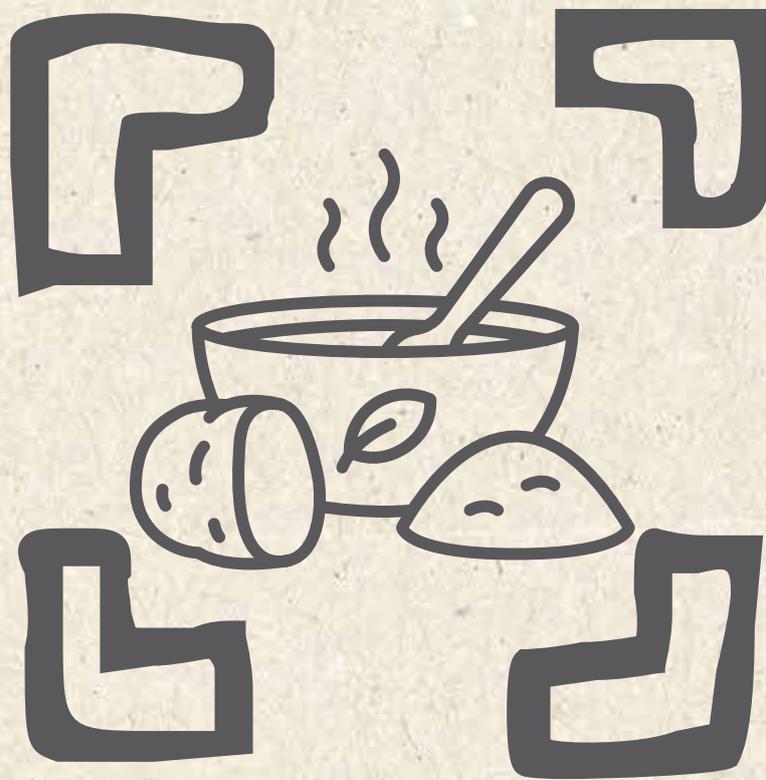


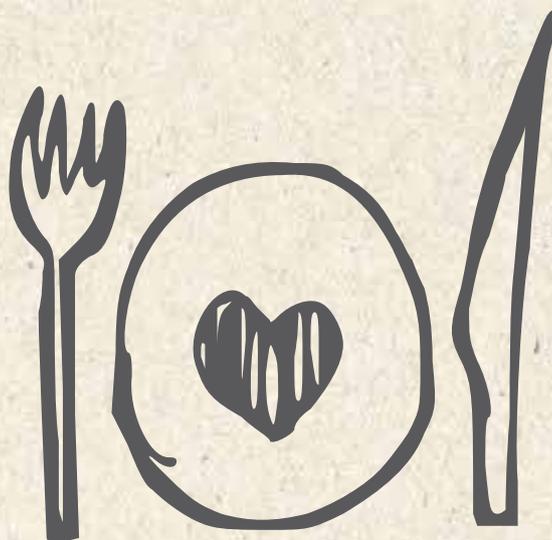
# 7-TAGE

PLANT BASED NUTRITION

# CHALLENGE



POWERED BY **SOCAS**<sup>®</sup>  
MADE IN GERMANY



### **Haftungsausschluss**

Wichtiger Hinweis:

Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Verfassers erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jede Leserin und jeder Leser ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Manual ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, der keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden für die im Buch angegebenen Hinweise übernehmen kann

Herausgeber: Peter Hinojal 1. Auflage 2020 / Gestaltung: hubertus Design. / Printed in Germany. / © bei Peter Hinojal

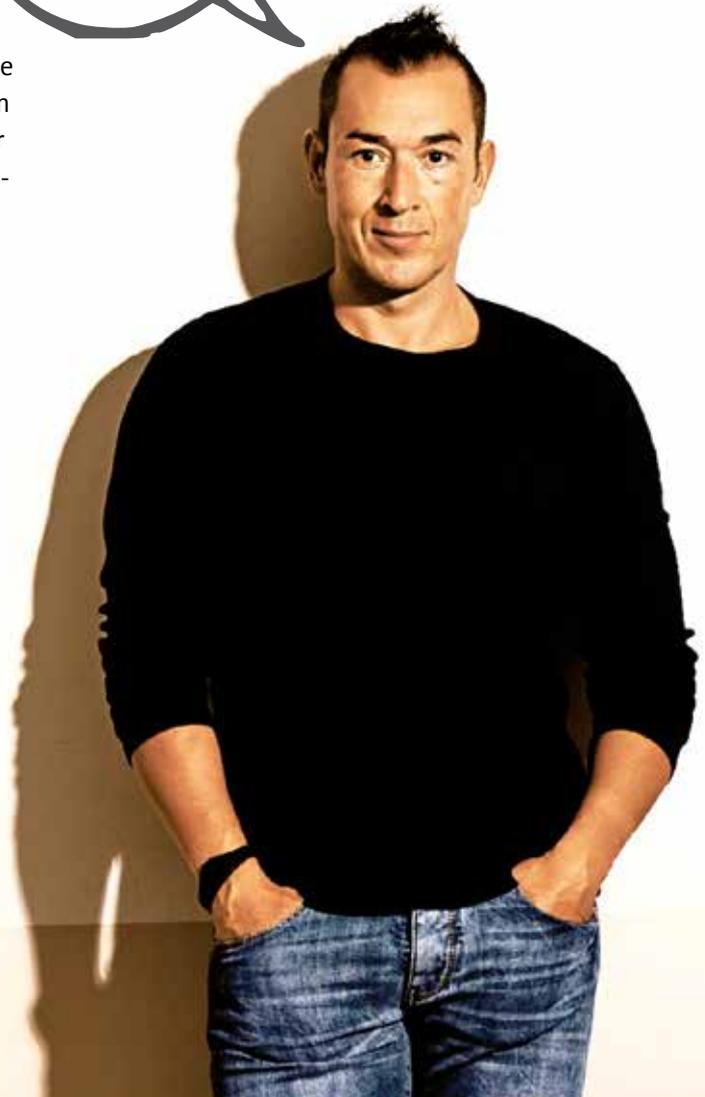
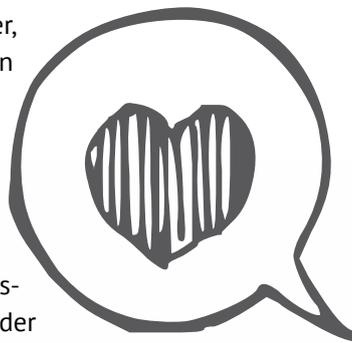
Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autoren vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf – außer in den gesetzlich geregelten Fällen – in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Verleger reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme (Internet u.a.) verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Nach dem Markenrecht geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

# AUTOR PETER HINOJAL

Peter Hinojal (Jahrgang 1978), hat bereits viele tausende Menschen motiviert, ausgebildet und begeistert. Als internationaler Referent, Ausbilder, oder als Keynote-Speaker, begeisterte er immer wieder seine Zuhörer! Fitness- und Gesundheitscenter, aber auch renommierte Unternehmen wie Banken oder Bauunternehmungen, gehören zu seinen Kunden. Jahrzehnte lange Erfahrung als Fitnesscoach, Personaltrainer, Autor, Ernährungscoach & Schulungsleiter, lassen ihn die Sorgen und Ängste der Teilnehmer verstehen. Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Ernährung sind die Pfeiler der Gesundheit. Als langjähriger Chefredakteur der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. und als Autor für Fachartikel teilte er sein Wissen und seine Praxiserfahrungen. Sein Seminar „Artgerecht – nie wieder Diät“, erreichte bereits über 100.000 Teilnehmer. Seine Vision ist es so viele Menschen wie möglich zu einem sportlichen und gesunden Leben zu motivieren. Peter Hinojal ist der Bewusstmacher unter den Ernährungsexperten.

**ART  
GERECHT**  
by Peter Hinojal



**HOFGUT  
STORZELN**

# HINTERLASSE DEINEN FUBABDRUCK

Willkommen. Vielen Dank für dein Vertrauen. Du willst etwas verändern? Du willst weniger tierische Produkte zu dir nehmen? Deine Gesundheit und Figur selbst in die Hand nehmen?

Dann bist du hier genau richtig. 7 Tage. 7 Tage ist kein Leben. Aber ein Anfang. 7 Tage macht dich nicht perfekt, aber du kannst in dieser Challenge spielerisch lernen, neue Wege zu gehen. Die Grenzen, dessen was du für möglich gehalten hast, wirst du nach hinten verschieben. Diese Mauern wirst du einreißen.

