

DER PERFEKTE TAG

Egal wie viele perfekte Tage Sie sich vornehmen: Solange Sie während der Coaching-Zeit wöchentlich nur einen einzigen perfekten Tag schaffen, bleiben Sie dran! Wir unterstützen Sie!

DIE 7 REGELN DES PERFEKTEN TAGES



1. DIE MAHLZEITENTAKTUNG

Essen Sie sich dreimal am Tag satt.

2. EIWEISS SATT

Bauen Sie in jede Mahlzeit Eiweißlieferanten ein.

3. DIE KOHLENHYDRAT-DELLE

Gestalten Sie eine Mahlzeit am Tag kohlenhydratarm.

4. VORSICHT: GETRÄNKE!

Trinken Sie mindestens 1,5 l kalorienfreie Flüssigkeit, am besten Wasser oder Tee.

5. BEWEGUNGSBEWUSSTSEIN

Ihr Tagesziel: 10.000 Schritte!

6. MOTIVATION PUR!

Visualisieren Sie Ihr zukünftiges ICH/Ihr Ziel. Stellen Sie sich möglichst intensiv vor, wie Sie in Zukunft sein werden.

7. SCHLAF GUT!

Möglichst dunkel, ruhig, kühl und alkoholfrei.

Beginnen Sie
zunächst mit nur
EINEM perfekten
Tag pro Woche.

Tragen Sie sich **JETZT** einen festen Termin in vier Wochen ein: Wenn Sie bis dahin den „perfekten Tag“ noch nicht zu Ihrer Zufriedenheit umgesetzt haben, dann coache ich Sie und nehme Sie an die Hand.

→ Eine praxistaugliche Umsetzungsstrategie und viele weitere, sattmachende, schnelle Rezepte finden Sie unter www.leichteralsdudenkst.de/buch

Blieben Sie gesund – aber machen Sie auch etwas dafür!

Ihr Coach Patric Heizmann

Leichter
als du denkst
by Patric Heizmann

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

BAUERN- FRÜHSTÜCK

Bei einem Bauernfrühstück muss man keine Kompromisse eingehen, es hat einfach alles: Knusprige Bratkartoffeln, schmackhafte Schinkenwürfel und leckere Gewürzgurken ... mmmhh!



ZUBEREITUNG (CA. 15 MIN.)

- Kartoffeln waschen und anschließend in Salzwasser kochen. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden und den Schnittlauch hacken. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Kartoffeln pellen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Wenn dieses schön heiß geworden ist, Kartoffelscheiben so in die Pfanne geben, dass alle oder nahezu alle Kontakt zum Pfannenboden haben.
- Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten von einer Seite goldbraun braten und dann erst wenden. Nun auch die Schinkenwürfel und die Zwiebelwürfel dazugeben. Weitere 2-3 Minuten alles zusammen brutzeln lassen.
- Pfanneninhalte auf die eine Seite der Pfanne schieben und nun die Eier in die gesamte Pfanne geben. Sobald diese fest sind, können diese über die Seite mit den Kartoffeln geklappt und das Bauernfrühstück anschließend auf einen Teller gestürzt werden. Bauernfrühstück mit Schnittlauch bestreuen und mit Gewürzgurken servieren.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Utensilien

Kochtopf, Pfanne, Schneidebrett, scharfes Messer, mittelgroße Schüssel

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 540 kcal | Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 45 g | Fett: 21 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Kartoffeln, festkochend (roh)
- 2 Eier
- 100 g Schinkenwürfel, mager
- ½ Zwiebel (ca. 40 g)
- 7 g Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
- 4 Gewürzgurken (ca. 40 g)
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

TOMATEN-HIRSE-SALAT

Bringen Sie etwas Pepp in Ihr Getreide mit dieser tomatigen Variante! Grüne Oliven und Balsamico runden den Salat so richtig ab!



ZUBEREITUNG (CA. 15 MIN)

- Hirse in ein Küchensieb geben und unter laufendem Wasser abspülen. Die passierten Tomaten mit dem heißen Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend die Hirse und die Gemüsebrühe hinzugeben und etwa 10 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu rühren.
- In der Zwischenzeit den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Kichererbsen in ein Küchensieb geben und gründlich mit Wasser abbrausen und anschließend abtropfen lassen.
- Die Oliven in Scheiben schneiden und die Kirschtomaten waschen, halbieren und anschließend mit den Kichererbsen und dem Rucola vermengen. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig, dem Olivenöl und den Gewürzen abschmecken.
- Die gegarte Tomaten-Hirse und den Tomaten-Rucola-Salat auf einem Teller anrichten. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Hinweis: Wussten Sie, dass bestimmte Salatsorten besser für Sie sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Utensilien:

Küchensieb, Kochtopf, Schneidebrett, scharfes Messer, Salatschleuder

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 506 kcal | Kohlenhydrate: 68 g
Eiweiß: 21 g | Fett: 13 g

ZUTATEN FÜR DIE TOMATEN-HIRSE

- 100 ml passierte Tomaten
- 200 ml heißes Wasser
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 50 g Hirse (ungekocht)

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 1 Handvoll Rucola
- 125 g Kichererbsen (Dose)
- 12 Kirschtomaten (ca. 150 g)
- 5 grüne Oliven (entsteint)
- 2 EL dunkler Balsamico Essig
- 5 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Koriander
- ein paar Zweige frische Petersilie (optional)

ZUCCHINI-HACKFLEISCH- PFANNE

Diese leckere Zucchini-Hack-Pfanne mit Parmesan ist ein wahrer Hochgenuss und die Zubereitung dauert nicht mal 30 Minuten!



