

Der Sommer steht kurz bevor und wie jedes Jahr sind die Fitness und das körperliche Erscheinungsbild im Winter zurück geblieben. Es gibt kein Geheimrezept, welches dir innerhalb kurzer Zeit nachhaltig einen schönen, gesunden Körper beschert – aber es gibt nachhaltige Gewohnheiten.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Beach Body:

<http://bit.ly/2rYZCs9> 

## DER WEG ZUR BIKINIFIGUR

### Ernährung

- ausgewogene Mahlzeiten
- nicht hungern
- kohlenhydratreiches Frühstück
- Kohlenhydrate im Tagesverlauf reduzieren

### Bewegung

- Sport dreimal wöchentlich, 30 bis 60 Minuten
- Kombination aus Kraft- und Cardiotraining
- Ruhephasen einhalten
- Sport an der frischen Luft

### Routine

- kein Verzicht
- Spaß an Bewegung
- frühes Aufstehen
- regelmäßige Nahrungsaufnahme und Bewegung

## WARUM KEINE DIÄT?

Diäten bringen nur temporären Erfolg, weil:

- zu viel Verzicht
- zu wenig Energiezufuhr
- Jojo-Effekt
- reduzierter Stoffwechsel
- Verlust der Muskelmasse
- kein Bewusstsein für Nahrung
- falsche Körperwahrnehmung

## BEACH BODY FOOD BASICS



## DOS AND DON'TS



**3 Mahlzeiten pro Tag**



**bunte Mahlzeiten**



**frische Lebensmittel selbst zubereiten**



**Mahlzeiten vorkochen**



**3 Liter Wasser pro Tag**



**3 funktionale Sporteinheiten pro Woche** 



**unregelmäßiges Essen**



**hungern**



**Verzicht**



**verarbeitete Lebensmittel**



**industrieller Zucker**

## FRÜHSTÜCK

## Low Carb Brötchen „Oopsies“



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

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

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 30 g Magerquark
- 30g Doppelrahm-Frischkäse

## So geht's:

- Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen auf 150°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 2 Gas vorheizen
- Eier trennen
- Quark, Frischkäse und Eigelb verrühren
- Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, Eischnee unter die Quarkmasse heben
- 8 Teighäufchen auf das Backblech geben, 20 Minuten backen

## MITTAG

## Regenbogen Pizza



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

370 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q5Zcj5>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Scheiben Bauernbrot
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Maiskörner
- 3 Tomaten
- 125 g Büffelmozzarella
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz, Pfeffer, Basilikum
- t

## So geht's:

- Backofen auf 200 °C E-Herd/175 °C Umluft/Stufe 3 Gas vorheizen
- Brotscheiben auf Backpapier in Fettpfanne legen
- Paprika und Zwiebeln würfeln, Maikörner abtropfen
- Tomaten im heißen Wasser brühen, abschrecken, würfeln und würzen
- Tomatenmasse auf Brot verteilen
- Mozzarella in Scheiben schneiden, auf Brot verteilen
- Paprika, Zwiebel und Mais auf Brot verteilen
- Brotpizzen 6 Minuten backen, mit Basilikum garnieren

## SNACK

## Sommersalat mit Obst



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

300 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qANQ5A>

## Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Kopfsalat
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 5 Esslöffel Milch
- 1 Esslöffel Limettensaft
- etwas Salz, Pfeffer, Zucker
- 75 g Ziegenkäse
- 1 Teelöffel Rapsöl

## So geht's:

- Kopfsalat waschen, trockenschleudern, Blätter klein zupfen
- Erdbeeren waschen, halbieren/vierteln
- für das Dressing Joghurt, Milch, Limettensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen
- Kopfsalat, Erdbeeren und Joghurdressing mischen, anrichten
- Ziegenkäse in Scheiben schneiden, kurz in Öl anbraten
- Salat mit Ziegenkäse toppen

## ABENDESSEN

## Sushi-Donuts



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

460 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q24Mmm>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Sushi-Reis
- 1 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Teelöffel Zucker
- etwas Salz
- etwas Fett
- 65 g geräucherter Lachs
- 1 Avocado
- 65 g Krabben
- etwas Dill

## So geht's:

- Sushi-Reis garen, ziehen lassen, Weißwein-Essig, Zucker und Salz untermischen
- Donutform einfetten, Sushi-Reis hineinfüllen und festdrücken, 4 Stunden kalt stellen
- Lachs in Streifen schneiden, Avocado-Fleisch in Spalten schneiden
- Reis-Donuts aus dem Kühlschrank nehmen und aus der Form lösen
- Donuts mit Lachs, Avocado und Krabben belegen, mit Dill garnieren, mit Sojasauce und Wasabi servieren

## FRÜHSTÜCK

## Kernige Haferflocken Frühstückskexse



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

140 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qB1RjZ>

## Zutaten für 28 Stück:

- 1 Banane
- 100 g weiche Butter
- 80 g flüssiger Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- 120 g Apfelmus
- 250 g kernige Haferflocken
- 20 g Cranberries
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Kürbiskerne
- 15 g Sesamsaat
- 120 g Leinsamen, geschrotet
- 10 g Rosinen