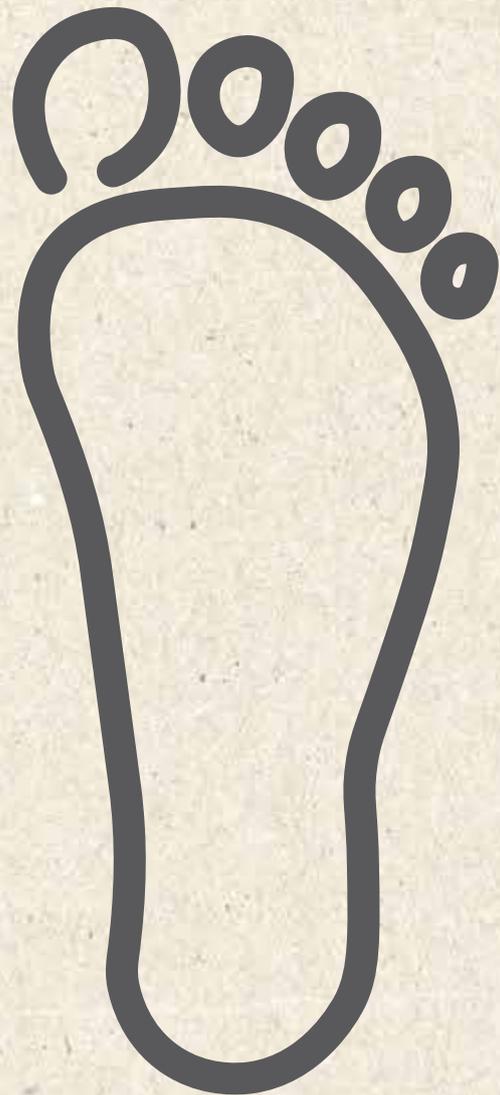
Warum ich mir da so sicher bin? Weil ich es tausendfach erlebt habe. Wir sind gefangen in unserem Verhalten und in unseren unbewussten Handlungen.

## 1. SCHRITT

Du bist bereit etwas zu verändern und auszuprobieren.

## 2. SCHRITT

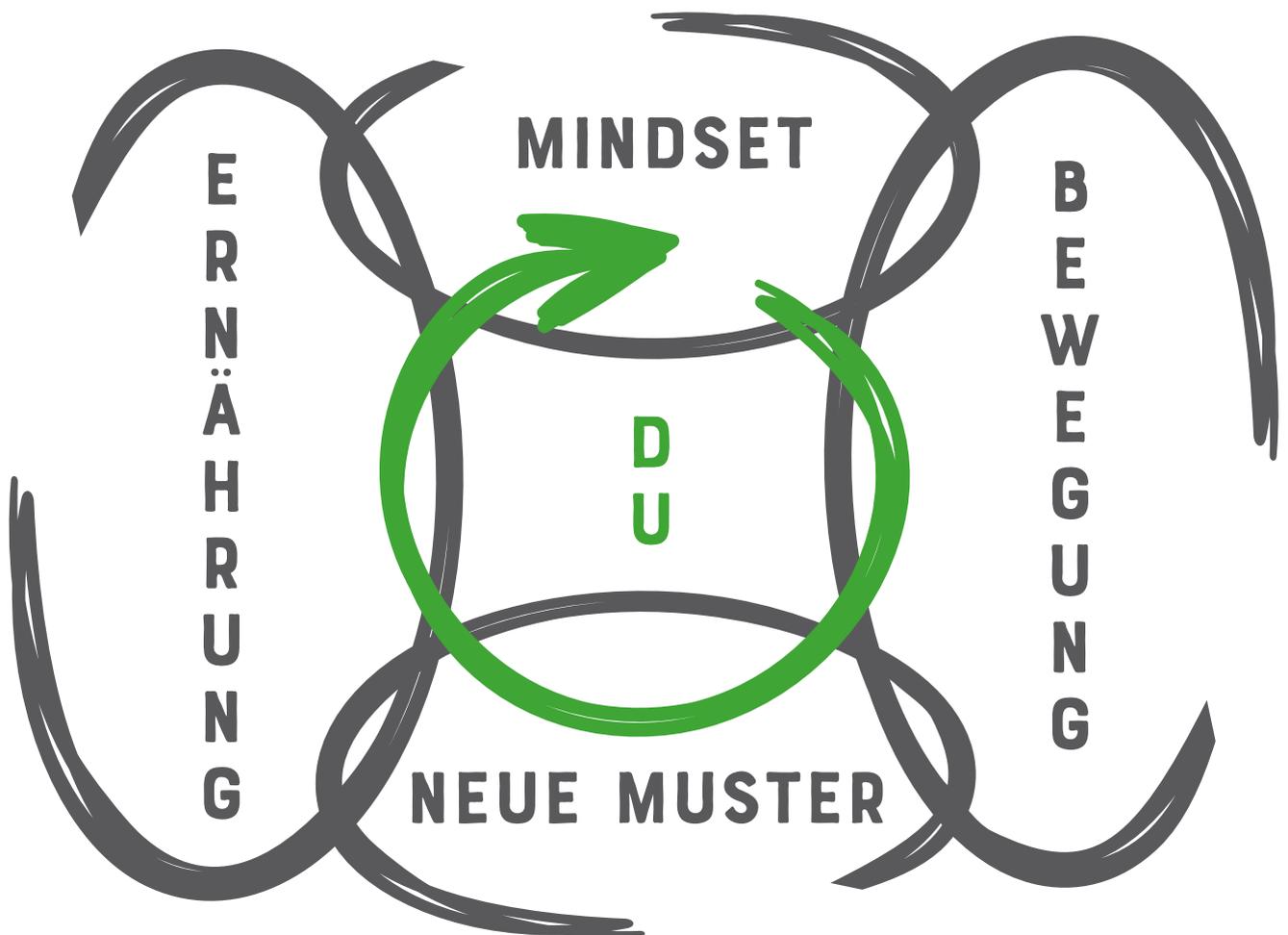
Du bist offen dich selbst zu hinterfragen und neues zu zulassen.



# GANZ EINFACH, ES GEHT UM DICH!

Die Challenge wird dir vieles bewusst machen. Keiner ist auf diesem Planeten, um perfekt zu sein. Wir wollen dich nicht verändern. Du wirst dich verändern. Keiner hält die Zeit auf. Wir alle müssen uns verändern. Du hast es in der Hand. Es ist die Summe der kleinen guten Entscheidungen, die du jeden Tag treffen wirst, die dich weiterbringen werden.

Es geht um dich!



# UND SO FUNKTIONIERT ES:

## DREI MAHLZEITEN AM TAG.



EINE MAHLZEIT WIRD DURCH EIN SOCAS PROTEIN MÜSLI, ODER EIN SOCAS PROTEIN LUNCH ODER EIN SOCAS PROTEIN PORRIDGE ERSETZT.



EIN FRÜHSTÜCK, MITTAG-ODER ABENDESSEN NIMMST DU AUS DEN REZEPTVORSCHLÄGEN DAZU.



2,5 LITER WASSER

### TAG 1 BIS 3:

DU STARTEST DEN TAG MIT EINEM SOCAS PROTEIN MÜSLI UND EINEM GLAS WASSER.



### TAG 4 UND 5:

DU ERSETZT DEIN MITTAGESSEN DURCH EIN SOCAS PROTEIN LUNCH.



### TAG 6 UND 7:

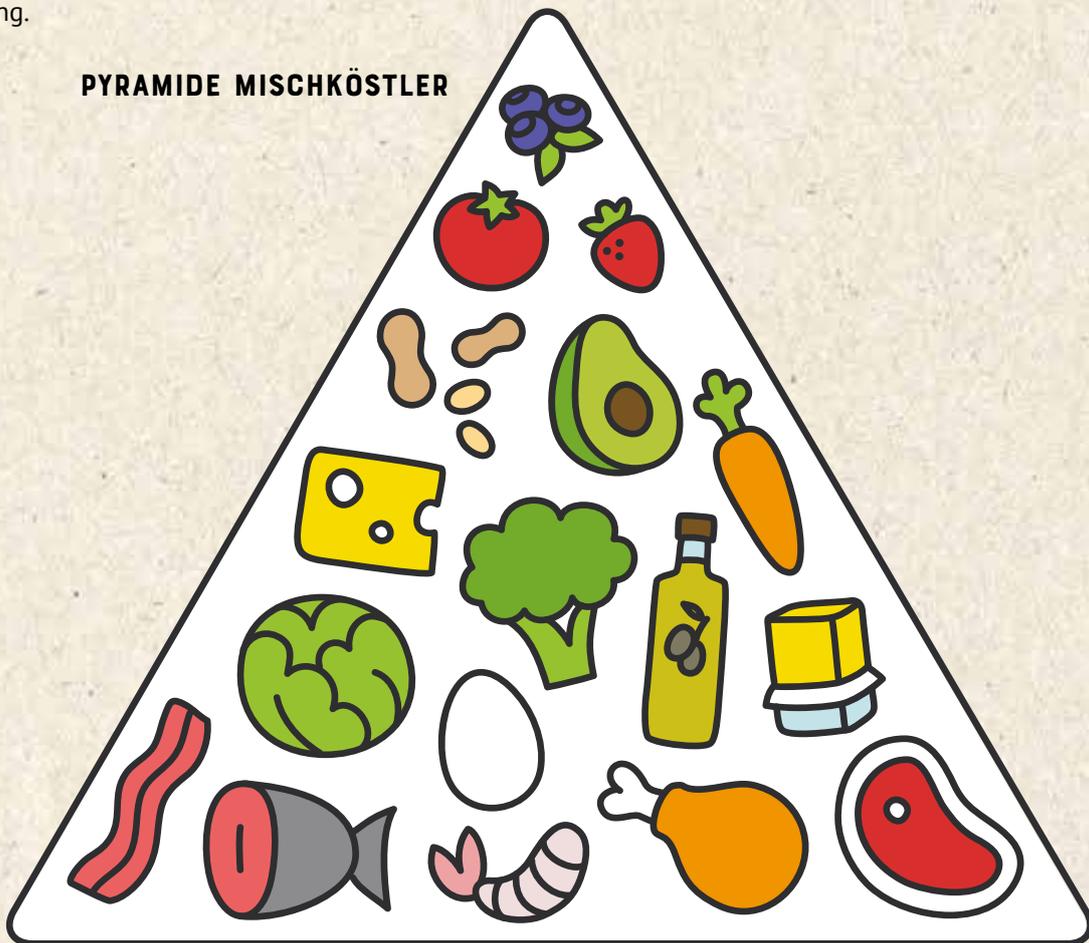
DU ERSETZT DEIN ABENDESSEN DURCH EIN SOCAS PROTEIN PORRIDGE.



