

GO WITH THE FLO & FITME-LICIOUS



UNSER ERNÄHRUNGSGUIDE

# FIT FAMILY FOOD

EINFACHE & GESUNDE REZEPTE  
FÜR SPORTLICHE FAMILIEN



FITTE ELTERN, GLÜCKLICHE KINDER

# IMPRESSUM

Melanie Blaschke, BA  
Henrics Coworking & Serviced Offices  
Grenzgasse 111/1/9  
2344 Maria Enzersdorf  
<https://www.fitme-licious.at>

Mag. Katrin Eckerstorfer  
Lederergasse 43b  
4020 Linz  
<https://gowiththeflo.at>

Sämtliche Angaben in diesem Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Recherche ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorinnen ins ausgeschlossen.

1.Auflage

© Copyright 2021– Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.



## VORWORT

by GoWithTheFlo & Fitme-licious Training

**Liebe Fit Summer Community,  
Lieber Leser & liebe Leserin,**

Yeah- Endlich ist es da! Wir freuen uns sehr, dir unser erstes Ebook: "Fit Family Food" zu präsentieren.

Schon lange habe ich mir (Katrin) Gedanken darüber gemacht, wie ich dich optimal mit Rezepten und **Tipps rund um das Thema Ernährung** versorgen kann. Ich habe viele Rezeptideen gesammelt und ausprobiert. Aber einfach nur eine Liste an Rezepten zur Verfügung zu stellen, ist mir zu wenig. Da geht mehr!

Umso mehr freut es mich, dass ich Melanie für gemeinsame Projekt gewinnen konnte. Melanie ist Fitnesstrainerin, Mama und Ernährungsexpertin. Sie bringt das nötige Fachwissen in unser erstes Ebook mit ein. Du findest in diesem Buch viel Wissen rund um die gesunde Mahlzeitengestaltung, als auch ein Sammlung an über 20 unserer Lieblingsrezepte.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und hoffen sehr, dass du unsere "Hands on-Tipps" leicht in deinem Trainings- und Familienalltag umsetzen kannst,

Alles Liebe,

*Katrin & Melanie*



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 . Einleitung</b>	
1.1. Über die Autorinnen	1
1.2. Warum dieses E-book?	3
<b>2. Theorie</b>	
2.1. Sportmotivation: Fünf Tipps wie du langfristig effektiv trainierst (und du auch deine Kinder zu Bewegung motivierst)	5
2.2. Die Ernährungsbasics: Das solltest du als sportliche Mama wissen	9
2.3. Woraus bestehen die Basics: Die Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett	10
<b>3. Ernährung vor und nach dem Sport</b>	<b>14</b>
3.1. In der Praxis: Mahlzeitenzusammenstellung	16
3.2. Mach dich schlau!	18
<b>4. #realtalk Mamaleben Ernährung mit Kindern.</b>	<b>19</b>
4.1. Ernährung speziell für Kinder	20
4.2. Unterwegs mit dem Kleinkind	21
4.3. Mein Kind hasst Gemüse!	23
4.4. Mein Kind will nur Süßes essen!	25



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>5. Unsere Lieblingsrezepte</b>	<b>28</b>
Bananen Milch Porridge (vegan)	29
Granola- DIY Kunspermüsli (vegan).	30
Mini Pancakes (vegan)	31
Karotten- Dinkelvollkornbrot (vegan)	32
Ei- Aufstrich	33
Cashew- Karotten Aufstrich (vegan)	34
Rote Linsen Kokossuppe (vegan)	35
Erbsen- Kartoffel Eintopf	36
Gnocci mit Paprikasauce	37
Süßkartoffel Pizza	38
Faschierte Laibchen mit Karotten	39
Haferflocken Bratlinge	40
Kürbiscockerl	41
Scholle mit Kapernsauce	42
Bunte Palatschinken	43
Soja- Bolognese	44
Wedges	45
Vollkorn- Kaiserschmarren	46
Bananenbrot	47
Milchschnitten	48
Mango Jogurt Dessert	49
Dattelpaste	50
Schokocreame mit Dattelpaste	51
Gebratene Apfelspalten	52
Bohnen- Dattel- Kuchen	53
<b>6. Arbeitsblätter</b>	<b>54</b>
Warum Arbeitsblätter	55
Schlusswort	59



# EINLEITUNG



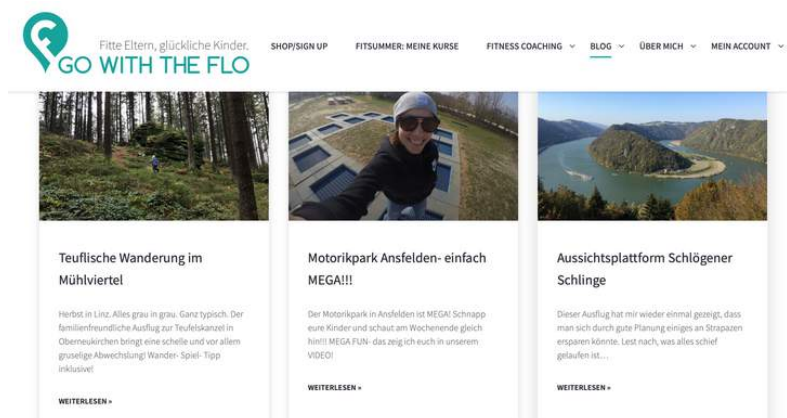
## 1.1. ÜBER DIE AUTORINNEN:

### Katrin :

Katrin hat **Bewegung & Sport** studiert und ist seit 2016 Mama. Um nach der Sportpause durch die Schwangerschaft wieder fit zu werden, hat sie begonnen mit HIIT Workouts zu trainieren. Im April 2019 hat sie die ersten **Trainingspläne für "FitSummer"** online gestellt, um auch andere Eltern dabei zu unterstützen, wieder fit zu werden.

**Funfact:** "Ich bin bei einem Halbmarathon mitgelaufen und es ist voll daneben gegangen."

**Motto:** "Wenn man als Elternteil selber fit ist, dann kann man die gemeinsame Zeit bei sportlichen Aktivitäten so richtig genießen."



Neben dem Trainingsangebot findet man auf [www.gowiththeflo.at](http://www.gowiththeflo.at) auch Ausflugstips für Familien, sportliche Reiseberichte mit Kind und witzige Erfahrungsberichte, wenn einmal etwas nicht gelingt.  
Instagram: [@gowiththeflo\\_blog\\_fitness](https://www.instagram.com/gowiththeflo_blog_fitness)  
Facebook: [www.facebook.com/gowiththefloblog/](https://www.facebook.com/gowiththefloblog/)



## Melanie

Melanie hat ihr **Diplom für Fitness- und Ernährungstraining** bereits 2010 abgeschlossen und arbeitet seitdem als **Fitnesstrainerin** und organisiert **Ernährungsworkshops**.

Zusätzlich studiert sie seit 2019 auch **Ernährungswissenschaften**, um ihren Kunden die beste und individuelle Beratungsqualität anzubieten. Melanie ist seit 2016 **Mama** eines Mädchens und kennt die Herausforderungen, mit gesunder Ernährung und Sport, aus dem Alltag sehr gut.

Auf ihrem **Blog** und ihren **Social-Media Kanälen** erzählt sie täglich, wie sie es schafft, sich gesund zu ernähren und Sport in den **Mamaalltag** zu integrieren.

**Funfact:** "Ich habe früher Kaffee nur mit Zucker getrunken und heute graust mir davor."

**Motto:** "Machen ist wie wollen, nur geiler!"



Auf Melanie's Webseite findest du nicht nur Infos für Kurse und Ernährungsworkshops, sondern auch einen Blog mit über 150 Beiträgen und Rezepten.

Instagram: [@fitmelicious\\_training](https://www.instagram.com/fitmelicious_training)

Facebook: [www.facebook.com/fitmelicious](https://www.facebook.com/fitmelicious)



## 1.2. WARUM DIESES E-BOOK?

Sport und Ernährung gehören gemeinsam zu einem gesunden Lebensstil einfach dazu. Das weißt du bestimmt. Mit der richtigen Ernährung kann man den **Trainingserfolg optimal unterstützen** und tolle Ergebnisse erzielen.

In der Praxis ist das aber oft gar nicht so einfach umzusetzen, wie man es gerne hätte. Dann fällt es schwer, sich an einen ausgewogenen Ernährungsplan zu halten, wenn einem der Alltag mit Kindern und Arbeit ohnedies schon viel abverlangt.

### Wir kennen das Problem!

Auch vor uns Experten machen die Herausforderungen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren nicht Halt. Wir trainieren zwar beide regelmäßig oder geben Kurse, müssen aber genauso Geld verdienen und die Kinder verpflegen.

Wir wissen, dass Wissen und einer guten Planung, sowie Tools (siehe Arbeitsblätter) der Schlüssel zum Erfolg sind. Und so wirst auch du dir leichter tun, deine Ziele umzusetzen.

### Die Lösung für eine gesunde Ernährung: Das Baukastensystem

In unserem E-book möchten wir dir ein Baukastensystem vorstellen. Mit diesem **einfachen Prinzip** kannst du in Zukunft deine Menüpläne für die ganze Familie gut planen. Da lässt sich auch die gesunde Ernährung für die Kids gut integrieren. Mit den passenden Mahlzeiten unterstützt du zum einen deinen Trainingserfolg, da dein Körper und deine Muskulatur ausreichend mit den **nötigen Nährstoffen versorgt** wird. Zum anderen musst du dich nicht an eine strikte Diät halten und täglich Kalorien zählen. Das Baukastensystem ist eine **flexible Methode**, die sich jederzeit anpassen und erweitern lässt.



## WARUM DIESES E-BOOK?

Auch Kinder gelangen mit dem Baukastensystem zu einer ausgewogenen Ernährung, die sie optimal bei ihrer Entwicklung unterstützt. Durch die Flexibilität des Systems gibt es immer Abwechslung am Teller.

### **Kochen für Kinder: ein Alptraum**

Natürlich sind Melanie und ich auch realistisch und kennen die Herausforderungen des Kochens für Kinder. Darum findet ihr im Kapitel: "Mamaleben Special" einige unserer Tipps und Tricks, die uns zumindest dabei helfen auch für jede komplizierte Situation gute Lösungen zu finden.

### **Mit Strategie zum Erfolg**

Mit unserem Ebook "Fit Food Family" bekommst du eine Strategie mit auf dem Weg, die dir eine einfache und praxisorientierte Gestaltung deines wöchentlichen Speiseplans ermöglicht. Im Bereich Arbeitsblätter findest du unter anderem einen Kochplan mit Einkaufsliste und Checkliste für deinen Vorratschrank daheim.

### **Vielen Dank**

Vielen Dank, dass du dich für unser E-book entschieden hast. Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte, sowie viel Erfolg beim Planen deiner künftigen Speisepläne für die ganze Familie!

# THEORIE





## 2. THEORIE

### 2.1. Sportmotivation:

Fünf Tipps wie du langfristig effektiv trainierst (und du auch deine Kinder zu Bewegung motivierst)

Autorin: Katrin

#### 1. Finde dein WARUM:

Du möchtest bei einer gemeinsamen Wanderung mit Freunden nicht immer völlig außer Atem geraten und dich nur auf den Berg quälen?

Du möchtest im nächsten Winter deine erste Skitour gehen und stolz am Gipfel stehen und ins Tal blicken?

Du möchtest dir gemeinsam mit deinen Kindern im Sommer ein SUP (Stand Up Paddle) ausborgen und über den ganzen See paddeln, ohne dass dir die Arme abfallen?

