

Da in der Altsteinzeit noch kein Ackerbau betrieben wurde, ernährte man sich vorwiegend von Fleisch, Nüssen, Kräutern, Wurzeln und Früchten. Dieses Muster ahmt Paleo für die ideale Nährstoffversorgung mit heute verfügbaren Lebensmitteln nach.

Hier findest du mehr Infos zum Thema Paleo:
<http://www.koch-mit.de/aktion/ernaehrungsplan-paleo>

PALEO ZIELE

Gesundheit

- stabiler Hormonhaushalt
- starkes Immunsystem
- besseres Hautbild
- Gewichtsabnahme
- weniger Unverträglichkeiten

Bewusstsein

- Fokus auf Qualität der Lebensmittel
- nachhaltiges Denken
- Respekt gegenüber dem eigenen Körper

Fitness

- funktionale Bewegung
- optimale Leistungsfähigkeit
- optimale Nährstoffversorgung
- gesunder Muskelaufbau

WARUM PALEO

Paleo kann folgende Symptome lindern:

- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Übergewicht
- Hautunreinheiten
- Unverträglichkeiten
- Allergien
- Verdauungsstörungen

PALEO FOODBASICS



DOS AND DON'TS



Vorbereitung

Meal Prep, Wochenmarkt-Einkäufe



Natürlich

Frisch, regional und selbst kochen



Fermentieren

Sauerkraut, Kimchi, Kombucha



3 Liter Flüssigkeit pro Tag

Wasser, Tee, Kaffee, Kokoswasser



Bewegung im Alltag

Crossfit, Functional Training



Verarbeitetes Fleisch



Industriell gefertigte Lebensmittel



Limonaden und Fruchtsäfte



Getreideprodukte



Milchprodukte



Zuckerhaltige Speisen

FRÜHSTÜCK

Süßkartoffel-Waffeln



ZEITAUFWAND

mittel

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2n80mV3>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Süßkartoffeln (600 g)
- 2 Eier
- 4 Esslöffel Kokosmehl
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Rapsöl für das Waffeleisen

So geht's:

- Süßkartoffeln schälen und fein reiben, Eier und Kokosmehl zufügen
- alles zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
- aus dem Teig vier Waffeln im Waffeleisen backen, dazu schmeckt Pesto

SNACK

Paleo-Apfelkuchen



ZEITAUFWAND

mittel

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

210 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2omBE3Z>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 saure Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 150 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 gestrichener Teelöffel Zimt
- 3 Esslöffel (60 g) flüssiger Honig
- 75 ml Rapsöl
- 2 Eier (Gr. M)

So geht's:

- Backofen auf 150 Grad vorheizen
- Äpfel in kleine Würfel schneiden, Walnüsse hacken
- gemahlene Mandeln, Backpulver und Zimt mischen, Honig, Rapsöl und Eier zufügen und alles zu einem Teig rühren
- Apfelwürfel und gehackte Walnüsse darunter heben
- Teig im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen

MITTAG

Mason-Jar-Salad „Griechische Art“



ZEITAUFWAND

mittel

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

470 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nrbe3y>

Zutaten für 2 Portionen:

- 25 g Cashewkerne
- 200 g Baby-Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- eine halbe Gurke
- 2 Tomaten
- 100 g Feta
- 3 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 30 g schwarze Oliven
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker

So geht's:

- die Cashewkerne anrösten, außerhalb der Pfanne auskühlen lassen
- Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln, Paprika, Tomaten und Gurke würfeln, Feta grob zerbröckeln, Cashewkerne grob hacken
- für die Salat-Vinaigrette Weißweinessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, Olivenöl darunter schlagen
- Vinaigrette in Einmachgläser füllen, Tomaten, Gurke, Feta, gehackte Cashewkerne, Oliven, Paprikawürfel, Zwiebelscheiben und Spinat darauf schichten
- Gläser verschließen und bis zum Verzehr kalt stellen

ABENDESSEN

Lachs-Filet mit Zitronen



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

320 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nZctbO>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Wildlachs-Filets
- 1 halbe Zitrone, geviertelt
- etwas Meersalz, Pfeffer, Olivenöl
- etwas frisch geriebene Zitronenschale

So geht's:

- Grill auf 180 Grad vorheizen
- aus Aluminiumfolie eine stabile Unterlage für den Lachs formen
- Lachs waschen, trocken tupfen, mit der Hautseite auf die Unterlage legen
- Lachs mit Olivenöl bestreichen, pfeffern und salzen, Zitronenabrieb zugeben
- Lachs pur genießen, 45 Minuten durch garen oder 35 Minuten medium smoken

FRÜHSTÜCK

Paleo Pancakes



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

240 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nE0IGH>

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Eier
- 100 ml Hafermilch
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 Teelöffel Backpulver (Paleo-konform: Weinstein Backpulver)
- 1 Esslöffel flüssiger Honig
- 2 Esslöffel Kokosöl

So geht's:

- Eier und Hafermilch verquirlen, Mandeln, Backpulver und Honig unterrühren
- Teig zugedeckt 30 Minuten quellen lassen
- jeweils 4 Esslöffel Teig-Portionen in einer beschichteten Pfanne goldbraun backen
- Pancakes mit Ahornsirup, Mandel- oder Cashewmus servieren

SNACK

Bananen und Nüsse



ZEITAUFWAND

-

SCHWIERIGKEIT

-

NÄHRWERT

265 Kcal/Port.

Zutaten für eine Portion:

- 1 handvoll Cashew-Kerne
- 1 Banane

So geht's:

- Banane schälen, Cashew-Kerne aus der Tüte nehmen
- snacken und genießen

MITTAG

Kohlrabi-Fleischburger



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

570 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nmxuty>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Kohlrabi
- 4 Esslöffel Rapsöl
- 1 handvoll Salatblätter
- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderhack
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 halbe Gurke
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Kohlrabi in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden
- Kohlrabi in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend in einer Pfanne mit Öl anbraten
- Salatblätter waschen, Gurke in Scheiben schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln
- Rinderhack und Zwiebelwürfel verkneten, würzen, zu Buletten formen und anbraten
- für die Röstzwiebeln Gemüsezwiebeln in Scheiben schneiden und im Bratfett anbraten
- Salat, Buletten, Gurkenscheiben und Röstzwiebeln als Burger zwischen 2 Kohlrabi-Scheiben legen

ABENDESSEN

Schnelles Paleo Sandwichbrot



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

200 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mHf1uN>

Zutaten für 1 Brot (15 Portionen):

- 200 g Mandelmus
- 5 Eier
- 50 ml Kokosöl
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 3 Esslöffel Kokosmehl
- 1 Teelöffel Backpulver (Paleo-konform: Weinstein Backpulver)
- 1 Teelöffel Meersalz

So geht's:

- Ofen auf 180 Grad vorheizen, Brotform mit Backpapier auslegen
- Mandelmus, Eier, Kokosöl, Honig und Apfelessig mixen
- Leinsamen, Kokosmehl, Backpulver, Salz dazugeben und zu glattem Teig vermengen
- Teig in die Brotform geben und 30 bis 35 Minuten goldbraun backen

FRÜHSTÜCK

Rote Smoothie-Bowl Himbeer-Banane



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

370 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2o9acHP>

Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Himbeeren
- 50 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 halber Apfel
- 50 ml Kokosmilch
- 2 Esslöffel Goji-Beeren
- 1 Teelöffel Chiasamen

So geht's:

- Himbeeren durch ein Sieb streichen, halbe Banane und Apfel klein schneiden
- Obst-Stücke circa 10 Minuten einfrieren
- Gefrorenes Obst pürieren, Kokosmilch zugeben und weiter pürieren
- Smoothie-Masse in eine Bowl füllen
- halbe Banane und Erdbeeren mundgerecht schneiden und auf die Smoothie-Masse legen
- Smoothie-Bowl mit Goji-Beeren und Chiasamen verzieren

SNACK

Grilltes Obst



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

175 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nmNnQL>

Zutaten für 24 Kugeln:

- 1 Wassermelone
- 500 g Erdbeeren
- einige Rosmarinzwige
- 2 Birnen
- 2 Esslöffel weiche Butter
- 4 Bananen
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Wassermelone vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden
- je 4 Erdbeeren auf Rosmarinzwige ziehen
- Birnen längs halbieren, entkernen, mit Butter bestreichen, würzen
- Wassermelone, Erdbeeren, Bananen (mit Schale), Birnen (mit Schnittfläche nach oben) grillen
- nach dem Grillen Bananen und Birnen von Schale befreien
- Früchte mit Ahornsirup servieren

MITTAG

Bratwurst-Hawaii-Spieß mit Currysauce



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

570 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2nXfZTu>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Bratwürste
- eine halbe Zwiebel
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Buchweizenmehl
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1/3 Ananas
- 70 g gekochter Schinken
- 30 ml Kokosmilch
- 4 Spieße

So geht's:

- Bratwürste in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden
- für die Currysauce Zwiebeln würfeln, glasig dünsten, mit Curry und Buchweizenmehl anschwitzen, mit Kokosmilch ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten köcheln
- Ananas schälen, vom Strunk trennen, in große Würfel schneiden
- Schinkenscheiben aufrollen und in Stücke schneiden
- Bratwurststücke im Wechsel mit Ananas und Schinken auf Spieße stecken, mit Öl bestreichen und grillen

ABENDESSEN

Zucchini-Lasagne



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

550 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2mHAOTe>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- 50 ml Hafermilch
- 2 mittelgroße Zucchini
- etwas Fett für die Form

So geht's:

- Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- für die Bolognese Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen, mit Rapsöl anbraten
- Hackfleisch zufügen, kurz anbraten, passierte Tomaten und Hafermilch zugeben, für 20 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Auflaufform fetten
- Zucchini längs in Scheiben schneiden
- Zucchinischeiben und Bolognesesauce abwechselnd in die Auflaufform schichten, mit der Sauce abschließen
- die Lasagne ca. 30 Minuten backen