# WARUM PLANT BASED NUTRITION?

Es gibt viele gute Gründe sich pflanzlich zu ernähren. Damit es hier zu keinen Missverständnissen kommt. Mit pflanzlich ernähren meine ich nicht nur Vegan, oder Vegetarisch, sondern auch die Menschen deren Großteil der Nahrung aus der Pflanzenwelt kommt. Darüber hinaus auf höchste Qualität achten. Bio und Organic Food ist zu bevorzugen, wenn tierische Produkte, dann aus einer artgerechten Haltung und Fütterung.

## PYRAMIDE MISCHKÖSTLER



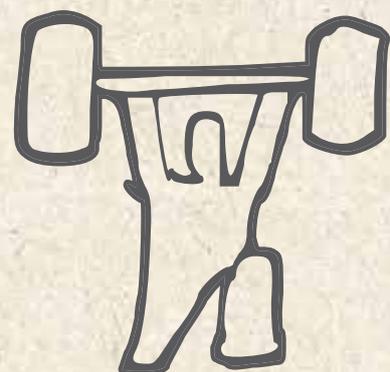
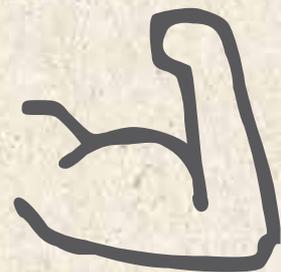
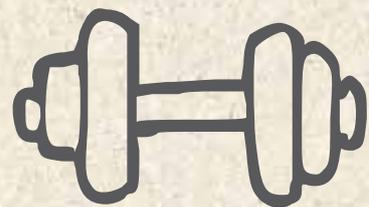
- > Keine verarbeiteten Fleischprodukte = Wurst / Fertigessen
- > Selten Fleisch und dann vor guter Qualität schützt den Planeten.
- > Für ein gesundes selbstbestimmtes Leben.
- > Um unnötiges Tier Leid zu ersparen
- > Um den Regenwald zu erhalten.

Die Produkte von Socas Natural Fitness Food sind Bio und aus regionalem Anbau am Bodensee auf dem Hofgut Storzeln. Die protein- und ballaststoffquelle Soja ist nicht genmanipuliert, noch landet diese in der Tierfütterung zur Fleischproduktion. Für einen besseren ökologischen Fußabdruck.

# BEWEGUNG UND FITNESS

Mehr Muskeln, mehr Fettverbrennung. Jedes Gramm Muskulatur bietet mehr Fläche für die Mitochondrien. Die Mitochondrien sind kleine Muskelkraftwerke. In ihnen findet die Energieverbrennung statt, bestenfalls zu einem großen Anteil aus Fetten. Dies kann dein Körper wieder erlernen. Dafür benötigt es regelmäßige Bewegung und verschiedene Trainingsreize. Du nimmst ab, wenn du mehr Kalorien verbrennst als du aufnimmst. Nimmst du dann auch noch die richtigen Kalorien auf, ist das umso besser – dazu wirst du im Ernährungsteil noch viele Informationen finden. Fangen wir mit der Bewegung an. Da wären zuerst einmal die Kalorien für deinen Grundumsatz. Das sind die Kalorien, die du jeden Tag verbrauchst, nur um zu leben. Anders: der Grundumsatz oder auch „basale Stoffwechselrate“ genannt, ist die Energie, die dein Körper pro Tag zur Aufrechterhaltung seiner grundlegenden Funktionen benötigt. Du wirst im Netz viele verschiedene Rechner für deinen Grundumsatz finden. Eine bessere Möglichkeit diesen zu ermitteln, ist ein Stoffwechseltest über die Atmung. Leider wird das nicht überall angeboten. Der errechnete Wert reicht jedoch vollkommen aus, um dir eine Orientierung zu geben. Ich empfehle dir dennoch, eine gute Bio-Impedanz-Messung machen zu lassen. Meine favorisierte Messmethode ist die InBody-Messung. Diese zeigt dir, wie viel Körperfett du an welchen Stellen hast sowie eine Verteilung deiner Magermuskulatur. Wenn du die Chance hast, diese Messung in deiner Nähe irgendwo machen zu lassen, bekommst du eine genaue Auswertung der individuellen Daten deiner Körperzusammensetzung und deines Grundumsatzes zur Hand.

Das heißt also, eine Kalorienanzahl  $x$  verbrennst du sowieso jeden Tag. Dazu kommt nun die Energie, die du mit deiner Arbeit verbrauchst. Hast du eine sitzende Tätigkeit, ist das allerdings nicht so viel. Deshalb ändere dein Bewegungsverhalten. Menschen sind primär zum Laufen konzipiert, nicht zum Sitzen.



# ERFOLGSFAKTOR 1: ALLTAGSBEWEGUNG

## Erfolgsfaktor 1: Alltagsbewegung

Dass du 10.000 Schritte täglich gehen solltest, hast du mit Sicherheit schon einmal gehört. Wenn du möchtest, dass dein Körper lernt hartnäckiges Fett zu verbrennen, dann ist das die erste Maßnahme, an der du arbeiten kannst. „Ich habe keine Zeit!“ Ja! Ich kann deine Gedanken lesen. Wir haben alle gleich viel Zeit. 10.000 Schritte sind schnell gemacht. Nutze deine Zeit. Benutze einen Tracker. Ich persönlich trage eine Pulsuhr. Es ist ein bisschen Daten erfassen und ganz viel Motivation seine tägliche Aktivität zu kontrollieren. Fühlen, messen, machen.

### **Mein Tipp:** Schritte sammeln und Hörbücher hören.

Geh spazieren und lerne etwas, was du schon immer lernen wolltest. Eine Sprache zum Beispiel oder mach dich schlauer in deinem Fachgebiet. Diese Zeit ist niemals verschwendet. Stelle deinen Wecker eine halbe Stunde früher und lauf einfach los. Deine Lieblingsmusik tut es auch. Egal, was du machst, mach es zu deinem Ritual.

Dein Aktionsplan: „Ich werde jeden Tag 10.000 Schritte gehen. Ich fange mit mindestens ..... Tagen die Woche an. Mein Ziel ist es in 8 Wochen jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.“ Merke: Fang mit einem Tag oder zwei Tagen in der Woche an. Mache dies solange, bis diese zwei Tage zur Gewohnheit geworden sind und du spürst wie gut sie dir tun. Dann nimm einen weiteren Tag dazu, dann noch einen und noch einen. Neue Gewohnheiten bauen sich schleichend auf. Und du wirst sehen bzw. spüren, wie gut es dir tut.



## ERFOLGSFAKTOR 2: KRAFTTRAINING

### Erfolgsfaktor 2: Krafttraining

Mehr Muskeln, mehr Fettverbrennung. Das, was wir an Kalorien beim Sport verbrennen, ist nicht so viel wie wir glauben. Ob dein Körper beim Training mehr Fette oder mehr Kohlenhydrate verbrennt, ist sowohl von der Art deines Trainings als auch von deiner mageren Muskelmasse abhängig.



## ERFOLGSFAKTOR 3: AUSDAUERTRAINING

### Erfolgsfaktor 3: Ausdauertraining.

Die Mitochondrien, die Fettverbrennungsöfen in deinen Muskeln, müssen richtig angeheizt werden. Ich empfehle dir hierfür HIIT-Einheiten (High Intensity Intervall Training) durchzuführen. Du brauchst dafür nur ein Fahrradergometer, ein Laufband oder ein Rudergerät. Die Intensität deines Trainings ist der Schlüssel zu deinem Erfolg. Intensität ist trainierbar und du wirst sehen, dass du dich schnell enorm steigern wirst. Wenn du die Trainingspläne nicht verstehst, ist das nicht schlimm. Jeder hat einmal angefangen. Hole dir gerne einen Trainingsplan von deinem Trainer im Studio, oder gehe den Trainingsplan mit ihm gemeinsam durch. Alles ist schwierig am Anfang. Alles kannst du lernen.



# MINDSET

## DEIN KOPF ENTSCHIEDET

In diesen sieben Tagen wirst du dich mit dir beschäftigen. Wer bist du? Wer denkst du wer du bist? Wie steuern meine Emotionen mein Verhalten? Wie gehe ich mit Herausforderungen um? Welche Geschichte habe ich mir immer und immer wieder erzählt die mich limitiert in dem was ich erreichen möchte?