Jedes Trainingsziel bedeutet harte Arbeit. Deine Motivation wird langfristig nur bleiben, wenn dir selber klar ist wofür du das alles machst. Finde also heraus, warum du dich 3x in der Woche durch ein Workout quälen sollst.

Erst nach 4-6 Trainingswochen regelmäßigen Workouts wirst du eine spürbare Veränderung deiner Fitness wahrnehmen.

Formuliere für dich ein klares Ziel, auf das du dich freust! Halte dir dein “Warum” jedes Mal vor Augen, bevor du in ein Workout startest. Stelle dir vor, wie es sich anfühlen wird, wenn du endlich deine erste Skitour geschafft hast oder mit deinen Kids noch eine Runde um den See paddelst. Du wirst sehen, so kämpft es sich dann ganz leicht durch das bevorstehende Workout!



## 2. Erstelle dir einen Plan:

Ein Plan ist ein Wegweiser, der dich zum Ziel führt. Mit einem Trainingsplan kannst du zielorientiert trainieren und deinen Erfolg messen. Das gibt dir und deinem Training Struktur und unterstützt dich dabei, motiviert zu bleiben.

Auch in Bezug auf Essen und deine Mahlzeiten ist ein **Tages- bzw. Wochenplan** sehr hilfreich. Oft greift man zu ungesunden Snacks, anstatt sich im Vorhinein bereits eine Pausenbox mit gesunden und leckeren Sachen mitzunehmen. Besonders in stressigen Situationen schmeißt man gute Vorsätze gern über Bord und greift dann genau zu den Dingen, die deine Ziele nicht unterstützen. Wenn dir das einmal passiert, ist das kein Weltuntergang, aber eine gute Planung unterstützt dich, damit solche Gelegenheiten gar nicht erst entstehen.

In unseren Arbeitsblättern kannst du dir ganz einfach deine Mahlzeiten jede Woche vorplanen. Das verschafft dir nicht nur mehr Zeit, sondern auch Nerven.

## 3. Gemeinsam statt einsam:

Suche dir gemeinsame **“Leidensgenossen”** oder Personen in deinem Umfeld, die deine Ziele gemeinsam mit dir stemmen möchten: als Familie, mit dem Partner, oder in der Fit Summer Community (LINK).

Gemeinsam gelingen Herausforderungen einfach leichter. Suche dir Verbündete, die gemeinsam mit dir trainieren möchten. Durch die gegenseitige Unterstützung bleiben alle motiviert. Gegebenenfalls kann man sich auch einen nötigen Motivations- Schubs vom anderen holen ;-)

Let's do this together!



#### 4. Dokumentiere deinen Erfolg:

Damit ist nicht gemeint, dass du täglich Kalorien zählen und deinen Puls bei jedem Workout aufschreiben sollst.

Notiere dir nach jeder Trainingseinheit, wie es dir dabei ergangen ist und wie du dich danach fühlst. Dann kannst du nach einigen Wochen nachlesen, wie es dir am Anfang, bei deinen ersten Workouts, ergangen ist. Du wirst feststellen, dass du dich sukzessive verbesserst und dir manche Übungen nicht mehr ganz so schwer fallen.

Mache Fotos von dir und beobachte deine Entwicklung: Zu Beginn und immer nach 2 Wochen. Nach kurzer Zeit kannst du vielleicht schon deutliche Veränderung an deinem Körper wahrnehmen. **Sei stolz auf dich!**

Bleib dran und notiere weiterhin deine Erfolge. Du wirst staunen, was sich in einigen Monaten so alles verändert hat!

#### 5. Habe Spaß:

Zugegeben, ja- das Workout muss anstrengend und fordernd sein. Das heißt aber nicht, dass es nicht auch lustig sein darf.

- Dreh deine Lieblingsmusik laut auf und tanz in den Pausen dazu herum.
- Mache lustige Geräusche wenn du dich anstrengst, stöhne und fluche, was das Zeug hält (vielleicht nicht in Anwesenheit deiner Kinder :)).
- Integriere deine Kinder und deinen Partner ins Workout und lade sie ein mitzumachen.
- Fordere deine Kinder und deinen Partner zu Challenges heraus.

So wird das **Training kurzweilig** und du merkst gar nicht wie schnell die einzelnen Runden vergehen. Die größte Belohnung nach dem HIIT Workout ist ohnehin das sensationelle Gefühl, es durchgezogen zu haben.



## SEI EIN VORBILD

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm- sagt man. Tatsächlich kann man beobachten, dass Kinder gerne ihre sportlichen Eltern nachahmen. Wenn Kinder sehen, dass **Sport und Bewegung eine wichtige Rolle im Leben von Mama und Papa** spielen, dann wollen sie das auch machen. Die Übungen müssen natürlich auf das Alter der Kinder entsprechend abgestimmt sein.

So arbeitest du nicht nur an deiner eigenen Fitness, sondern unterstützt auch die **motorische Entwicklung** deiner Kinder.

Das gemeinsame Training **stärkt außerdem die Bindung** zwischen Eltern und Kindern und fördert das **Selbstvertrauen**.

Ein super Ausgleich zum stressigen Alltag, sowohl für Eltern als auch für Kinder!



## 2. THEORIE

### 2.2. Die Ernährungsbasics: Basics are the key!

Autorin: Melanie

Hast du dich grundsätzlich schon einmal mit gesunder Ernährung beschäftigt? Dann wirst du bestimmt auf die Erkenntnis gestoßen sein, dass es viele Quellen zum Thema „gesunde Ernährung“ gibt- sehr viele Quellen, Studien und Meinungen. Hand aufs Herz- wie soll man sich in diesem Ernährungsdschungel auskennen und entscheiden, was nun wirklich der wahre Weg für eine gesunde Ernährung ist?!

Als Ernährungsexpertin werde ich immer wieder gefragt: Wie kann man sich bei Stress ernähren? Was tut man gegen Heißhunger abends? Und auch hier wiederhole ich mich gerne: Halte dich an die Basics und der Rest kommt von selbst. Katrin und ich sind beide Fans von **Basic- Tools**. Wenn die Basics beim Training und der Ernährung passen, kann man sich am Ende des Tages immer noch mit dem detaillierten „Feinschliff“ auseinandersetzen. Viele starten allerdings zunächst mit dem Feinschliff und fragen sich, warum die Ergebnisse fehlen. Davon wollen wir in diesem E-Book weg. Wir starten bei der Basis!

Mit diesem Ebook möchten wir dir **das Werkzeug für DEINE eigene Ernährung** in die Hand geben. Wir sind keine Fans davon einfach Ernährungspläne zu verkaufen, die du stupide nach isst. Das wäre auf Dauer nicht nachhaltig für dich und du lernst dadurch nicht wie du Alltagssituationen mit gesunder Ernährung selbst managst. Wenn du die Basic- Facts über Lebensmittel kennst, dann kannst du sie auch selbst zusammenstellen.

Gut, mach dir einen Tee und dann sehen wir uns die Basics gemeinsam an...



## 2.3. WORAUS BESTEHEN DIE BASICS:

### I) KOHLENHYDRATE

#### Kohlenhydrate: Die heimlichen Dickmacher?

Alle Makronährstoffe liefern dem Körper Energie, Kohlenhydrate sind die allerdings bevorzugte Energiequelle in unserem Körper.

Einerseits brauchen wir Energie für die Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen (Herztätigkeit, Gehirnfunktion, etc.), andererseits brauchen wir auch Energie für den Alltag und Sport. Die Kohlenhydrate liefern uns die Basisenergie.

#### Kohlenhydrate machen stark und stressresistent:

Je höher der Stresspegel im Alltag und je mehr Sport du machst, desto mehr brauchst du davon. Kohlenhydrate sind hier eine absolute Geheimwaffe gegen Trotzanfälle im Supermarkt. Wenn du zusätzlich an anstrengenden HIIT- Online- Workouts von Katrin teilnimmst, rennt ohne Kohlenhydrate nichts- nada.

Wir können die Kohlenhydrate in nährstoffreiche und nährstoffarme Lebensmittel einteilen. Die Nährstoffreichen sind für deine gesunde Basis zu bevorzugen:

#### Unterschiedliche Kohlenhydratquellen:



##### Nährstoffreiche Kohlenhydrate

- Vollkorn
- Getreideprodukte (Mehl, Nudeln, Brot, Reis, Haferflocken)
- Kartoffel, Hülsenfrüchte



##### Nährstoffarme Quellen: in Maßen genießen

- Weißmehlprodukte
- Zucker, Honig, Fruchtdicksäfte (Agavensirup...)
- Süßigkeiten (Schokolade, Gummibärlis, Eis...)
- gesüßte Joghurts
- Mehlspeisen
- süße Cerealien
- gesüßte Getränke



**Nährstoffreiche Kohlenhydrate** liefern neben Energie auch Vitamine, Ballaststoffe und Spurenelemente, die für deine Verdauung und Stoffwechsel als Werkzeuge eine wichtige Rolle spielen. Getreide in möglichst unverarbeiteter Form als Müsli oder Vollkornbrot liefern langsamer Energie, aber dafür stetig. Perfekt um für ein stressigen Familienalltag mit Sport im Vorfeld gewappnet zu sein.

**Nährstoffarme Kohlenhydratprodukte** liefern dir... Zucker. Nothing else. Ein „Energie- Schnellschuss“ - praktisch vor dem Sport, aber ungeeignet für eine gesunde Basisernährung im Alltag.

### **Merke dir:**

Kohlenhydrate sind nicht per se nicht schlecht- sie sind super Energielieferanten. Für deine gesunde Basis eignen sich nährstoffreiche Lebensmittel am besten.

## **II) EIWEISS**

**Eiweiß: Der geheime Supernährstoff für starke Muskeln und gegen Heißhunger!**

Mithilfe von Eiweiß werden Zellen (Muskelzellen, Hormone, Immunkörperchen, etc.) neu aufgebaut. Der Körper nutzt wertvolles Eiweiß weniger zum Verheizen, sondern bevorzugt als Bausubstanz. Nach dem Sport hilft Eiweiß zerstörte Muskelstrukturen wieder zu reparieren. Der Körper besteht aus 100 Billionen Zellen und ist ständig mit dem Auf- und Abbau von Zellen beschäftigt.

Neben dem Aufbau von Zellen sorgt auch Eiweiß dafür, dass wir lange satt sind. Die Eiweißverdauung im Magen und Darm ist sehr aufwendig und kostet dem Körper Energie. Das macht in Kombination mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten lange satt und hält die Blutzuckerkurve im Blut flacher: Weniger Heißhungerattacken aufgrund von Unterzuckerung sind die Folge. Go for proteins!



## Eiweißreiche Lebensmittel:



### Tierisch:

- Fisch
- Fleisch
- Eier
- Milchprodukte (Joghurt, Topfen, Käse, etc.)

### Pflanzlich:

- Sojaprodukte, Tofu
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- Nüsse
- Kerne, Samen

**Merke:** Eiweiß spielt in deiner Basis eine immense Rolle. Am besten isst du zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle, die dich ordentlich satt macht.

## III) FETT

### Keine Angst vor Fett!

Zugegeben, Fett ist ganz schön fett an Kalorien. Pro Gramm liefern sie 9kcal, Eiweiß und Kohlenhydrate dagegen nur ungefähr 4 kcal. So ein Teelöffelchen Butter schafft es daher locker auf 100 kcal pro Portion. Aber müssen wir Fett daher meiden? Nein. Es hängt viel von der Qualität des Fettes ab. Denn: gute Fettquellen liefern, ähnlich wie bei Eiweiß, Bausubstanz. Diese werden eher nicht verheizt, sondern in den Körper eingebaut und für den Stoffwechsel genutzt.