## So geht's:

- Backofen auf 150°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 3 Gas vorheizen
- Banane pürieren
- Butter, Honig, Zimt cremig rühren
- Bananenpüree mit Apfelmus vermengen
- Haferflocken, Cranberries, Sonnenblumenkern, Sesamsaat, Rosinen und Leinsamen unter
- Fruchtputee kneten
- 25 Teighaufen auf Backblech verteilen und flach drücken
- 15 Minuten backen

## SNACK

## Pink Grapefruit Sorbet



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

220 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qNE8ea>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 75 g Zucker
- 125 ml Apfelsaft
- 1 pinke Grapefruit
- 1 Eiweiß
- ½ Limette

## So geht's:

- 200 ml Wasser mit Zucker verrühren, aufkochen, auskühlen lassen
- Grapefruits entsaften, 200 ml Saft abmessen
- Limetten entsaften
- Fruchtsäfte durch ein Sieb streichen, mit Apfelsaft mischen
- Saft mit Zuckersirup verrühren
- Eiweiß mit 1 Prise Salz abschmecken, steif schlagen, unter Saftmasse rühren
- Sorbetmasse in Eismaschine gefrieren

## MITTAG

## Süßkartoffel Spinat Auflauf



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

420 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2q1V03S>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Spinat
- 2 Schalotten
- 400 g Süßkartoffeln
- 100 g Milch
- 2 Eier
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

## So geht's:

- Backofen auf 200°C Umluft/175°C E-Herd/Stufe 3 Gas vorheizen
- Spinat putzen, Schalotten schälen, würfeln
- Schalotten in Sonnenblumenöl anbraten, Spinat zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Süßkartoffeln schälen, würfeln
- Süßkartoffeln in Sonnenblumenöl 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
- Spinat, Schalotten und Süßkartoffeln in Auflaufform schichten
- Milch und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Auflaufform geben
- 25 Minuten backen

## ABENDESSEN

## Avocado-Pommes



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

490 Kcal/Port.

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

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Avocado
- 1 Ei
- 5 Esslöffel Paniermehl
- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Vollmilch-Joghurt

## So geht's:

- Backofen auf 175°C Umluft/200°C E-Herd/Stufe 2 Gas vorheizen
- Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in 4 Spalten schneiden
- Ei auf Teller verquirlen, Paniermehl und Leinsamen mischen und auf weiteren Teller geben
- Avocado-Spalten durch das Ei ziehen, dann im Paniermehl wälzen
- Avocado-Spalten 10 Minuten backen
- für den Dip Knoblauchzehe schälen, durch Knoblauchpresse drücken, mit Joghurt vermengen, mit Salz würzen
- Avocado-Pommes mit Joghurt-Dip servieren

## FRÜHSTÜCK

## Vanille-Joghurt mit Feigen und Müsli



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2r8Dqex>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 3 frische Feigen
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- 50 g Magerquark
- 1,5 Esslöffel Vanillesirup
- 100 g

## So geht's:

- Feigen in Spalten schneiden
- Joghurt, Quark und Vanillesirup verrühren
- Vanille-Joghurt in Schalen verteilen, Feigen und Müsli darauf

## SNACK

## Powerdrink



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

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

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Kiwi
- 1 Mango
- 1 Bund Brunnenkresse
- 1 Apfel
- 1 Quitte
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 3 Esslöffel

## So geht's:

- Mango, Quitte, Kiwi schälen und von Kernen befreien, grob würfeln
- alle Zutaten im Mixer pürieren
- nach Wunsch mit Mineralwasser verdünnen

## MITTAG

## Garnelen Bowl mit Mango und Avocado



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

440 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2rl2kY6>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 5 rohe Garnelen
- ½ Mango
- 1 Avocado
- 75 g Kirschtomaten
- 1 Teelöffel Sonnenblumenöl
- ½ Teelöffel Limettensaft
- etwas Salz, Pfeffer, Kräutersalz

## So geht's:

- Garnelen schälen, Darm entfernen, klein schneiden
- Mango-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden
- Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden
- Kirschtomaten waschen, halbieren
- Garnelen 2 Minuten mit Öl in einer Pfanne anbraten, mit Limette beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Garnelen, Mango, Avocado und Tomaten mischen, würzen und in Bowl servieren

## ABENDESSEN

## Kabeljau in Parmesanhülle



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

610 Kcal/Port.

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

## Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Parmesan
- 2 Kabeljaufilets
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- etwas Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- 5 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 500 g grüner Spargel
- etwas Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Vollmilch

## So geht's:

- Parmesan reiben
- Kabeljaufilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen
- Eier auf Teller verquirlen, Mandeln und Parmesan mischen und auf weiteren Teller geben
- Fischfilets im Ei, dann in der Parmesan-Mandel-Mischung wenden
- Fisch bei mittlerer Hitze braten
- Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden, im Salzwasser mit etwas Zucker 8 Minuten köcheln
- für den Dip Knoblauch schälen, durch Knoblauchpresse drücken, mit Joghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Filets mit Spargel und Joghurt-Dip servieren