„Du bist kein guter Sänger.“, sagte die Lehrerin zu einem ihrer Schüler in der 3. Klasse. In der 4. Klasse ist die Klasse als Schulchor für den bekannten Kinderliedermacher Rolf Zukoswki geplant. Auftritt in der Duisburger Mercatorhalle. Bei den Proben dazu bekommt der Schüler erneut zu hören, dass seine Stimme zu dunkel ist. Der finale Tag der Auf-führung. Der Schüler darf zwar beim Auftritt dabei sein, aber soll nur die Lippen bewegen. Pädagogisch sehr wertvoll. Wird dieser Junge noch Zeit in Gesang investieren? Wird er eine Liebe zur Musik entwickeln? 10 Jahre später: „Kannst du singen?“ – „Nein, ich kann nicht singen, konnte ich noch nie!“

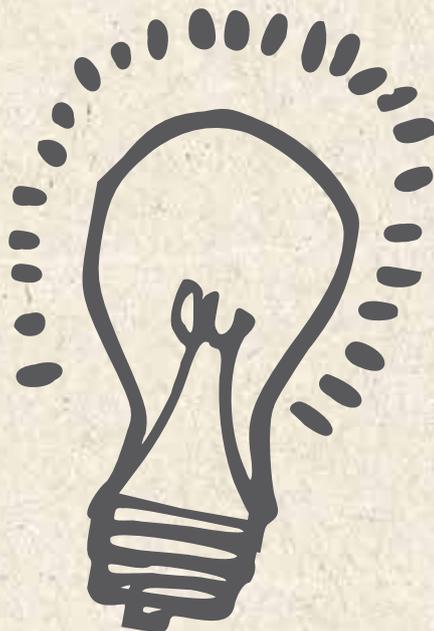
Das was du von dir glaubst bist du. Ich bin ein Sportler. Ich bin ein Athlet. Ich bin Fußballer. Ich bin Läufer. ... Ich bin ein schlechter Sänger, meine Stimme ist nicht gut.

Im Übrigen, der Schüler war ich. Heute verdiene ich mein Geld mit reden. Gut ich singe nicht, aber meine Stimme scheint ganz gut zu funktionieren.

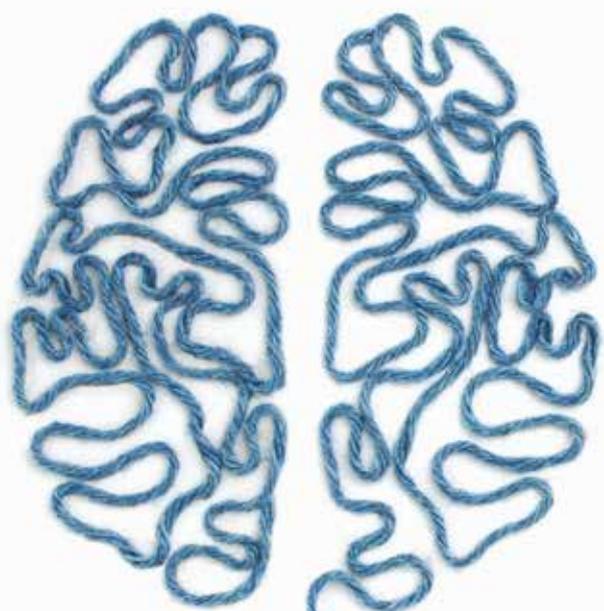
Du bist dran. Was denkst du über dich selbst? Wenn du dich in einem der Punkte erkennst, setze einen

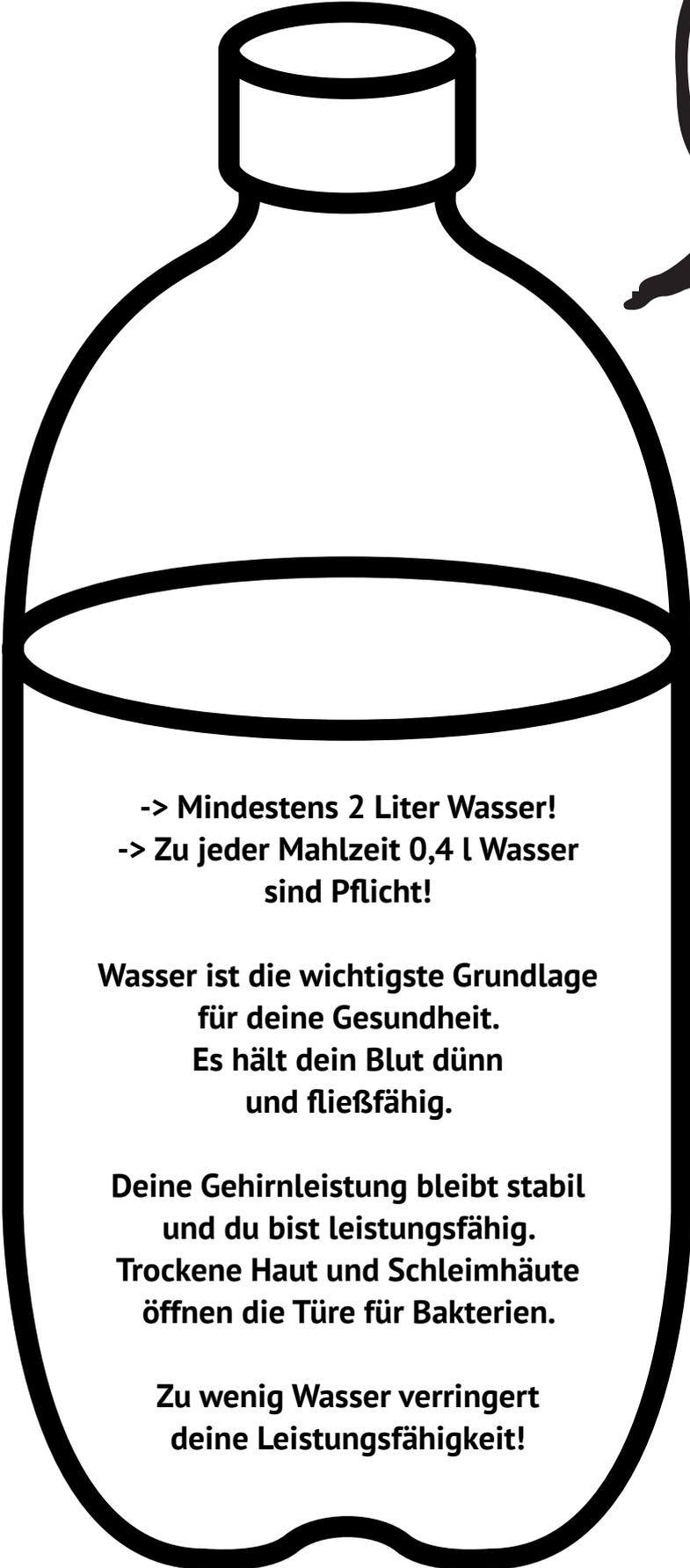
### Haken daran:

- Ich bin kein Sportler.
- Ich war schon immer dick.
- Krafttraining ist nichts für mich.
- Dick sein steckt bei uns in der Familie.
- Ich bin kein guter Läufer.
- Ich bin zu alt.
- Ich bin nicht fit genug, um ins Fitness zu gehen.
- Ich kann nicht kochen.
- Ich habe keine Zeit für Sport.
- Ich habe keine Zeit mich gesund zu ernähren.
- Ich bin zu schwach für Krafttraining.
- Gesunde Ernährung benötigt zu viel Zeit.
- Sich gesund zu ernähren ist zu teuer.
- Mein Stoffwechsel ist kaputt.









*„In fast allen  
Ernährungsprotokollen der  
letzten zwanzig Jahren, waren bei  
den meisten Frauen im Schnitt  
nur 0,8 l reines Wasser täglich  
getrunken worden. Wenn wir an  
dieser Schraube gedreht haben,  
hat sich ihr Körper und Stoff-  
wechsel erholt und war  
deutlich leistungsfähiger“  
Peter Hinojal*

**-> Mindestens 2 Liter Wasser!  
-> Zu jeder Mahlzeit 0,4 l Wasser  
sind Pflicht!**

**Wasser ist die wichtigste Grundlage  
für deine Gesundheit.  
Es hält dein Blut dünn  
und fließfähig.**

**Deine Gehirnleistung bleibt stabil  
und du bist leistungsfähig.  
Trockene Haut und Schleimhäute  
öffnen die Türe für Bakterien.**

**Zu wenig Wasser verringert  
deine Leistungsfähigkeit!**

# SÄULE 3 ERNÄHRUNG

Ich könnte tagelang über Ernährung schreiben und noch länger darüber reden. Für die nächsten sieben Tage machen wir es einfach. Jede deiner Mahlzeiten enthält lebensnotwendige Nährstoffe.

- > **FETT**
- > **EIWEIß**
- > **KOHLLENHYDRATE**
- > **VITAL-/MIKRONÄHRSTOFFE**
- > **WASSER**



## FETT- SO VIEL BESSER ALS DU DENKST.

Essentielle Fettsäuren = lebensnotwendig Einige Fettsäuren sind lebensnotwendig. Der Mensch muss diese über die Nahrung aufnehmen, da der Organismus sie nicht selber herstellen kann. Vom chemischen Aufbau her lassen sich im Wesentlichen drei Gruppen von Fettsäuren unterscheiden: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Nachhaltig gesehen gelten die ungesättigten Fettsäuren als gesünder, während die gesättigten Fettsäuren im Übermaß verzehrt der Gesundheit eher abträglich sind. Vorrang im Speiseplan erhalten die einfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Oliven- und Rapsöl sowie Nüssen vorkommen und typisch für die traditionelle Mittelmeerländer-Küche sind. Sie sind gesund für Herz und Kreislauf und weniger anfällig für schädliche Sauerstoffeinwirkungen (Radikalbildung).

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheiden wir zwei Familien: die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettsäuren gehören zu der Familie der essentiellen Fettsäuren. Ihre zunehmende Bedeutung in der Ernährung möchte ich etwas genauer beleuchten. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sinnvoll sein könnte, in Summe weniger Omega-6-Fettsäuren zu sich nehmen, zugunsten einer Omega-3 reicheren Ernährungsweise.