### Gute Fettquellen für deine gesunde Basis:



- Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse...)
- Kerne (Sonnenblumen-, Kürbiskerne...)
- Samen (Lein-, Chiasamen...)
- Öle (Raps-, Leinöl...)
- Fisch (Kaltwasser)



#### Manchmal (mehrmals pro Woche ok):

- Butter
- Fleisch
- Eier

#### Selten (in Maßen als Genussmittel)

- industrielle, verarbeitete Produkte
- Frittierware
- Mehlspeisen und Süßwaren
- salzige Snacks (Chips)



## Öle in der Familienküche:

Nicht jedes Fett und Öl ist für jeden Zweck geeignet. Die besonders gesunden Öle mit einem hohen Anteil an guten Nährstoffen, sind sehr hitze- und lichtempfindlich. Du solltest sie nur kalt verzehren, im Kühlschrank gut verschlossen lagern und nach wenigen Monaten aufbrauchen. Manche Fette und Öle kann man auch zum Anbraten verwenden.

### Hier ein kurzer Überblick:

- kalt verwenden: Walnussöl, Leinsamenöl, Hanföl
- mittlere Hitze (bis 180 Grad): Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl
- hohe Hitze (Frittieren): Kokosfett, Schmalz, raffinierte Öle

**Merke:** Versuche pro Tag eine gute Fettquelle zu dir zu nehmen, in Form von Nüssen, Kerne oder guten Ölen in Salat. Für Kinder empfiehlt sich 1TL Rapsöl.



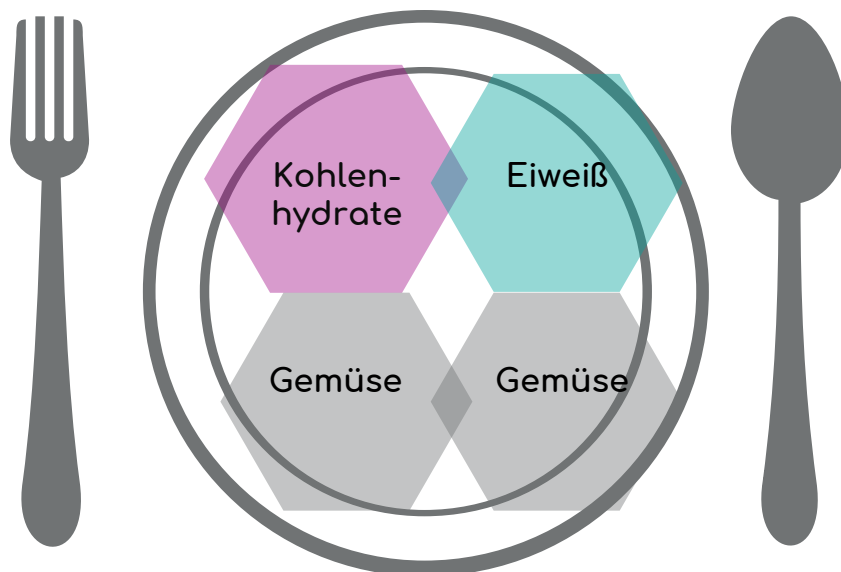
## DIE PRAXIS: MAHLZEITENZUSAMMENSTELLUNG

### Das Tellermodell:

Nach dem Basics- der Theorie folgt nun die Praxis auf dem Teller:

Ein perfekter Teller für eine Hauptmahlzeit muss folgende Bausteine (ungefähr in Größe deiner Faust) beinhalten:

- 1 x Kohlenhydrate (zum Frühstück eher 1- 2)
- 1 x Eiweiß
- 2 x Gemüse/Obst (ACHTUNG: Obst max. 2 Portionen pro Tag!)



**Merke:** Unsere Rezepte in diesem E-Book sind genau an das Tellermodell angepasst und kannst du für deinen Wochenplan (siehe Arbeitsblätter) nutzen.

# BEISPIEL PLAN FÜR 1 WOCHE

## NACH DEM BAUKASTENSYSTEM

### FRÜHSTÜCK

### MITTAGESSEN

### ABENDESSEN

MO

Frühstückskuchen

Gnocchi mit Paprika-Frischkäsesauce

Apfel- Pancakes

DI

Porridge mit frischen Beeren

rote Linsensuppe mit Croutons

Eiomlette mit Vollkornbrot und Gemüsesticks

MI

Vollkornbrot mit Karotten-Cashewaufstrich, frisches Gemüse, Obst

Erbsen-Kartoffeleintopf mit Würstchen

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

DO

Porridge mit Apfelstücke und Granola

Soja Bolognese mit Vollkornnudeln und grünem Salat

Wedges mit Joghurtdip

FR

Topfenpancakes mit Fruchtmus

bunte Palatschinken mit Frischkäse gefüllt

Fleischlaibchen mit Erbsenreis

SA

gekochtes Ei, Vollkornbrot, Aufstrich, Gemüse, Obst

Lachs mit Kartoffeln und Karpersauce

Apfel- Pancakes

SO

Vollkornbrot mit Hummus, Gemüsestücke, Käse

Süßkartoffel-Pizza

Gemüsestücke mit Käsewürfel und Grissini

Die Rezepte findest du in unsere Sammlung im Buch!





### 3. ERNÄHRUNG VOR UND NACH DEM SPORT

#### 1) Ernährung vor dem Sport

Richtige Trainingsvorbereitung steht und fällt nicht nur mit dem Equipment und einer guten Trainerin wie Katrin, sondern auch mit deiner Ernährung. Hier erfährst du, wie du dich mit Ernährung am besten vor und nach einem Training vorbereitest, für maximale Energie. Training macht nämlich keinen Spaß, wenn du ausgehungert und demotiviert startest.

**Merke:** Ernährung vor dem Training muss in den Tagesplan miteingebaut werden!

Was du vor dem Training isst, hängt davon ab, wie viel Zeit dir zum Training noch bleibt. Der Magen sollte wenn möglich leer, aber die Speicher gefüllt sein. Je näher das Training: desto schneller sollte Energie zugeführt werden.

#### 4h vor dem Training:

Hauptmahlzeit nach dem Baukastenmodell

#### 2h vor dem Training:

wenig Eiweiß, wenig Fett:

Brot mit Butter, Obst, Vollkornmüsliriegel

#### 1h vor dem Training:

sehr schnelle Kohlenhydrate:

Energieriegel, Weißbrot, Honig oder Marmelade (Konfitüre),  
Banane





## II) Ernährung nach dem Sport

Die Qualität der Nahrung spielt nach dem Training eine große Rolle!

Um eine schnelle Regeneration nach dem Training zu gewährleisten, musst du deinem Körper Bausteine zum Wiederaufbau von geschädigten Muskelfasern zur Verfügung stellen. In Form von eiweißreichen Snacks oder einer anschließenden Hauptmahlzeit kannst du deinen Körper nach der Anstrengung bestmöglich versorgen.

### Das brauchst du nach einem anstrengenden Training:

- Nährstoffreiche Kohlenhydrate, um die Speicher zu füllen und den Körper mit Energie wieder aufzuladen.
- Eiweiß: um den Körper mit Reparaturmaterial auszustatten und den Wiederaufbau beschädigter Muskelzellen in Gang zu setzen.

Die Regeneration nach einem Training dauert zwischen einem halben Tag und bis 48 Stunden nach dem Training. Wenn du am Tag nach dem Training mehr Hunger als sonst verspürst, solltest du zu eiweißreichen, nährstoffreichen Zwischensnacks wie Nüssen und Obst greifen oder deine Portionsgrößen erhöhen, bis du angenehm satt bist.



## MACH DICH SCHLAU!

Du möchtest noch mehr über gesunde Ernährung und die ideale Mahlzeitengestaltung erfahren?

Melanie ist Expertin für Ernährungswissen rund um Gesundheit/Fitness und veranstaltet mehrmals pro Jahr online - live Workshops zum Thema “gesunde Mahlzeitengestaltung”, “Ernährung im Büro” oder “Ernährung vor und nach dem Sport”. Sie liefert dir alle vertiefenden Inputs, die du für deine gesunde Ernährungsumstellung benötigst.

Wann die nächsten Termine stattfinden, erfährst du hier:  
[ZU DEN WORKSHOPS!](#)

**Fitness- und Ernährungstraining in Mödling**

ÜBER MICH ▾ FITNESSTRAINING ▾ ERNÄHRUNGSWORKSHOPS ▾ BLOG ▾ GRATIS DOWNLOADS ▾ IMPRESSUM, AGB & DATENSCHUTZ

### Online- Ernährungsworkshop endlich gesund essen!

**Du zählst Kalorien? Hast aber trotzdem dauernd Hunger, du wirst nicht satt und bist unzufrieden? Beim Abnehmen zählen eben nicht nur Kalorien, sondern auch eine vollwertige, gesunde Mahlzeitengestaltung. In meinem Online- Ernährungsworkshop erfährst du, wie es geht!**

Schnell abnehmen kann zur echten Plage werden, wenn einfach nichts weitergeht. Du hast ein Kaloriendefizit, aber irgendwie tut sich nichts auf der Waage?

Du bist nicht alleine! Der Körper lebt nicht nur von Kalorien, sondern auch von Nährstoffen. Fehlen dem Körper wichtige Elemente der Ernährung, wird Abnehmen zur Qual und du kannst auch erreichte Ziele nicht langfristig genug halten.

Schluss mit Kalorien zählen!

**MELANIE, PERSONAL TRAINERIN FÜR BEZIRK MÖDLING**

**WILLKOMMEN!**

Ich bin Melanie- Dipl. Fitnesstrainerin – und Ernährungstrainerin. Mein Motto: Es gibt nur einen richtigen Weg- deinen eigenen!

Kontaktiere mich für dein persönliches Personal Training im Bezirk Mödling:

+4369915651549

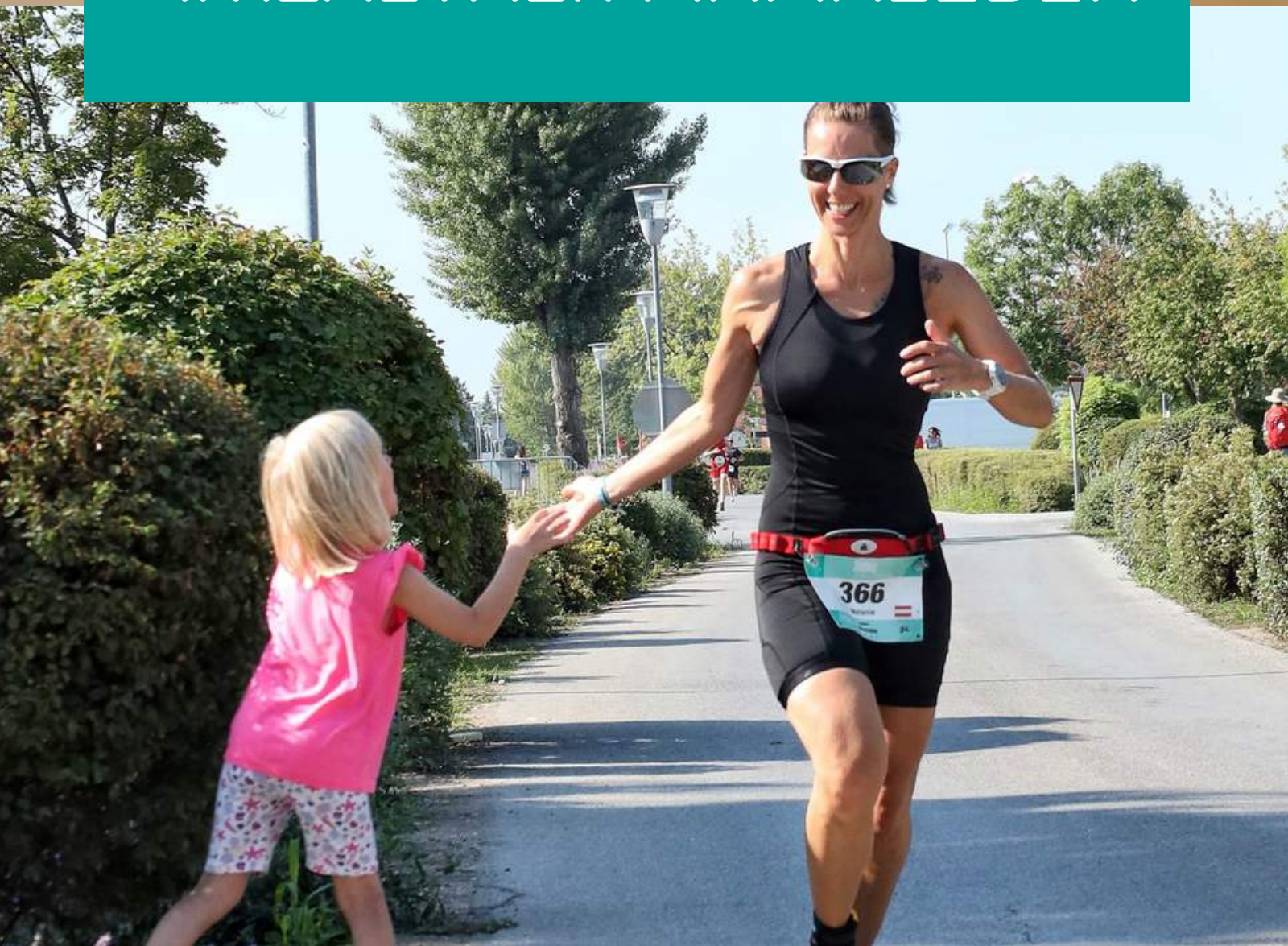
**FITLETTER ABONNIEREN**

Und erhalte als Dankeschön die Step-by-Step Anleitung, wie du Liegestütze richtig lernen kannst!

\* Du erhältst 1x pro Monat den Fitletter und eine Email, wenn ein neuer Beitrag online geht.



#REALTALK MAMALEBEN





## 4. #REALTALK MAMALEBEN ERNÄHRUNG MIT KINDERN:

### 4.1. Ernährung speziell für Kinder

Als Elternteil kann es im Leben mit Kids schon mal ordentlich drunter und drüber gehen. Da muss man für einige Situation gut gewappnet sein. Nicht jeder Mamaalltag gleicht einem Bilderbuch. Kennst du das: Du bist unterwegs, das Kind bockt und hat Hunger. Oder du bemühst dich beim Kochen und das Kind rührt nichts an.

Wenn Mamas eines können müssen, dann ist es: durchatmen und flexibel sein, weil “the show must go on”. Leichter ist es natürlich, wenn man ein paar Tricks in peto hat und bereits vorbereitet in solche Situationen hineingeht.

Wir zeigen dir in diesem EBook ein paar Hacks wie du gesunde Ernährung in bestimmten Situationen des Elternalltags managen kannst, die auch uns geholfen haben

### Wichtig zu wissen: Ernährungsgrundlagen für Kinder

Was für uns Erwachsene wichtig ist- du weißt: Gemüse, Obst, Vollkorn usw. ist für unsere Kinder nicht weniger wichtig. Unsere Kids sind ständig im Wachstum, sie braucht daher auch die Energie und die Nährstoffe um gesund groß zu werden.



### Aber ACHTUNG:

Alles was für uns Erwachsene „normal“ und gesund scheint, ist für Kinder nicht immer das Optimum. Das Verdauungs- und Organsystem unserer Kinder ist erst bis ungefähr Ende der Grundschule komplett ausgereift. Es gilt daher: Je kleiner die Kinder, desto eher solltest du auf folgende Punkte achten:

### Keine würzigen Gerichte!

Schärfe kann die sensiblen Schleimhäute reizen und zu unerwünschten Verdauungsproblemen führen. Besser die Gerichte **ohne viel Würze zubereiten** und deinen eigenen Teller nach Belieben nachwürzen.

### Weniger Salz!

Zu salzige Ernährung kann die noch unreifen Nieren zu stark beanspruchen und häufiges Wasserlassen und in Folge eine **Dehydration** begünstigen.

Die Salzzufuhr von 18 Monate bis 3 Jahre darf maximal 2g pro Tag betragen (Vergleich Erwachsener: 6 g- entspricht ca. ein gestreifter Teelöffel). (Quelle: WHO)

Aufpassen daher bei Chips und industriellen Fertigprodukten, bei denen der Salzgehalt überdurchschnittlich hoch ist. Diese Lebensmittel sollten daher in der täglichen Alltagsernährung keinen Platz finden und selten bis kaum angeboten werden.

### Nicht zu viele Ballaststoffe!

Bei Kindern ist ein normaler Grad an Ballaststoffen gesund, daher sollten Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Obst, Gemüse und auch Nüsse (gemahlen- je kleiner die Zwerge) auf jeden Fall im täglichen Ernährungsplan stehen.



Aufpassen solltest du aber bei diversen Ballaststoffbomben, wie Lein- und Chiasamen, Kleie, Müslimischungen für Erwachsene (die besonders reich an unterschiedlichsten Flocken und Kernen sind).

### **Nicht übermäßig viele Proteine!**

Natürlich sollte bei jeder Mahlzeit eine Proteinquelle bei unseren Kinder dabei sein. Mahlzeiten, die ausschließlich Proteine enthalten, oder auch Proteinshakes und -riegel für Erwachsene sind bei Kindern zu vermeiden.

### **Nicht zu viel Fett!**

In Öl eingelegtes Gemüse oder frittiertes Zeug sollten nur die Ausnahme sein und nicht Platz auf dem täglichen Teller finden.

Weitere Infos zu Ernährung mit Kindern kannst du auf der Website der DGE und WHO nachlesen.

## **4.2. Unterwegs mit dem Kleinkind**

"Was mache ich, wenn ich unterwegs bin?"

An Planung führt leider nichts vorbei. Unvorbereitet ohne Snacks mit Kindern außer Haus gehen ist genauso ein "no go", wie wenn du mit einem Säugling ohne Windeln das Haus verlässt. Gerade auf Spielplätzen bewegen sich Kinder sehr viel und sie brauchen zwischendurch Energie.



Am besten du sorgst vor und nimmst Essen mit, damit du im Affekt und aus lauter Verzweiflung unterwegs nicht irgendwelchen ungesunden Blödsinn kaufst.

Deine kleine Snackbox sollte ähnlich dem Tellermodell (s.o.) aufgebaut sein: Kohlenhydrate, ein wenig Eiweiß und Gemüse oder Obst.

### Was du von Zu Hause aus vorbereiten kannst:

Obst, Gemügesticks, Brote, etc. ist an und fürs sich das übliche Mitbringsel von daheim. Es eignen sich aber auch **Reste mancher Hauptmahlzeiten** super als kalten Zwischensnack.

- **Aufstrich** mit Vollkornwaffeln/Brot und ein paar Nüsse (Anmerkung zu Nüsse: bitte erst, wenn die Kinder schon größer sind und Verschluckungsgefahr der Kinder nicht mehr gegeben ist. Am besten eignen sich Walnüsse und Cashewkerne zum Snacken, weil sie durch ihre Form nicht so leicht „flutschen“.)
- Reste von **Pancakes, Palatschinke** oder Süßkartoffelpizza mit frischen Obst oder Gemüse
- **Vollkorngrissini** mit Aufstrich und Gemügestücke

Das kannst du besorgen, **wenn du einen Supermarkt in der Nähe hast:**

- **Vollkornweckerl**, Eieraufstrich aus dem Kühlregal, kleine Cocktailtomaten
- **Obst oder Smoothie**, eine Packung Chashewkerne (für größere Kinder)





- **zuckerfreie Kekse** (Babyabteilung- geht natürlich auf für große Weltentdecker) oder weiche Datteln aus der Obstabteilung mit einem Joghurt (zuckerfrei)

**Merke:** Smoothies sind zum „Maß- Verzehr“ geeignet, nicht zum „Massen- Verzehr“. Eine Smoothieportion darf nur jene Menge an Obst enthalten, die dein Kind auch als Snack essen würde. Das gilt übrigens auch für die Eltern :).

**Wichtig für dich:** Essens- und Spielzeiten sollten getrennt werden. Immer wieder sehen wir Kinder daueressend am Spielplatz herum laufen. Das finden wir nicht so gut. Erstens ist die Verschluckungsgefahr erhöht und zweitens nehmen Kinder Essen und Spielen gleichzeitig als normal wahr. Besser ist es mit den Kids kurz Pause zu machen und achtsam die Pause gemeinsam zu genießen.

### 4.3. Mein Kind hasst Gemüse!

In erster Linie mach dir als Elternteil nicht allzu viel Stress oder Sorgen, wenn dein Kind Obst und Gemüse ablehnt. Das kann sich schnell ändern und morgen plötzlich wieder ganz anders aussehen.

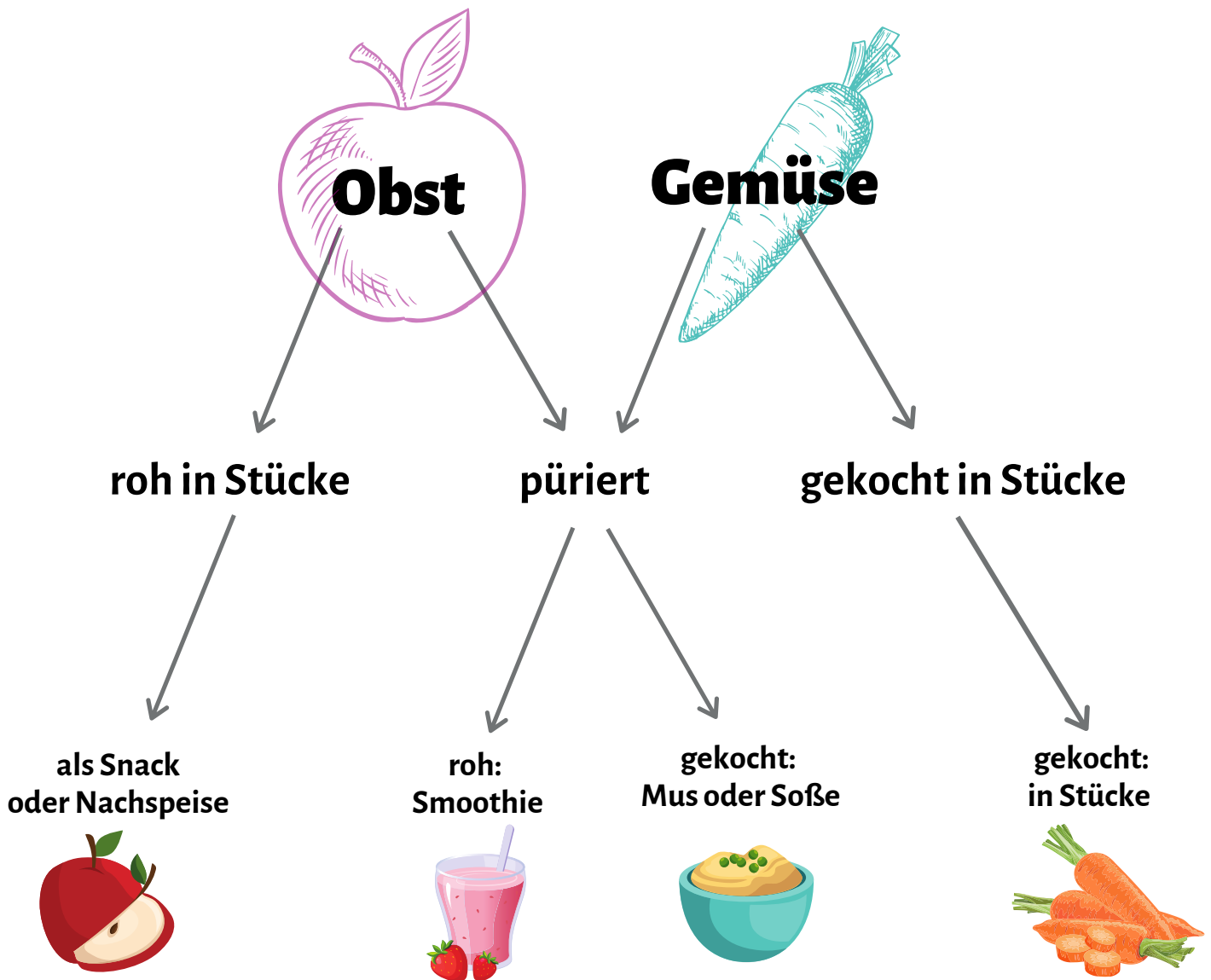
Ich persönlich (Melanie) habe bis jetzt noch nie erlebt, dass ein Kind Obst und Gemüse in jeder Form und **Konsistenz** abgelehnt hat. Versuche also herauszufinden, mit welcher „Form“ du dein Kind dafür begeistern kannst.