ZUBEREITUNG (CA. 20 MIN)

- Die Zucchini waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein hacken (optional).
- Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Hackfleisch ebenfalls in die Pfanne geben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- In einer separaten Pfanne erneut 5 ml Öl erhitzen und Zucchinischeiben anbraten. Ebenfalls etwas würzen. Anschließend zum Hackfleisch hinzugeben.
- Zum Schluss Parmesan über das Essen geben und genießen!

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Utensilien:

Schneidebrett, scharfes Messer, 2 Pfannen

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 533 kcal | Kohlenhydrate: 11 g

Eiweiß: 34 g | Fett: 38 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Zwiebel (ca. 80 g)
- 125 g Rinderhackfleisch
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 10 ml Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 15 g Parmesan, gerieben

FLEXI-SALAT

Egal für welche Eiweißquelle Sie sich entscheiden: Dieser Salat schmeckt garantiert lecker und ist dazu noch sehr sättigend!



ZUBEREITUNG (CA. 5 – 15 MIN)

- Das Ei entweder im Eierkocher oder im Kochtopf hart kochen (etwa 10 Minuten).
- Feldsalat verlesen, gründlich waschen und anschließend trocken schleudern. Tomaten, Gurke und Heidelbeeren ebenfalls waschen und trocknen.
- Kirschtomaten in Hälften schneiden, Gurke in Würfel schneiden. Gemüse und Heidelbeeren auf einem Teller anrichten.
- Jetzt die gewünschte Eiweißquelle hinzufügen. Also Ziegenkäse oder Schafskäse in Scheiben schneiden, Hähnchenbrust/Lachsfilet oder Räuchertofu mit dem Butterschmalz anbraten und anschließend kleiner schneiden.
- Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander vermengen und nach Geschmack würzen. Dressing über den Salat geben und genießen!

Wichtig: Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit lactosefreien Milchprodukten ersetzt werden.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Utensilien:

Salatschleuder, Schneidebrett, scharfes Messer, Kochtopf oder Eierkocher, ggfs. Pfanne

Nährwerte (pro Portion)

Option Ziegenkäse	Kalorien: ca. 463 kcal Kohlenhydrate: 9 g Eiweiß: 25 g Fett: 36 g
Option Schafskäse	Kalorien: ca. 375 kcal Kohlenhydrate: 11 g Eiweiß: 21 g Fett: 26 g
Option Hähnchenbrust	Kalorien: ca. 442 kcal Kohlenhydrate: 11 g Eiweiß: 48 g Fett: 21 g
Option Lachsfilet	Kalorien: ca. 475 kcal Kohlenhydrate: 10 g Eiweiß: 32 g Fett: 32 g
Option Tofu	Kalorien: ca. 343 kcal Kohlenhydrate: 11 g Eiweiß: 11 g Fett: 21 g

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 2 Hände voll Feldsalat (ca. 100 g)
- 8 Kirschtomaten (ca. 96 g)
- ¼ Gurke (ca. 100 g)
- 1 Ei, hartgekocht (ausgenommen bei der veganen Option)
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Butterschmalz (ca. 6 g) zum Anbraten der Eiweißquelle (bei der veganen Option Öl nutzen)
- **Warum Flexi? Wählen Sie eine dieser Eiweißquellen:** 40 g Ziegenkäse, 50 g Schafskäse, ca. 150 g Hähnchenbrustfilet, 100 g Lachsfilet oder 80g Räuchertofu

FÜR DAS DRESSING

- 5 ml Olivenöl
- 1 EL Balsamico Essig
- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack

LOW CARB FLAMMKUCHEN

Damit wir Flammkuchen regelmäßig und ohne schlechtes Gewissen genießen können, haben wir hier ein tolles, kohlenhydratarmes Rezept für Sie! Und eins ist gewiss: an einer ordentlichen Portion Eiweiß und Geschmack mangelt es nicht!



ZUBEREITUNG (CA. 10 MIN. + 30 MIN. BACKEN)

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Den Hüttenkäse mit dem Ei, den gemahlene Mandeln und den Flohsamenschalen gut verrühren und in der gewünschten Form dünn (damit er auch knusprig wird!) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Den Teig ca. 25-30 Minuten in vorgeheizten Ofen backen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Den fertigen Boden aus dem Ofen holen und mit Crème légère bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Flammkuchen mit Frühlingszwiebel und Schinkenwürfel belegen und nochmal für 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Wichtig: Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.

Tipp: Wer es etwas peppiger mag, kann auch gerne mit Cayenne-Pfeffer, geräucherter Paprika oder Chili würzen!

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Utensilien

Große Schüssel, Schneidebrett, scharfes Messer, Backblech mit Backpapier

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 515 kcal | Kohlenhydrate: 14 g
Eiweiß: 50 g | Fett: 26 g

ZUTATEN FÜR DEN BODEN

- 200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 Ei
- 20 g gemahlene Mandeln
- 3 TL gemahlene Flohsamenschalen (ca. 15 g), wir empfehlen VitaMoment Daily Kitchen Flohsamenschalen

ZUTATEN FÜR DEN BELAG

- 1 Frühlingszwiebel (ca. 40 g)
- 40 g Crème légère
- 30 g Schinkenwürfel (mager)
- Salz, Pfeffer