Nüsse, Samen, die oben erwähnten Fette und fettiger Seefisch sollten regelmäßig in die Ernährung eingebaut werden. Viele pflanzliche Fette, Margarine und vor allem Fertigessen dafür eher seltener bis nie. Fett liefert viel Energie. Deshalb immer auf die Menge achten. Fett gänzlich zu meiden kann zu Mangel führen. Achte bei Fetten auf die Menge und die Qualität. Fette haben mehrere wichtige Eigenschaften:

- Geschmacks- und Aromaträger – fetthaltiges Essen schmeckt einfach gut.
- Fetthaltige Nahrung macht satt.
- Fett wird hormonneutral verstoffwechselt.
- Fette erfüllen sehr viele wichtige Aufgaben für deine Gesundheit.

Um die bestmöglichen, gesundheitlichen Vorteile zu erreichen, solltest du dich an folgende Richtlinien halten:

- Bevorzuge Raps-, Lein-, Walnuss- und Olivenöl (Omega-3-Fette).
- Reduziere Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim- und Sojaöl\* (Omega-6-Fette).
- Verwende Kokosöl oder Ghee (geklärte Butter) zum Erhitzen.
- Vermeide gehärtetes, pflanzliches Fett bzw. Öl, so gut es dir möglich ist

\*Sojaöl enthält viel Omega-6 Fettsäuren. SOCAS Natural Fitness Food entölt durch ein spezielles Verfahren die Proteinflocken stark. Du kannst den Unterschied sogar sehen. Klassische Sojaflocken haben die typische gelbe Farbe. Socas Proteinflocken sind eher weiß.



# SÄULE 3 ERNÄHRUNG



## EIWEIß - DER BAUSTEIN DES LEBENS.

Eiweiß ist eher der umgangssprachliche Gebrauch des Wortes Protein. Protein stammt von dem griechischen Wort proteius, grundlegend und vorrangig, basierend auf dem Wort protos für „Erster“ oder „Vorrangiger“. Eiweiß besteht aus Aminosäuren. Diese kleinsten Eiweißbausteine sind die Baustoffe deines Organismus. Sie bauen unter anderem:

- Immunsystem
- Enzyme
- Hormone
- Gewebe
- Zellen (Haut, Haare, Fingernägel)
- Muskeln

Essentielle Aminosäuren sind:

- L-Isoleucin.
- L-Leucin.
- L-Lysin.
- L-Methionin.
- L-Phenylalanin.
- L-Threonin.
- L-Tryptophan.
- L-Valin.

Diese sind nicht nur im tierischen Protein zu finden. Soja enthält alle acht essentiellen Aminosäuren und stellt damit ein komplettes Eiweiß dar. Essentielle Aminosäuren sind der Schlüssel.

Denn diese kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb sie mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Eiweiß kann richtig gut schmecken und sättigt. Dazu ist es der Grundbaustein deiner Muskeln und damit auch das Geheimnis eines starken und straffen Körpers. Du erinnerst dich: Nur in deinen Muskeln findet eine aktive Fettverbrennung statt. Ich empfehle dir, egal ob tierisch oder pflanzlich, regelmäßig Eiweiß in deine Nahrung einzubauen. Nur einen Apfel zu essen, ist keine Mahlzeit. Deine Mahlzeiten sollten immer mindestens einen Anteil Eiweiß enthalten.



## PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Erdnüsse) Hülsenfrüchte sind nicht nur eine gute Proteinquelle, sondern auch eine gute Kohlenhydratquelle. Sie haben einen hohen Faser- und Ballaststoffgehalt, sind einfach in der Zubereitung und schmecken lecker. Für jeden Veganer und Vegetarier ein Muss. Botanisch gesehen sind auch Erdnüsse Hülsenfrüchte.



## NÜSSE UND SAMEN

Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Pistazien, Kastanien, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Leinsamen, Chiasamen. Nüsse und Samen sind nicht nur Proteinlieferanten, sondern auch gute Fettlieferanten. Die Kastanie ist unter den Nusssorten eher fettarm. Samen und Kerne, in etwas Olivenöl angeröstet, lassen sich wunderbar zum Verfeinern von leckeren Salaten verwenden.

Mischköstler und auch Vegetarier können auch grundsätzlich auf tierische Proteinquellen zurückgreifen. Während der nächsten sieben Tage allerdings, werden wir mehr auf die pflanzlichen Quellen zurückgreifen.

## FETTARMER HÜTTENKÄSE, MAGERQUARK, KÄSE, KEFIR, BUTTERMILCH, SKYR, HARZER KÄSE

Hüttenkäse und Magerquark gehören zu meinen Favoriten. Beide sind einfach zuzubereiten, gut zu transportieren und liefern eine satte Ladung Eiweiß pro Portion. Aus Island findet der Skyr als sehr proteinreicher Joghurt den Weg in unsere Regale und ist ebenfalls eine sehr leckere Variante. Kefir und Buttermilch sind gute Eiweißquellen, wenn es einmal schnell gehen muss. Durch ihre flüssige bis dickflüssige Konsistenz gehören sie zu den trinkbaren Eiweißquellen und sind damit sozusagen Fast Food. Käse ist eiweißreich und fettreich. Hier bitte auf die Menge achten. Harzer Käse und Quäse hingegen liefern kaum Kohlenhydrate, kaum Fett und sind wahre Muskelmacher, leicht zu transportieren und bis zu 35 g Protein/100 g.



# SÄULE 3

## ERNÄHRUNG



### EIKLAR UND FLÜSSIGEIKLAR (TETRAPACK)

Eiklar liefert viel Protein, wenige Kalorien und kein Fett. Im Eigelb sind Fette und Vitalstoffe. Ich empfehle dir, das ganze Ei zu essen, betone jedoch noch einmal, dass diese aus einer artgerechten Tierhaltung mit artgerechter Fütterung stammen sollten. Eier lassen sich vielseitig und schnell zubereiten und stellen somit immer eine zeitsparende sowie gut zu transportierende Lösung dar. Von Natur aus gut verpackt, ist ein gekochtes Ei quasi 2-go. Bitte nicht roh verzehren.

Nur für Fleischesser und um die Liste der Proteine komplett zu machen:



### GEFLÜGEL

Zum Beispiel Hühnchen, Pute, Truthahn gehören zu den besten natürlichen Proteinquellen. Ohne Haut sind diese eher fettarm und liefern nicht viele Kalorien. Man kann diese wunderbar grillen, backen, schmoren oder auch garen. Außerdem kann man aus Geflügel selbst einen Burger herstellen. Hier empfehle ich ein Stück Puten-, Hähnchen- oder Truthahnbrust zu nehmen und dieses selbst durch einen Fleischwolf oder eine Küchenmaschine zu drehen. Denn ich möchte gerne immer sicherstellen, dass auf meinem Teller – wenn ich schon Fleisch esse – auch nur Fleisch in natürlicher Form landet und kein Pressfleisch oder unnötige Zusatzstoffe.



### RIND UND WILD

Rindfleisch ist nicht nur eine gute Eiweißquelle, sondern liefert gleichzeitig Mineralien, Eisen und Vitamine. Nicht so mager sind Rippe und Kotelett, magerer und besser wären Filet, Steak, Oberschale, Keule oder Kamm. Du weißt bereits, dass ich Fett für wichtig halte. Energie sparen kannst du aber trotzdem, indem du auf hochwertiges Fleisch zurückgreifst. Wurst und Wurstwaren solltest du dir eher sparen oder selten in deine Ernährung einbauen. Kaufe Fleisch, bei dem du noch erkennst, welches Tier es einmal gewesen ist. Wildfleisch liefert im Gegensatz zum Zuchtfleisch ein besseres Omega-3- zu Omega-6-Fettsäureverhältnis.

Auch hier möchte ich noch einmal auf mein Programm ArtGerecht verweisen. Dein Fleisch ist immer so gut wie die Haltung und die Fütterung der Tiere. Schmackhaftes Wildfleisch ist zum Beispiel Fasan, Hase, Hirsch, Kaninchen und Reh.





# SÄULE 3

## ERNÄHRUNG

### KOHLENHYDRATE SIND NICHT BÖSE, ABER ZUCKER IST RAFFINIERT.



Kohlenhydrate sind für deinen Körper eine gute Energiequelle. Auf die Menge und die Qualität kommt es jedoch an. Wenn wir uns wenig bewegen, gibt es einfach wenig Sinn viele Kohlenhydrate ständig und stetig zu essen. Vor allem Zucker und Weißmehlprodukte sollten eher selten den Weg auf deinen Teller finden. Greife lieber zu folgenden Kohlenhydratquellen:

- Kartoffeln
- Vollkornreis/Naturreis
- Haferflocken
- Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen/Linsen/Erbsen)



#### KARTOFFELN

Egal ob Backofenkartoffeln oder gekochte Kartoffeln. Kartoffeln sind glutenfrei und wenn diese möglichst artgerecht angebaut wurden, steckt auch deren Schale voller Nährstoffe. Das Portionieren ist ebenfalls einfach. Suche dir eine Kartoffel aus, welche so groß ist wie deine Faust. Möchtest du Kartoffeln genießen, gehörst aber eher zu der „Ichmachsportsovielwienötig-Gruppe“, dann hier noch ein kleiner Tipp. Die Kartoffel backen, kalt werden lassen und vor dem Verzehr erneut erhitzen. Das verringert den Anteil der Stärke in der Kartoffel. Vollkornreis/Naturreis Ebenfalls eine gute Wahl für Sportler. Vollkorn- und Naturreis ent-

halten alle Bestandteile des gesamten Kornes. Dadurch ist es eine vitalstoffreiche und sättigende Kohlenhydratquelle.