Die Form macht einen Unterschied:

Mit Form meine ich nicht, dass du nun täglich Sternchen aus Gurkenscheiben ausschneiden musst. Kannst du natürlich, wenn du das möchtest.

Mit Form ist die Konsistenz gemeint: roh oder gekocht? Püriert oder in Stücke?





Welche Form dein Kind bevorzugt, kannst du nicht beeinflussen. Aber wenn du etwas gefunden hast, dann kannst du damit „arbeiten“. In Summe sollte am Ende des Tages ein wenig Gemüse und Obst herauskommen. Wenn es kein Gemüse zur Hauptmahlzeit isst, hast du also Chance bei den Snacks oder als Nachspeise.

### Wenn dein Kind lieber ganze Stücke isst:

Wenn dein Kind ganze, rohe Stücke bevorzugt, lege vor dem Abkochen ein paar Stücke zur Seite und biete sie ihm als Extra zur Mahlzeit an. Das gilt natürlich für jene Gemüsesorten, die man roh verzehren kann (Karotten zum Beispiel).

Obst kannst du zur Nachspeise anbieten.

### Wenn dein Kind lieber püriert isst:

- Koche aus dem Gemüse eine **Soße** zu Nudeln oder Reis (siehe Rezept: Gnocchi mit Paprikasauce)
- Biete **Obstmus** als Zusatz im Frühstücksmüsli , oder mit Joghurt als Dessert (siehe Rezepte)

### Wenn dein Kind ein sehr hartnäckiger Gemüseverweigerer ist:

Binde Gemüse in den Teig für Nockerl, Palatschinken oder auch in den Pizzaboden mit ein (siehe Rezept für Süßkartoffelpizza, bunte Palatschinken oder Kürbisnockerl).

Aus Erfahrung und Gesprächen mit anderen Müttern findet sich jedoch immer eine Lösung. Finde heraus, welche Form und Konsistenz dein Kind mag. Nicht den Mut verlieren!



#### 4.4. Mein Kind will ständig Süßes!

Dass dein Kind ständig nach Süßigkeiten verlangt kann unterschiedliche Gründe haben:

- Langeweile
- Gewohnheit
- keine sättigenden Mahlzeiten

Eines ist natürlich klar: Wenn ihr eine Naschlade zuhause habt und permanent Diskussionen um Süßigkeiten ausgetragen werden müssen, solltest du als Elternteil den ersten Schritt setzen.

##### Nutzt ihr Süßigkeiten als Köder?

Fließt Naschen als Dauerschleife bei euch in Familiendiskussionen am Esstisch mit ein?

“Wenn du das nicht machst, bekommst du später kein Eis?”

“Wenn du brav bist, kriegst du Gummibärchen?”

Wenn Schokolade und Gummibärchen ein Dauerthema bei euch sind, ist es nachvollziehbar, wenn der Nachwuchs es auch thematisiert. Da gibts nur eines: Naschlade eliminieren und das Thema süß im Alltag reduzieren. Süßes soll ein Gewürz sein (auch im Leben), keine Hauptmahlzeit, um die sich alles dreht.

Die Kinder kommen mit dem Weglassen von Schokolade, Eis und Co. erstaunlicherweise schneller und leichter zurecht, als die Eltern. Der Protest ist anfangs bei Kindern nur viel lauter :).



## Süßes darf im Familienleben Platz finden.

Süßes sollte nicht grundsätzlich verboten werden und darf ruhig auf einem gesunden Speiseplan als "Gewürz" genossen werden. Süßigkeiten sind keine Hauptmahlzeit, um die sich alles drehen sollte.

## Das bewirkt hoher Zuckerkonsum bei Kindern:

Der Konsum vieler Süßigkeiten kann zu Unruhe und **Blutzuckerschwankungen** führen, was sich anschließend mit **baldigen Hunger** äußert oder einer niedriger Toleranzschwelle der Kinder für Konflikte und Lösungen (ist aber auch bei Erwachsenen nicht anders).

Natürlich wird das in Ausnahmefällen (Geburtstageseinladung mit Kuchen) schon einmal vorkommen, dass eine komplette Jause aus Süß besteht. In der Alltagsernährung solltest du aber daran denken: Süßes als schönen Zusatz einzusetzen.

Hier ein paar Beispiele, wie du Süßes einbinden kannst (alle Rezepte im Buch):

- Joghurt mit Früchten (püriert oder in Stücken) mit geriebenen Schokoflocken
- Vollkornbrot mit Dattelpaste und Kakaopulver
- im Ofen gebackene Nüsse mit Dattelpaste oder Granola als Topping auf Müsli
- Bananenbrot



Von gezuckerten Fruchtjoghurts und diversen Kindersnacks, die im Supermarkt als „gesund“ beworben werden raten wir ab. Wenn man bedenkt, dass übergewichtige Kinder zu 80% im Erwachsenenalter auch übergewichtig bleiben (WHO), würde ich nach dem Prinzip „aus dem Auge, aus dem Sinn“ solche Lebensmittel gar nicht kaufen, oder lediglich als „Topping“ auf einem gesünderen Snack einbauen.

**Merke:** Gesunde Hauptmahlzeiten bremsen die Lust auf Süß schon zum Großteil aus. Sättigende Mahlzeiten verleiten weniger dazu Kopfüber in die Naschlade zu fallen. Auch hier ist die Basis wieder der Schlüssel zur gesünderen Ernährung, auch bei den Kids.



# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE





## UNSERE LIEBLINGSREZEPTE

by GoWithTheFlo & Fitme-licious Training

Gesund Kochen im Alltag und den Kids soll es auch schmecken? Das kann schnell zur "Mission impossible" werden. Durchatmen- das muss es nicht (immer)!

Wir haben in den letzten beiden Jahren viele Rezepte ausprobiert, getestet und verraten euch jetzt **unsere Lieblingsrezepte**, die auch von unseren Kids getestet und abgesegnet wurden.

Bei der Rezeptauswahl haben wir die Auswahl der Lebensmittelbausteine berücksichtigt, somit bist du und deine Familie bestens mit den nötigen Nährstoffen versorgt. Ob beständige Gerichte im Alltag, nach dem Sport, Ideen für Snacks oder für Unterwegs: Wir sind zuversichtlich, dass du in unserer Rezeptsammlung fündig wirst.

Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren! Wenn es euch so richtig gut schmeckt, dann freuen wir uns über einen **Shout Out auf Instagram!**

Verlinkt eure Rezeptbilder mit unseren Accounts:

@gowiththeflo\_blog\_fitness,

@fitmelicious\_training

So jetzt aber ran ans Kochen und Genießen,

*Katrin & Melanie*



READY IN: 15 MIN

## BANANENMILCH- PORRIDGE

vegan, saftig, sättigend

### Zutaten

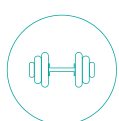
- 100 Haferflocken
- 2 Bananen
- Obst nach Saison
- 50g gehackte Nüsse
- 50g geriebene Nüsse
- 300ml Pflanzenmilch
- nach Bedarf: Nussmus

### Anleitung

Haferflocken mit geriebenen Nüssen, 1 geschnittenen Banane und Wasser ca 10 Minuten köcheln (Alternative: im Kochwasser zugedeckt ziehen lassen).

1 Banane mit Pflanzenmilch mixen.

Porridge mit gehackten Nüssen, Nussmus und Obst nach Wahl garnieren. Darüber die Bananenmilch gießen.



READY IN: 20 MIN

## GRANOLA- DIY KNUSPERMÜSLI

vegan, knusprig, easy

### Zutaten

- 100g Haferflocken
- 70g Nüsse (in Stücke oder gemahlen)
- 70g Dattelpaste (siehe Rezepte)
- 40g Rosinen
- 40g Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne)
- Prise Zimt, Salz

### Anleitung

Backofen auf 180 Grad aufheizen. Nüsse und Kerne klein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander gut verrühren und auf ein Backblech (mit Backpapier) gut verteilen. Bei 180 Grad 8-10 Minuten backen. Abkühlen lassen und in einem Behälter luftdicht verschließen.

Verfeinerungstipp: Zugabe von 40g Kokosöl für noch mehr Knuspererlebnis. Statt ganzen Nüssen kann man auch Nussmus verwenden (nur dann ohne zusätzliches Öl).

Das Granola als Topping zu Joghurts, Müslis oder einfach so Knabbern.





READY IN: 15MIN

## MINI- PANCAKES

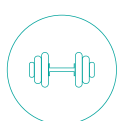
vegan, schnell, süß

### Zutaten

- 100g Haferflocken
- 1 süße Banane
- 15g Dinkelgries
- 100m Pflanzenmilch (Zb Soja)
- 1TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Bratöl oder Butter für die Form

### Anleitung

Alles zusammen mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen und 5-10 Minuten ziehen lassen. In der Pfanne mit Öl herausbraten. Die Pancakes lassen sie sich mit Beeren, Joghurt oder Topfen gut zubereiten.



READY IN: 60 MIN

## KAROTTE- DINKELVOLLKORNBROT

flaumig, körnig, knusprig

### Zutaten

- 500g Dinkelvollkornmehl
- 500ml lauwarmes Wasser
- 50g Karotte
- 150g Kerne und Nüsse (z.B. Sesam, Walnüsse, Sonnenblumenkerne)
- Haferflocken zum Darüberstreuen
- 1 Packung Trockenhefe
- 2 EL Apfelessig
- Prise Salz (ca. 8g = 1,5 gestrichene Teelöffel)
- Brotgewürz (Koriander-, Fenchelsamen, Kümmel...)

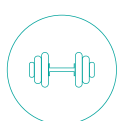
### Anleitung

Du brauchst extra dazu: Brot- Backform

Karotten reiben. Mehl mit Trockenhefe, Kerne, Nüsse, Samen, Apfelessig, Salz und Gewürze gut verrühren. Zum Schluss die Karotten unterheben. Das lauwarme Wasser nun einrühren und den Teig gut durchkneten. An einem warmen Ort (ideal sind zwischen 15 und 30 Grad) 30 Minuten gehen lassen. Eine kleine, backofenfeste Wasserschüssel mit Wasser während des Backens in den Ofen stellen. Danach den Backofen auf 170 Grad aufheizen. Nach Belieben nun den Teig in eine eingefettete Form geben oder zu einem Laib formen und mit den Haferflocken bestreuen. Für 45-50 Minuten bei 170 Grad im Ofen backen.

