walnüsse

2 EL Erdnussbutter

2 EL Honig

2 EL Wasser

Zubereitung:

Zutaten vermischen und zu einem knetbaren Teig verkneten.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In Scheiben schneiden.

Abendessen – Gemüseauflauf mit Sauerteigbrot (450 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

1 Aubergine

1 Zucchini

1 Tomate

1 Paprika

100 g Mozzarella

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Oregano

2 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung: Gemüse in Ringe schneiden, mit etwas Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schichten Sie die Zutaten in eine Auflaufform und legen Sie Mozzarellascheiben dazwischen. Backen Sie den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten. Servieren Sie ihn mit Sauerteigbrot.

Dessert – Chia-Pudding mit Erdbeeren (270 kcal)

Zutaten (2 Portionen):

200 ml Mandelmilch

3 EL Chiasamen

1 TL Honig

100 g frische Erdbeeren

1. Zubereitung: Chiasamen in Mandelmilch und Honig einrühren. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.