#### HAFERFLOCKEN

Meine Nummer 1: Haferflocken oder modischer „Oats“ hat schon unsere Großmutter gegessen. Meine Empfehlung ist, diese mit heißem Wasser, anstatt mit Milch, aufzuschütten und noch etwas aufzumotzen. Ein Löffel Proteinpulver, etwas Obst und du erhältst ein leckeres Oatmeal/Porridge. Haferschleim hört sich nicht so lecker an, tatsächlich ist es jedoch nichts anderes.



#### HÜLSENFRÜCHTE

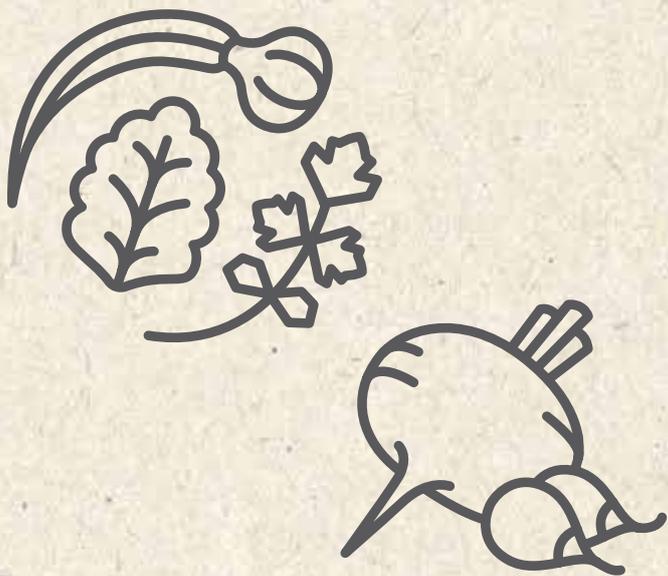
Hülsenfrüchte liefern viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Auch lassen sie sich wunderbar verarbeiten, z. B. Humus aus Kichererbsen. Und wusstest du, dass du Hülsenfrüchte auch als Mehlersatz zum Backen von leckeren Kuchen und Brownies nutzen kannst. Im Internet findest du bereits viele leckere Rezepte dazu.

# SÄULE 3

## ERNÄHRUNG

### VITALSTOFFE/MIKRONÄHRSTOFFE

Großmutter hatte Recht. Iss dein Gemüse. Vitalstoffe und Mikronährstoffe sind von entscheidender Bedeutung für deine Gesundheit. Dazu viele Ballaststoffe für deine Darmgesundheit, Mikronährstoffe für deine Darmflora und Gemüse kann richtig lecker schmecken. Gemüse ist ein Sattmacher, dein Lieferant für Vitamine, Vital- und Ballaststoffe. Alle Farben sollten den Weg auf deinen Teller finden. Iss dich hier richtig satt. Salate, Gemüse und Wurzeln sind immer eine gute Wahl. Einige Gemüsesorten möchte ich dir besonders ans Herz legen. Dein Körper liebt Nährstoffcocktails wie diese in der Natur vorkommen besonders. Hier ist eine kleine Übersicht für dich:



### ROTE BEETE

Sie ist aufgrund ihrer guten Lagerfähigkeit ganzjährig erhältlich. Ihre Hauptsaison sind die Herbst- und Wintermonate. Ihre rote Farbe bekommt sie von dem Pflanzenfarbstoff Betacyanin. Die Wurzel liefert Ballaststoffe, Folsäure, Mangan und Kalium und auch ihre Blätter sind nährstoffreich.

### ROMANA

Viel Folsäure sowie Vitamine A, C und K in ordentlichen Portionen findest du in den dunklen grünen Blättern dieses Salates. Ein absolutes Muss für deinen Salat.

### SPINAT

Ja ich weiß, der Spinat enthält weniger Eisen als man dachte. Dennoch ist dieses Gemüse randvoll mit Vitaminen und Antioxidantien und lässt sich vielseitig zubereiten. Im September und Oktober bekommst du wunderbaren Spinat im Handel. Kleiner Tipp: Greife gerne zu schockgefrostet-erntefrischem Spinat aus der Tiefkühlabteilung, damit du diesen das ganze Jahr über genießen kannst.

### MANGOLD

Ebenfalls eine Vitalstoffbombe und sehr intensiv und lecker im Geschmack. Er enthält viel Vitamin E und K. Einfach zu merken: Vitamin K ist gut für deine Knochen.

### BLATTKOHL

100 g gekochter Blattkohl decken ca. 4-mal deinen Bedarf an Vitamin K und ungefähr ein viertel deines Vitamin C Bedarfs. Primaten können Vitamin C selbst herstellen, für uns Menschen ist es notwendig es mit der Nahrung aufzunehmen. Ein bisschen bitter kann er schon mal schmecken. Aber ist gute Medizin nicht auch bitter?

### CHICORÉE

Chicorée gehört zu der Familie der Endivien. Wieder eine Vitamin K Bombe. Dieser Nährstoff ist nicht nur wichtig für deine Knochen, sondern auch dein Blut benötigt Vitamin K. Chicorée enthält viel Wasser.

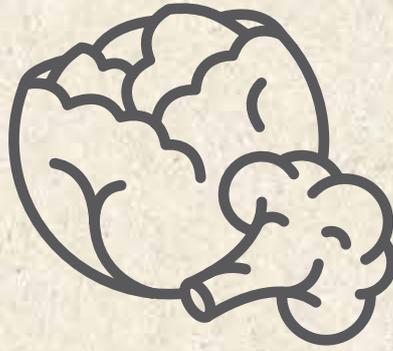
### GRÜNKOHL

Optisch ist er nicht der Hit, das gebe ich zu. Geschmacklich und im Nährstoffprofil jedoch ein echter Hingucker. Unter anderem wirst du die Vitamine A, C und K sowie auch Calcium in diesem leckeren Kohl finden.

### BROKKOLI

Brokkoli ist kalorienarm und sättigend und Generationen von Kraftsportlern schwören aus gutem Grund darauf. In den Monaten Oktober bis April ist er saisonal am frischesten. Es hätte mich nicht gewundert, wenn Popeye anstatt Spinat Brokkoli gegessen hätte.

# SÄULE 3 ERNÄHRUNG



## **ROSENKOHL**

Von den Nährwerten her ist der Rosenkohl ein sehr guter Vitamin C und K Lieferant. Geschmacklich jedoch zumindest nicht mein Favorit. Aber: Geschmack ist ja bekannter Weise Geschmackssache.

## **ROTKOHL**

Rotkohl hingegen rundet geschmacklich viele Gerichte ab. Anthocyane ist der Pflanzenfarbstoff der für die tolle Farbe sorgt und ein guter Antioxidans. Leicht sauer, doch gut zu lagern.

## **BLUMENKOHL**

Darf es ein bisschen mehr ein? Gerne! Blumenkohl ist einfach in der Zubereitung und man kann sogar einen leckeren Pizzateig aus ihm machen oder ihn als „Blumenkohlreis“ zubereiten.

## **RUCOLA**

Bitter doch würzig gehört Rucola in die Familie des Brokkoli und Grünkohls. Viel Folsäure, Vitamin A und Calcium sind in ihm enthalten. Ich liebe eine Omelette gefüllt mit Rucola und Fetakäse. Auch auf Carpaccio ist dieser Salat ein großartiges Geschmackserlebnis.

## **ROTE PAPRIKA**

Rot, gelb und grün... diese Farben sind bei der Paprika ein Zeichen der Reife. Sie enthält viel Vitamin A und Vitamin C und ist vor allem super einfach in vielen leckeren Rezepten einzusetzen.

## **KAROTTEN**

Dieses Gemüse enthält viel Betacarotin und Vitamin A und ist ein super Snack zum Mitnehmen. Karotten verlieren beim Kochen nur sehr wenige Nährstoffe.

## **TOMATEN**

Lycopin ist der Pflanzenfarbstoff in der Tomate. Quercetin aus Biotomaten ist ebenfalls wichtig für dein Immunsystem.

## **EISBERGSALAT**

Na ja. Dieser Salat ist nicht gerade eine Vitalstoff-Bombe, aber er schmeckt lecker und füllt den Magen. Alphacarotin ist noch in nennenswerter Menge enthalten.

## **ERDBEEREN**

Da sind sie wieder die Anthocyane. Dazu eine satte Portion Vitamin C und wenig Kalorien bei köstlichem Geschmack.

## **ORANGEN**

Bitte: Orangen essen und lieber nicht trinken in Form von Säften. Absolute Vitamin C Bomben, lecker und frisch.

## **BROMBEEREN**

Brombeeren sind sehr ballaststoffreich. Schon eine Hand voll Brombeeren liefert ungefähr 5 g Ballaststoffe. Außerdem sind sie gute Lieferanten von Folsäure und Vitamin C. Eine Handvoll dieser Beeren in einem Naturjoghurt, oder Lupinenjoghurt... lecker!

## **BEEREN**

Generell empfehle ich gerne Beeren. Sie sind vitaminreich und lecker, leicht mitzunehmen und einfach nur köstlich im Geschmack.