Verfeinerungstipp: Das Brot schmeckt am besten mit selbstgemachten Aufstrichen, unbedingt dazu den Cashew- oder Eiaufstrich in unserem Buch verwenden.

Extratipp: Für eine längere Haltbarkeit des Brotes am besten nach dem Abkühlen das Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die Scheiben dann auftoasten.





READY IN: 10 MIN

## EI-AUFSTRICH

schnell, eiweißreich

### Zutaten

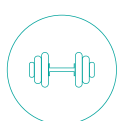
- 3 hart gekochte Eier
- 125g Magertopfen (Quark)
- 1 Essiggurke oder 1 EL Apfelessig
- 1EL Sauerahm (saure Sahne)
- 1 TL Senf
- 1 TL geschnittene Zwiebel
- Salz, Pfeffer

### Anleitung

Eier schälen.

Essiggurke klein schneiden und alle Zutaten zusammen mit der Gabel zerdrücken.

Alternativ können auch alle Zutaten miteinander vermixt werden (wer keine Stückchen im Aufstrich mag).





READY IN: 10 MIN

## CASHEW- KAROTTEN- AUFSTRICH

vegan, nussig, eiweißreich

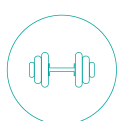
### Zutaten

- 4 mittelgroße Karotten
- 120g Cashewkerne
- 200ml Hafer- oder Sojacuisine
- 100ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

### Anleitung

Karotten schälen und klein hacken, mit Knoblauch und Cashewkerne in einer Pfanne anbraten. Mit Cuisine und Wasser aufgießen und noch 10- 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kerne schön weich sind. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Die Masse danach mit dem Pürierstab vermischen. In einem verschlossenen Gefäß hält der Aufstrich ein paar Tage.

Verfeinerungstipp: Den Aufstrich kann man auch als Pesto verwenden, für kleinere Kinder: super mit Vollkornnudeln oder gekochtem Getreide, z.B. Dinkel oder auch Couscous.



# FIT FAMILY: SUPPE

READY IN: 30 MIN

## ROTE LINSEN – KOKOSSUPPE



vegan, sättigend, wärmend

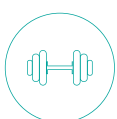
### Zutaten

- Insg. 500g Gemüse:
- davon: 1 Bund Suppengrün (3 Karotten, Selleriescheibe, 1 gelbe Karotte, Petersilie)
- Rest: Kartoffeln, Fenchel, Zwiebe 140g rote Linsen
- 200ml Kokosmilch
- 1 kleines Stück Ingwer,
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kümmel (alternativ: 1 verschlossenen Teebeutel mitkochen und nach der Kochzeit dann wieder herausnehmen)
- 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer
- Rotes Paprikapulver
- Kreuzkümmel

### Anleitung

Knoblauch und Ingwer im Topf mit etwas Öl kurz anschwitzen. Mit Wasser aufgießen, salzen, das Gemüse dazugeben und 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die roten Linsen durch ein Sieb mit Wasser gut durchwaschen (bis der Schaum abgeflossen ist). In einem Topf mit Wasser und Kümmel köcheln, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten).

Fertige Linsen (ohne Teebeutel bitte 😊) zum Gemüse hinzufügen und 5 Minuten im großen Topf köcheln lassen, bis das Wasser Großteils weg ist. Mit Kokosmilch aufgießen, würzen und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Suppe mixen. Nachwürzen nach Bedarf. Verfeinerungstipp: Die Suppe kann mit dem Saft einer gepressten Orange noch zusätzlich abgerundet werden..





READY IN: 25 MIN

## ERBSEN- KARTOFFELEINTOPF

wärmend, sättigend

### Zutaten

- 600 g Kartoffeln
- 300 g Tiefkühlerbsen
- 4 Stück Bio- Frankfurter Würstel
- 70 ml Schlagobers
- 4 Stück Essiggurkerl
- 3 Stück Lorbeerblätter
- 1 TL Apfelessig
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz und Pfeffer

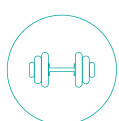
### Anleitung

Kartoffeln schälen, grob stückeln.

Kartoffeln mit Wasser 20 Minuten im Topf zugedeckt weich kochen die letzten 5 Minuten der Kochzeit die Erbsen hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und ca. 1/3 des gekochten Gemüses aus dem Topf entnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.

Restliches Gemüse im Topf mit Schlagobers, Apfelessig und gehackter Knoblauchzehe mit einem Pürierstab fein pürieren. Würstchen und Essiggurken in kleine Scheiben schneiden. Beiseitegelegtes Gemüse zum Pürierten hinzufügen, mit dem Lorbeerblatt, Essiggurken und den Würstchenstücken noch 5 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze zugedeckt ziehen lassen. Bei Bedarf mit Wasser strecken. Würzen nach Bedarf.

Alternativ kann hier auf Würstchen verzichtet werden :).





READY IN: 30 MIN

# GNOCCI MIT PAPRIKASAUCE

fruchtig, pikant, sättigend

## Zutaten

- 1 Packung Gnocci
- 1 Stück roter Paprika
- 200g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

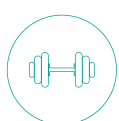
## Anleitung

Gnocchi nach Anleitung kochen.

In der Zwischenzeit Paprika und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einer Pfanne dünsten, bis er weich ist. Dann den Frischkäse darin schmelzen, salzen und pfeffern nach Bedarf. Die Paprika- Frischkäse- Masse mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce mixen.

Die fertigen Gnocchi mit der Sauce gemeinsam anrichten.

Verfeinerungstipp: Dazu kleine Cocktailtomaten im Ofen garen und mit Basilikum garnieren. Auch Schinken passt gut zu diesem leckeren Menü.





READY IN: 40 MIN

# SÜSSKARTOFFEL- PIZZA

kreativ, spannend, abwechslungsreich

## Zutaten

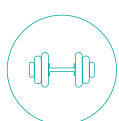
- 350g Süßkartoffel
- 2 Eier
- 120g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- ½ Packung Backpulver
- Prise Salz
- 2 EL Tomatenmark
- Oregano
- Belage: Nach Bedarf mit Gemüse, Schinken, Käse

## Anleitung

Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und ca. 10 Minuten zugedeckt in einem Topf weich kochen. Den Backofen auf 200 Grad aufheizen. Danach Kartoffeln mit den Eiern, Backpulver und Salz vermischen. Das Mehl dazu einrühren und gut durchkneten. Auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech zu einer Pizzaform ausrollen. Den ausgerollten Teig bei 200 Grad 15 Minuten backen.

Nun den fertigen Teig aus dem Rohr holen und mit Tomatenmark bestreichen und mit Oregano bestreuen. Jetzt dürft ihr nach Bedarf Gemüse, Käse oder auch Schinken belegen und alles nochmals bei 180 Grad 10 Minuten fertig backen.

Verfeinerungstipp für Salatliebhaber: Besonders lecker schmeckt die Pizza mit frischem Rucolasalat, den du nach der Backzeit zum Garnieren darüber streust.



## FIT FAMILY: HAUPT SPEISE



READY IN: 30 MIN

# FASCHIERTE LAIBCHEN MIT KAROTTEN

fleischig, gemüsig, traditionell

### Zutaten

- 500g Bio- Faschiertes Fleisch (Hackfleisch)
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 Eier
- ½ Zwiebel
- Dinkelbrösel
- Kräuter (z.B. Petersilie oder 8 Kräuter- Mischung)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum anbraten

### Anleitung

Karotten und Zwiebel schälen und mit einem Zerkleinerer sehr klein hacken. Fleisch mit Karotten, Zwiebeln und Eiern vermengen. Dazu salzen, pfeffern und mit Kräutern verfeinern. Anschließend mit Dinkelbrösel mischen, bis eine knetfeste Masse entsteht.

Man kann die Masse zu Bällchen oder Laibchen (Frikadellen) formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt oder im Backrohr ohne zusätzliches Fett herausbacken.

Zubereitung im Backrohr: bei 180 Grad, 20 Minuten  
Verfeinerungstipp: Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree oder Erbsenreis.



READY IN: 20 MIN

# HAFERFLOCKEN BRATLINGE

gesund, lecker, schnell

## Zutaten

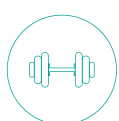
- 100g zarte Haferflocken
- 1/2 Zwiebel
- 50g TK- Erbsen
- 1 Karotte (mittelgroß)
- 100g Milch (oder Pflanzenmilch)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Öl fürs Braten

## Anleitung

Erbsen antauen lassen, Karotten und Zwiebel schälen und alles gemeinsam fein klein hacken. Mit dem Ei, Haferflocken, Milch und Prise Salz/Pfeffer zu einer homogenen Masse kneten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, aus den Teig kleine Bratlinge formen und zugedeckt in der Pfanne herausbraten.

Dazu passt gut: Selbstgemachtes Joghurtdressing.



READY IN: 40 MIN

# KÜRBISNOCKERL

sättigend, traditionell, käsig

## Zutaten

- 300g Kürbisfleisch
- 300g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 100ml Milch
- 100g geriebener Bergkäse
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter (z.B. Petersilie oder 8 Kräuter- Mischung)
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer

## Anleitung

Du brauchst extra dazu: Nockerlhobel

Das Kürbisfleisch klein schneiden und in einem Topf mit etwas Wasser zugedeckt weich köcheln. Das könnte man bereits am Vortag machen. Nach dem Kochen: auskühlen lassen (oder die Stücke ein paar Minuten ins kalte Wasser geben).

Kürbisfleisch, Eier und Milch miteinander gut mit dem Pürierstab vermischen. Anschließend Mehl unterheben und mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Der Teig sollte zäh und klebrig sein. Wenn er zu weich ist oder zu hart mit Wasser oder Mehl noch ausgleichen.

Anschließend über einen großen Topf mit leicht köchelndem Wasser den Nockerlhobel legen und den Teig durch den Hobel ziehen. Die Nockerln sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Inzwischen die Zwiebel zerkleinern und mit gepresster Knoblauchzehe in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Nockerl mit abseihen und in der Pfanne mit anbraten. Anschließend den Käse hinzufügen und schmelzen lassen. Dazu passt: grüner, frischer Salat

Verfeinerungstipp: Die Nockerl mit Käse in einer backofenfesten Pfanne zusätzlich im Backofen bei 200 Grad 7-10 Minuten braun backen. Man kann die Nockerl auch mit geriebenen Karotten, Zucchini (bitte den Saft gut auspressen) oder Spinat variieren.



READY IN: 25MIN

## SCHOLLE MIT KAPERNSAUCE

wärmend, sättigend

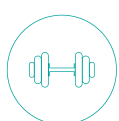
### Zutaten

- 4 Stück Scholle natur
- 1 TL Öl
- 1 weißer Zwiebel
- 1/8 l Schlagobers
- 1/8 l Milch
- 3 TL Kapern
- Salz & Pfeffer
- Kartoffel
- Salat als Beilage

### Anleitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schollenfilets anbraten und anschließend durchgegart auf einen Teller legen. Mit den Resten des Öl den Zwiebel anbraten. Nun mit Schlagobers und Milch aufgießen, die Kapern hinzufügen. Alles zusammen bei niedriger Hitze köcheln lassen. Danach die Schollenfilets für 3 Minuten zur Sauce hinzufügen und ziehen lassen. TIPP: Für die Kids etwas Sauce ohne Karpere anbieten.

Mit Kartoffel und Salat gemeinsam servieren.





READY IN: 30 MIN

# BUNTE PALATSCHINKEN (CRÊPES)

kreativ, wandelbar, pikant

## Zutaten

- 300g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 3 Eier
- 100g passierte Tomaten
- 100g Spinat frisch
- 90 ml Milch
- Salz

Für die Füllung:

- 200g Frischkäse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Kräuter nach Wahl
- Bei Bedarf: Käse, Schinken, Lachs, Rukola
- Salz, Pfeffer

## Anleitung

Eier aufschlagen und mit Mehl und Salz verrühren. Die Hälfte der Masse entnehmen für die roten Palatschinken, die andere Hälfte für die grünen Palatschinken.

Rote Palatschinken: 100g passierte Tomaten und 20ml Milch mit der einen Teighälfte gut verrühren.

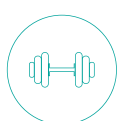
Grüne Palatschinken: Spinat weich kochen und mit 70ml Milch gut mixen. Dazu die andere Teighälfte einrühren.

Beide Teige in der Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze herausbacken.

Für die Füllung den Frischkäse in einem Topf bei niedriger Hitze anwärmen, bis eine cremige Soße entsteht, Knoblauch pressen, ziehen lassen und nach Bedarf würzen.

Die Palatschinken mit der Frischkäsesoße bestreichen und nach Geschmack mit Schinken, Käse, Mozzarella, Lachs oder Rukola einrollen.

Verfeinerungstipp: Mehr Farbvariationen kann man mit roter Rübe (rote Beete), Kürbis oder Karotten wählen.



## FIT FAMILY: HAUPT SPEISE



READY IN: 20 MIN

# SOJA- BOLOGNESE

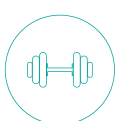
vegan, easy, mediterran

### Zutaten

- 500g passierte Tomaten
- 2 mittelgroße Karotten
- Vollkornnudeln für 2-3 Personen
- 80g Sojagranulat
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Oregano
- Öl zum Anbraten
- Parmesan

### Anleitung

Sojagranulat in eine Schüssel geben und in heißem Wasser mit etwas Salz zugedeckt ziehen lassen (die Menge verdoppelt sich mit Wasser).  
Inzwischen Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein und im Zerkleinerer sehr klein hacken. Anschließend in einer Pfanne mit Öl gut anbraten. Das Sojagranulat in einem feinen Sieb gut auspressen und überschüssiges Wasser entfernen. In die Pfanne hinzufügen und gut in der Pfanne mit anbraten. Währenddessen Nudeln ins Kochwasser geben. Danach die passierten Tomaten in die Pfanne hinzufügen, Hitze reduzieren. Mit Tomatenmark, Paprikapulver würzen und zugedeckt 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.  
Anschließend Nudeln mit der Sojabolognese auf einen Teller geben und mit Parmesan nach Bedarf bestreuen.  
Dazu passt: grüner Salat  
Verfeinerungstipp: mit frischem Basilikum servieren.



## FIT FAMILY: HAUPT SPEISE



READY IN: 30 MIN

# WEDGES

schnell, sättigend, beliebt

### Zutaten

- 2 handvoll Kartoffeln
- Prise Salz, Pfeffer
- Prise Paprikapulver
- 1 EL Öl

für den Dip:

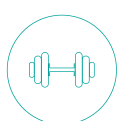
- 150g (Soja-)Joghurt
- 1/2TL Essig, Öl
- 1 TL Honig
- Schnittlauch nach Bedarf

### Anleitung

Kartoffeln waschen und in 1cm dicke Wedges- Formen schneiden. Danach diese in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Öl anschließend gut vermengen.

Backblech mit Papier auskleiden und die Wegdes darauf verteilen. Im Rohr bei 180 Grad 20-25 Minuten backen.

Für den Dip alle Zutaten miteinander verühren.



READY IN: 25 MIN

# VOLLKORN- KAISERSCHMARRN

flaumig, traditionell, fruchtig

## Zutaten

- 3 Eier
- 400g Dinkelvollkornmehl
- 50g geriebene Mandeln
- 300ml Milch
- Eine Handvoll Rosinen (bei Bedarf)
- Prise Salz
- Prise Vanille
- ½ Pckg. Backpulver
- 3 frische Äpfel für das Mus (oder auch zuckerfreies, fertiges Apfelmus)
- Prise Zimt
- Öl zum Braten

## Anleitung

Eiklar und Eidotter trennen. Das Eiklar mit einem Mixer steif schlagen. Eidotter mit Mehl, Mandeln, Backpulver, Salz, Vanille und Milch verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Danach die Rosinen hinein geben. Anschließend dein Eisschnee unterheben. In einer großen beschichteten Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze, zugedeckt herausbraten und mehrmals wenden. Wenn der Teig durch ist mit dem Pfannenwender zerkleinern und nochmals anbraten.

Für das Apfelmus die Äpfel schälen, in kleine Stück schneiden und in einer Pfanne mit etwas Wasser köcheln, bis die Stücke weich sind. Anschließend Zimt hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Mus vermischen.

Zum Anrichten kann der Kaiserschmarrn mit Birkenzucker-Puderzucker bestreut werden.

Verfeinerungstipp: Das Mus kann auch mit Birnen, Zwetschken oder jedem anderen beliebigen Obst zubereitet werden.



READY IN: 50 MINUTEN

# BANANENBROT

frei von Haushaltszucker, fruchtig

## Zutaten

- 100g Dinkelvollkornmehl
- 3 Bananen
- 3 Eier
- 1 Apfel
- 50g Haferflocken
- 50g Mandelmehl (oder geriebene Mandeln)
- gehackte Nüsse für das Topping
- 10g Rapsöl
- 1TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanille

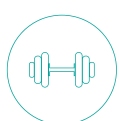
## Anleitung

Den Apfel in kleine Stücke schneiden. Bananen, Eier und Apfelstücke fein mit dem Pürierstab vermischen.

Dazu die restlichen Zutaten hineinrühren.

Eine Backform mit Backpapier auskleiden und mit dem Teig befüllen. Anschließend mit einer halbierten Banane und gehackten Nüsse gerne noch zusätzlich verschönern.

Bei 180 Grad 40 Minuten backen.





READY IN: 60 MIN

## MILCHSCHNITTE MIT VERSTECKTER ZUCCHINI

schnell, süß, eiweißreich

### Zutaten

Für den Teig:

- 100g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 100g Zucchini
- 50g geriebene Nüsse
- 50g Honig\*
- 3 Eier
- 20g Backkakao (z.B. Bendsdorf)
- Prise Salz, Vanille

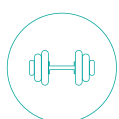
Für die Milchcreme:

- 200g Magertopfen (Magerquark)
- 4 EL Schlagobers (süße Sahne)
- 2 EL Honig\*
- Prise Vanille

### Anleitung

Zucchini fein reiben und in einer Schüssel kurz rasten lassen, damit die Flüssigkeit abgehen kann. Eier schaumig schlagen, Honig, Backkakao, Salz und Vanille hinzufügen. Danach das Mehl und die Nüsse einrühren. Den Backofen auf 180 Grad aufheizen. Anschließend Zucchini in einem feinen Sieb über dem Waschbecken richtig fest ausdrücken oder in einem Geschirrtuch (alternativ geht auch ein reißfestes Küchentuch). Zucchini mit Teigmasse gut vermengen und in eine mit Backpapier ausgekleidete Backform eingießen. Bei 180 Grad 40 Minuten backen.

Inzwischen für die Milchcreme das Schlagobers steif schlagen und die restlichen Zutaten dazu rühren. Den fertigen Teig mit Stichprobe prüfen, aus dem Rohr nehmen und abkühlen lassen. Anschließend der Länge nach in denn Scheiben schneiden und dazwischen die Topfencreme schmieren. Zwischen 2 Scheiben die Topfencreme schmieren.



READY IN: 15MIN

## MANGO- JOGHURTDESSERT

fruchtig, leicht

### Zutaten

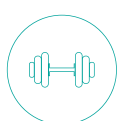
- 1 Mango reif
- 1 kleiner Becher Joghurt
- 1 Rippe dunkle Kochschokolade

### Anleitung

Mango in kleine Stücke schneiden und fein pürieren.

In ein kleines Gläschen abwechselnd Joghurt und Mangopüree verteilen.

Schokoladerippe mit der Reibe fein reiben und darauf garnieren.



## FIT FAMILY: FRÜHSTÜCK



READY IN: 5 MIN

# DATTELPASTE

vegan, wandelbar, süß

### Zutaten

#### Dattelpaste:

- 200 g Datteln (weich, ohne Kern)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt (bei Bedarf)
- 100 ml warmes Wasser

### Anleitung

Datteln über Nacht in Wasser einweichen, wenn sie zu hart sind.

Datteln mit einem Messer klein schneiden und in einen Mixer geben. Zitronensaft, Prise Salz/Zimt und warmes Wasser hinzufügen. Mit einem guten Mixer so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

In einem abgeschlossenen Gefäß hält die Paste ca. 2 Wochen Kühlschrank und kann zum süßen Verfeinern für Müsli, Joghurt oder Brotaufstrich (siehe Schokocreme) verwendet werden.



READY IN: 5MIN

## SCHOKOCREME MIT DATTELPASTE

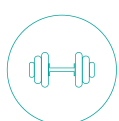
vegan, schokoladig, süß 

### Zutaten

- 1 EL Dattelpaste
- 1 EL Backkakao (z.B. Bensdorp)
- 1 EL warmes Wasser
- 1 EL Haselnussmus (für den gewissen „Nutella“-Geschmack)

### Anleitung

Alles in einer Schüssel mit einem Löffel verrühren und glatt streichen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen, um die Creme dünner und streichfähiger zu machen.





READY IN: 30 MINUTEN

# GEBRATENE APFELSPALTEN

fruchtig, süß, zuckerfrei möglich

## Zutaten

- 3- 4 Äpfel
- 2 Eier
- 220g VK- Mehl
- 300ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt
- Öl zum braten

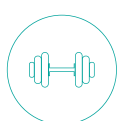
## Anleitung

Äpfel in 1cm dicke Scheiben schneiden und entkernen.

die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem homogenen Teig vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten im Teig baden und in der Pfanne herausbraten.

Nach Bedarf mit Puderzucker bestreuen.





READY IN: 50 MINUTEN

## BOHNEN- DATTEL- KUCHEN

vegan, frei von Haushaltszucker, saftig

### Zutaten

- 1 Dose rote Kidneybohnen
- 120g Kokosöl oder Butter
- 2 Eier
- 50g Kakaopulver, ungezuckert und entölt
- 200g Soft Bio- Datteln
- 1/2 TL Natron
- Prise Salz
- 1 Schote Vanillemark
- 160g Nüsse gehackt

### Anleitung

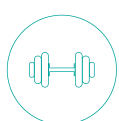
Bohnen im Sieb auswaschen. Datteln möglichst klein schneiden.

Bis auf die gehackten Nüsse- alle Zutaten miteinander vermischen.

Nüsse unterrühren und in eine eingefettete Backform streichen.

Bei 170 Grad Heißluft 40 Minuten backen.

Verfeinerungstipp: Etwas Schoko- Dattelcreme auf den fertigen Kuchen streichen. Dazu passen je nach Saison frische oder getrocknete Beeren gut.



A top-down view of a white plate filled with spiral-shaped pasta. In the center, there is a golden-brown, breadcrumb-crusted cutlet. A small garnish of fresh green basil leaves is placed on top of the cutlet. The plate is set on a purple and white checkered tablecloth. A teal banner with white text is overlaid across the middle of the image.

# ARBEITSBLÄTTER



## WARUM ARBEITSBLÄTTER

by GoWithTheFlo & Fitme-licious Training

Arbeitsblätter erleichtern die Praxis: Planning is everything!