## **ÄPFEL**

Regionale Äpfel gibt es in toller Qualität. Dass ein Apfel am Tag nicht reicht, um nie mehr zum Doktor zu müssen, ist dir natürlich klar. Aber für mich ist ein Apfel, der hier gewachsen und in der Sonne gereift ist, das wahre Superfood.



# EINE EINFACHE PLANUNG WIRD DIR DIESE WOCHEN SO LEICHT WIE MÖGLICH IN DER UMSETZUNG MACHEN.

DRUCKE DIR DEINEN WOCHENPLAN EINFACH AUS UND ERGÄNZE ES MIT DEN REZEPTEN. DANN KANNST DU AUCH GEZIELT EINKAUFEN UND FREUST DICH AUF JEDE WEITERE MAHLZEIT.

ORIENTIERE DICH AN DIESEM BEISPIELPLAN.

	Frühstück/Breakfast:	Mittagessen/Lunch:	Abendessen/Dinner:
Tag 1	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> El Bandido-Salad	<input type="checkbox"/> Vollkornbrot mit Hummus
Tag 2	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> Vegetarischer Wrap m. Ei	<input type="checkbox"/> Glücklicher Landwirt
Tag 3	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> Strong Carrot Bowl	<input type="checkbox"/> Red Couscous
Tag 4	<input type="checkbox"/> Perfect Happy Sandwich	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> Glücklicher Landwirt
Tag 5	<input type="checkbox"/> Happy Morning Pancakes	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> Vollkornbrot mit Hummus
Tag 6	<input type="checkbox"/> Overnight Sleepy Oats	<input type="checkbox"/> Vegetarischer Wrap m. Ei	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge
Tag 7	<input type="checkbox"/> Perfect Happy Sandwich	<input type="checkbox"/> El Bandido-Salad	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge

DAILY/TÄGLICH:

MINDESTENS 2 LITER WASSER/ ZU JEDER MAHLZEIT EIN GLAS MIT 0,4 LITER WASSER TRINKEN!

---

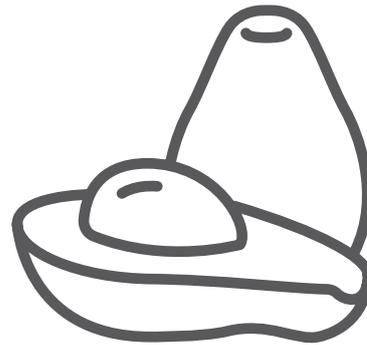
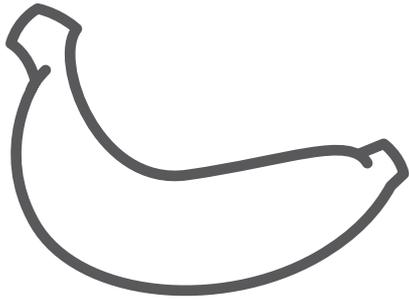
DRUCKE DIR DEINEN WOCHENPLAN EINFACH AUS UND ERGÄNZE ES MIT DEN REZEPTEN. DANN KANNST DU AUCH GEZIELT EINKAUFEN UND FREUST DICH AUF JEDE WEITERE MAHLZEIT.

ORIENTIERE DICH AN DIESEM BEISPIELPLAN.

	Frühstück/Breakfast:	Mittagessen/Lunch:	Abendessen/Dinner:
Tag 1	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Tag 2	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Tag 3	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
Tag 4	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
Tag 5	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
Tag 6	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge
Tag 7	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge

DAILY/TÄGLICH:

MINDESTENS 2 LITER WASSER/ ZU JEDER MAHLZEIT EIN GLAS MIT 0,4 LITER WASSER TRINKEN!



**DRUCKE DIR DEINEN WOCHENPLAN EINFACH AUS UND ERGÄNZE ES MIT DEN REZEPTEN.  
DANN KANNST DU AUCH GEZIELT EINKAUFEN UND FREUST DICH AUF JEDE WEITERE MAHLZEIT.**

**ORIENTIERE DICH AN DIESEM BEISPIELPLAN.**

	<b>Frühstück/Breakfast:</b>	<b>Mittagessen/Lunch:</b>	<b>Abendessen/Dinner:</b>
<b>Tag 1</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 2</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 3</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 4</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 5</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 6</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge
<b>Tag 7</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge

**DAILY/TÄGLICH:**

**MINDESTENS 2 LITER WASSER/ ZU JEDER MAHLZEIT EIN GLAS MIT 0,4 LITER WASSER TRINKEN!**

**DRUCKE DIR DEINEN WOCHENPLAN EINFACH AUS UND ERGÄNZE ES MIT DEN REZEPTEN.  
DANN KANNST DU AUCH GEZIELT EINKAUFEN UND FREUST DICH AUF JEDE WEITERE MAHLZEIT.**

**ORIENTIERE DICH AN DIESEM BEISPIELPLAN.**

	<b>Frühstück/Breakfast:</b>	<b>Mittagessen/Lunch:</b>	<b>Abendessen/Dinner:</b>
<b>Tag 1</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 2</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 3</b>	<input type="checkbox"/> Socas Protein Müsli	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 4</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 5</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Lunch	<input type="checkbox"/> _____
<b>Tag 6</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge
<b>Tag 7</b>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Socas Protein Porridge

**DAILY/TÄGLICH:**

**MINDESTENS 2 LITER WASSER/ ZU JEDER MAHLZEIT EIN GLAS MIT 0,4 LITER WASSER TRINKEN!**

# JETZT GEHT ES LOS.

**DIE CHALLENGE DAUERT NUR EINE WOCHE. EINIGE MAHLZEITEN WERDEN DURCH DIE PRODUKTE VON SOCAS NATURAL FITNESS FOOD ERSETZT. DU BEKOMMST JE DREI IDEEN FÜR FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN UND ABENDESSEN. HALTE DICH AN DEN PLAN UND ISS IN DER WOCHE BITTE NUR GERICHTE AUS DEN REZEPTEN.**

## FRÜHSTÜCKSVARIANTEN:

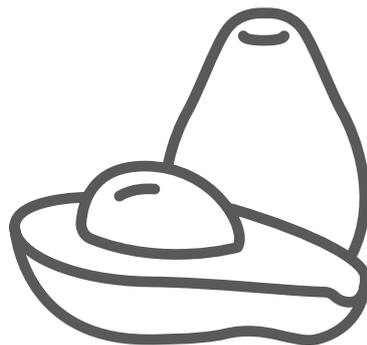
### „PERFECT HAPPY SANDWICH“

#### **VOLLKORNTOAST MIT AVOCADO & TOMATE • LUPINENJOGHURT MIT BLAUBEEREN**

##### **PORTION: 1**

##### **ZUTATEN:**

2 Große Scheiben (Bio)-Vollkorntoast (Weizenvollkornmehl)  
1 saure Gurke  
1 gelbe und 1 rote (Bio-)Paprika  
½ Avocado  
½ Bio - Limette  
1 kleine rote Chilischote  
1 Knoblauchzehe optional  
2 Bio - Tomaten  
400 g Lupinenjoghurt  
50 g Bio-Blaubeeren



##### **ZUBEREITUNG:**

Die Avocado aufschneiden und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe in eine Knoblauchpresse zur Avocado geben. (Optional den Knoblauch weglassen). Den Saft der Bio-Limette vermengen. Die kleine rote Chilischote fein hacken und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Den Vollkorntoast toasten, mit der Avocadopaste belegen. Die saure Gurke in feine Scheiben schneiden. Die sauren Gurken runden das Sandwich ab. 1 Tomate in Scheiben schneiden und das Sandwich damit belegen. Etwas Salz & Pfeffer. Mit der zweiten Scheibe Vollkorntoast das Sandwich schließen und zusammen mit den Paprika streifen servieren. Den Lupinenjoghurt (geschmacksneutral) mit den Heidelbeeren vermengen.

## „OVERNIGHT SLEEPY OATS“

### HAFERFLOCKEN MIT ERDNUSSMUS & SUPERFOOD TOPPING

**PORTION: 1**

**ZUTATEN:**

- 5 EL Haferflocken
  - 100 ml Hafer Milch (Hofgut Storzeln Haferdrink Pur)
  - 100 g Sojajoghurt Geschmacksneutral
  - 1 TL Erdnussmus oder Erdnussbutter
- Für das Topping:
- 100 g frische Beeren, 1 EL Leinsamen, 1 EL Mandelsplitter
  - 1 EL Erdnussmus oder Erdnussbutter



**ZUBEREITUNG:**

Die Haferflocken in eine Schale füllen und mit der Hafermilch übergießen und kurz ziehen lassen. Sojajoghurt mit dem einen EL Erdnussmus glatt rühren und auf die Haferflocken schichten. Die Beeren mit den Leinsamen, Mandelsplittern und dem weiteren EL Erdnussmus vermengen. Über Nacht geschlossen kalt stellen.

## „HAPPY MORNING PANCAKES“

### BANANEN-PANCAKES MIT ERDNUSSBUTTER

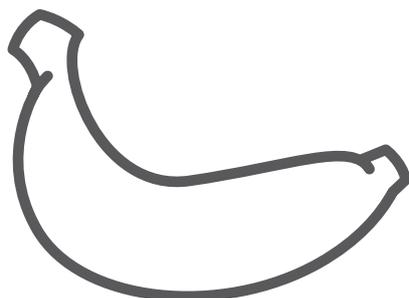
**PORTION: 1**

**ZUTATEN:**

- 1 reife Bio-Banane
- 2 Bio-Eier
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Rapsöl
- 100g Erdnussbutter (ohne Palmfett/Palmöl)

**ZUBEREITUNG:**

Die Banane zerdrücken. Eier und Zimt dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 4 kleine Pancakes ausbacken. Mit der Erdnussbutter bestreichen.



# MITTAGESSEN / LUNCH:

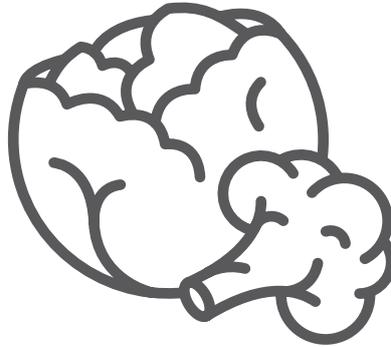
## „EL BANDIDO-SALAD“

### PAPRIKA - BOHNEN SALAT

#### PORTION: 1

#### ZUTATEN:

200 g gekochte weiße Bohnen  
2 kleine Bio-Tomaten  
½ rote & ½ grüne Bio-Paprika  
1 kleine Bio-Zwiebel  
1 kleine Bio-Knoblauchzehe  
1 EL Rotweinessig  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Rosmarin (gehackt)  
½ EL Bio-Olivenöl  
Salz/Pfeffer



#### ZUBEREITUNG:

Die Bohnen abtropfen lassen und die Tomaten waschen und klein würfeln. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl vermengen und verrühren. Alles vermischen. An Trainingstagen, iss gerne noch eine Scheibe Vollkornbrot, oder Vollkorntoast dazu.

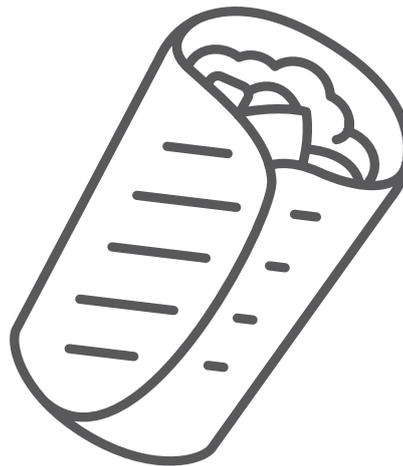
## „EGG & VEGGIE-WRAP“

### VEGETARISCHER WRAP MIT EI

#### PORTION: 1

#### ZUTATEN:

1 Bio-Ei  
75 g Rote Bohnen  
¼ Bio-Zitrone  
1 Bio-Schalotte  
15 g Parmesan  
60 g Bio-Tiefkühlerbsen  
1 EL Öl  
1 Tortilla Fladen (Vegetarisch oder Vegan)  
Salz/Pfeffer



#### ZUBEREITUNG:

Das Ei zirka 8 Minuten hart kochen. Abschrecken und pellen. Bohnen abgießen und waschen. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Schalotte schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Schalotte andünsten. Bohnen, Erbsen und die Zitronenschale dazu geben. 5 Minuten anbraten, dann den Parmesan dazu geben und unterrühren. Das Ganze in eine Schüssel geben und zerdrücken. Das Ei ebenfalls vermengen. Den Tortilla-Fladen in einer Pfanne, ohne Fett, je 1 Minute erhitzen. Die Bohnen – Ei-Masse auf den Fladen verteilen und rollen.

# „STRONG CARROT-BOWL“

## MÖHREN-SPINAT-QUINOA BOWL

### PORTION: 1

### ZUTATEN:

100 g Quinoa  
250 g Bio-Blattspinat  
50 g Bio-Möhren  
2 Bio-Schalotten  
1 kleine Bio-Knoblauchzehe  
1 El Olivenöl  
4 El Gemüsebrühe  
1 El Balsamico-Essig  
1 El gehackte Mandeln  
Salz/Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Quinoa kochen. Den Spinat waschen und hacken. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Knoblauch pressen. Im Olivenöl den Knoblauch und die Schalotten andünsten. Spinat und Möhren hinzugeben. Mit der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten (zudeckt). Salzen & Pfeffern und mit dem Balsamico anmachen. Die Quinoa und den Salat in einer Bowl anrichten. Mit den gehackten Mandeln bestreuen. An Trainingstagen gönnst du dir als Nachtisch eine große Bio-Banane. Zwei Eier schlagen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Frühstückspfanne ebenfalls salzen & pfeffern. Auf einem Teller anrichten und mit dem Spiegeleiern garnieren.



# ABENDESSEN / DINNER:

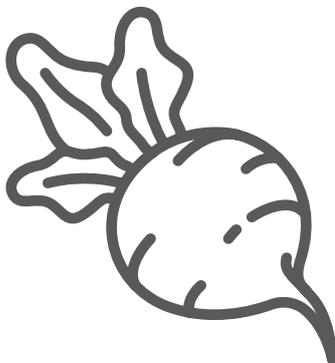
## „RED COUSCOUS“

### COUSCOUS MIT ROTER BEETE

**PORTION: 1**

**ZUTATEN:**

25 g getrocknete Softaprikosen  
 1 Stück frische Rote Beete  
 1 Lauchzwiebel  
 10 g Pinienkerne  
 50 g Feldsalat  
 ½ Bio - Zitrone  
 1 El Öl  
 ½ El Bio-Honig (flüssig)  
 50 g Ziegenfrischkäse  
 Salz/Pfeffer



**ZUBEREITUNG:**

Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die rote Beete ebenfalls klein würfeln. Die Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Das Öl erhitzen.

Den Honig, die Lauchzwiebel die Aprikosen für 2 Minuten braten. Den Couscous aufkochen und 5 Minuten quellen lassen. Den Salat puschen und klein zupfen. Alles zusammen in eine Bowl geben und den Ziegenkäse darüber bröseln.

## „BROTZEIT“

### VOLLKORNBROT MIT HUMMUS

**PORTION: 1**

**ZUTATEN:**

¼ Dose Kichererbsen  
 ½ Löffel Bio-Olivenöl  
 10 ml Zitronensaft  
 10 g helle Sesamsamen  
 ¼ TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen  
 ¼ TL Paprikapulver, scharf  
 2 Scheiben Vollkornbrot



**ZUBEREITUNG:**

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft und Sesam in einen Mixer geben und zu einer cremigen Paste pürieren, evtl. 2-3 EL Wasser zufügen. Hummus mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika abschmecken.

Das Vollkornbrot damit bestreichen.

# ABENDESSEN / DINNER:

## „GLÜCKLICHER LANDWIRT“

### SÜBKARTOFFELPFANNE

#### PORTION: 1

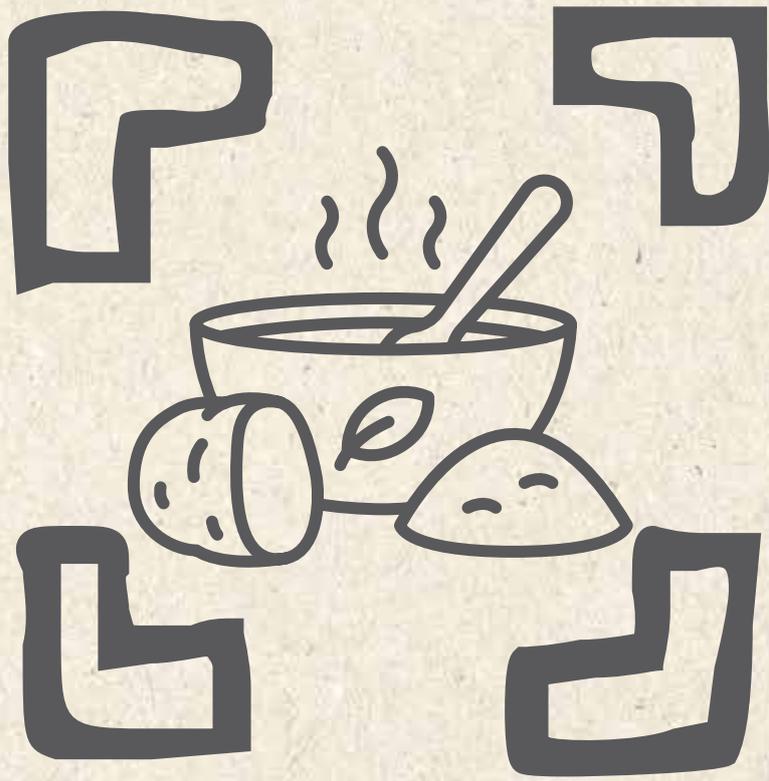
#### ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 große Bio-Tomate
- ½ rote Bio-Zwiebel
- 1 Hand voll frischer Bio-Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 2 L Bio-Eier
- Salz/Pfeffer



#### ZUBEREITUNG:

Süßkartoffel waschen, schälen und würfeln. Die Tomate und die ½ Zwiebel ebenfalls würfeln. Eine Pfanne mit dem EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Süßkartoffel hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 6-8 Minuten dünsten. Die Tomaten hinzugeben und geschlossen weitere 3 Minuten garen. Den Spinat hinzugeben und nochmals 4-5 Minuten braten. In einem TL Olivenöl die Zwei Eier schlagen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Frühstückspfanne ebenfalls salzen & pfeffern. Auf einem Teller anrichten und mit dem Spiegeleiern garnieren.



POWERED BY **socas**<sup>®</sup>  
MADE IN GERMANY