Nach der Theorie folgt die Praxis. Um dir den Einstieg in ein gesünderes Leben zu erleichtern, haben wir ein paar Arbeitsblätter für dich zusammen gestellt:

- Der perfekte Mahlzeitenteller
- Menüplan für 1 Woche, inkl. Einkaufsliste
- Checkliste für deinen Vorrat daheim
- Trainingsplan für ein High Intensity Training mit Katrin

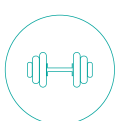
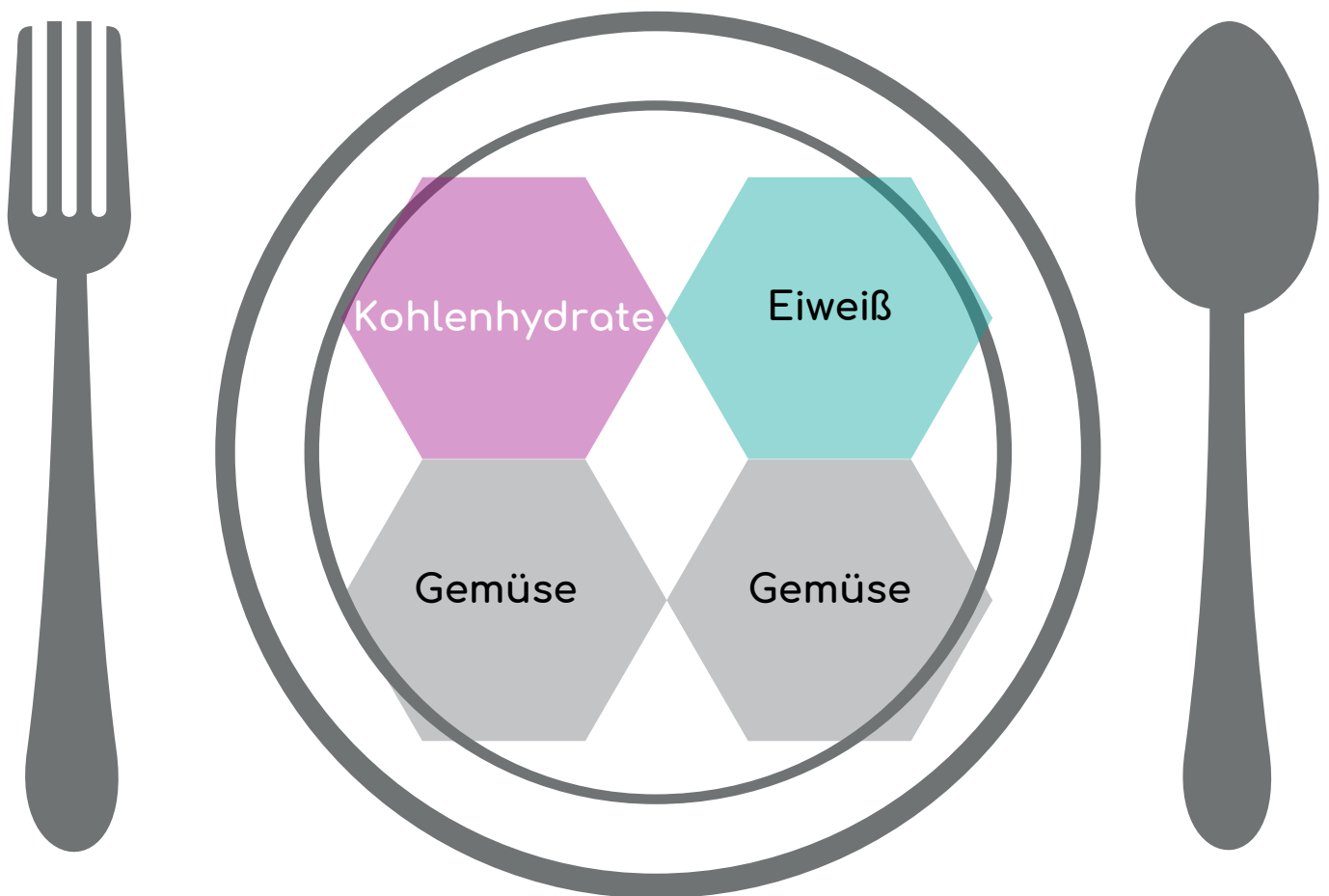
Mit dem Menüplan für 1 Woche kannst du alle Gerichte vorplanen und alle notwendigen Zutaten besorgen. So kommst du nicht in die Verlegenheit, dass nichts zu Hause ist und du doch schnell zur Tiefkühlpizza greifst.

**Unser Tipp:** drucke dir diese Arbeitsblätter aus und hänge sie dir auf, wo du sie täglich siehst. So kannst du immer einen schnell Blick darauf werfen und sie erinnern dich an deinen gesunden Lebensstil.

Viel Spaß beim Planen und Kochen,

*Katrin + Melanie*

# MAHLZEITEN ZUSAMMENSTELLUNG



# MEIN PLAN FÜR 1 WOCHE

ERSTELLE DIR MIT HILFE DER REZEPTE  
DEINEN WOCHENPLAN

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

EINKAUFLISTE

MO

DI

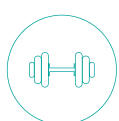
MI

DO

FR

SA

SO



# CHECKLISTE FÜR ZUHAUSE

DIESE BASICS SOLLTEST DU STETS  
GRIFFBEREIT ZUHAUSE HABEN

## Kohlenhydrate

- |                          |                |                          |                                |
|--------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Vollkornnudeln | <input type="checkbox"/> | Getreide (Müsli, Haferflocken) |
| <input type="checkbox"/> | Reis           | <input type="checkbox"/> | Vollkornbrot                   |

## Proteine

- |                          |                             |                          |                              |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Fleisch (z.B. tiefgefroren) | <input type="checkbox"/> | Soja, Tofu                   |
| <input type="checkbox"/> | Fisch (z.B. tiefgefroren)   | <input type="checkbox"/> | Linsen, Bohnen, Kichererbsen |
| <input type="checkbox"/> | Eier                        | <input type="checkbox"/> | Nüsse                        |
| <input type="checkbox"/> | Käse, Joghurt, Topfen       | <input type="checkbox"/> | Kerne, Samen                 |

## Gemüse/Obst (Beispiele je nach Saison)

- |                          |  |                          |                                    |
|--------------------------|--|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Tomaten, Paprika, Gurke                      | <input type="checkbox"/> | Kernobst: Äpfel, Birnen            |
| <input type="checkbox"/> | Brokkoli, Karfiol                            | <input type="checkbox"/> | Bananen                            |
| <input type="checkbox"/> | Salat  | <input type="checkbox"/> | frische Beeren, Weintrauben        |
| <input type="checkbox"/> | Wurzeliges: Kartoffeln,<br>Karotten, Zwiebel | <input type="checkbox"/> | Steinobst: Zwetschgen,<br>Marillen |

# HITT WORKOUT für IMMER & ÜBERALL

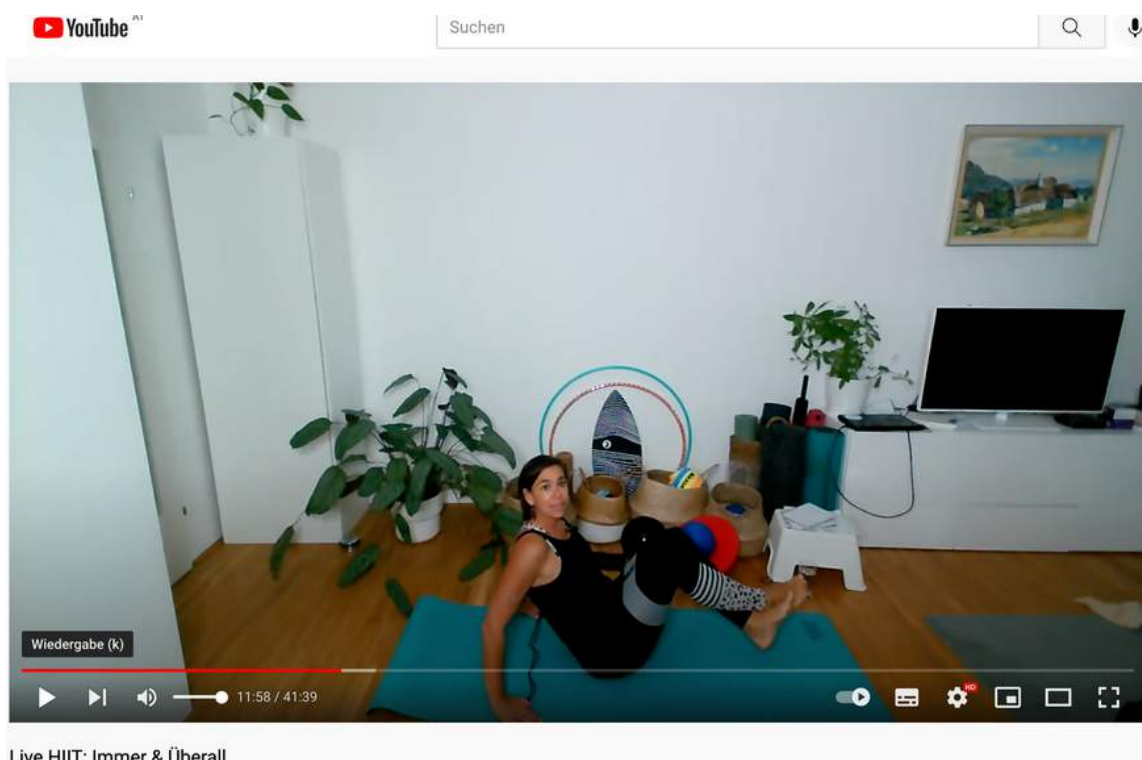
5 ÜBUNGEN, 5 DURCHGÄNGE  
45 SEC./15 SEC.

## WARM UP

1. SQUAT MIT SIDE JUMP
2. PLANK MITTE/SEITE
3. SPIDER KICKS
4. RUSSIAN TWISTS
5. SCHWIMMEN

## COOL DOWN

LINK ZUM VIDEO: [HTTPS://YOUTU.BE/TAO8XY0E1XC](https://youtu.be/TAO8XY0E1XC)





## SCHLUSSWORT

by GoWithTheFlo & Fitme-licious Training

Liebe Fit Summer Community,  
Lieber Leser & liebe Leserin,

Hinter einem "Healthy Lifestyle" stecken viel Wissen und Arbeit. Starte am besten mit kleinen Schritten, die du leicht umsetzten und in den Familienalltag integrieren kannst.

Mit unserem "Fit Family Food Guide" möchten wir dich dabei unterstützen, diese ersten Schritte zu machen. Wir sind uns sicher: wenn du einmal begonnen hast dich mit Ernährung und Sport auseinanderzusetzen, dann kannst du nicht mehr ohne ;-).

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Umsetzten unserer Tipps und sind schon ganz gespannt, wie die Rezepte bei deiner Familie (und vorallem bei den Kids) ankommen. Denke immer daran: **Bewegung und Ernährung** sind der Schlüssel zu einem ausgewogenen und fitten Family Lifestyle. Fang gleich heute damit an!

Alles Liebe,

*Katrin & Melanie*

Für mehr Tipps, folge uns auf Instagram:

[@gowiththeflo\\_blog\\_fitness](https://www.instagram.com/gowiththeflo_blog_fitness)

[@fitmelicious\\_training](https://www.instagram.com/fitmelicious_training)



"Effektiv trainieren, angepasst ernähren  
und du erreichst endlich deine Ziele".



"Mach heute den ersten Schritt in eine neue  
Richtung!  
Starte JETZT los!"