

Clean Eating ist eine Ernährungsform, deren oberste Regel es ist, verarbeitete Lebensmittel weitestgehend zu vermeiden. Ziel des Ganzen ist nicht in erster Linie das Abnehmen, sondern ein gesunder, bewusster Lebensstil.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Clean Eating:
<http://bit.ly/2w5Ko3r>

CLEAN EATING ZIELE

Gesundheit

- Entgiftung
- stabiler Hormonhaushalt
- verbessertes Hautbild
- Gewichtsabnahme
- weniger Unverträglichkeiten

Fitness

- funktionale Bewegung
- Bewegung an der frischen Luft
- gesunder Muskelaufbau
- optimale Nährstoffversorgung
- optimale Leistungsfähigkeit

Bewusstsein

- Ersatzprodukte suchen
- Zutatenlisten studieren
- regionale und saisonale Lebensmittel
- den eigenen Körper schonen

WARUM CLEAN EATING

So wirkt sich Clean Eating auf deine Gesundheit aus:

- verhindert Krankheiten
- steigert das Energielevel
- belebt den Geschmackssinn
- fördert die Konzentration
- sorgt für Ausgeglichenheit
- fördert den bewussten Genuss

CLEAN EATING FOOD BASICS



DOS AND DON'TS



-  **3 Mahlzeiten pro Tag**
-  **1 – 2 Powerfood-Snacks pro Tag**
-  **2 – 3 Liter Wasser pro Tag**
-  **frisches, saisonales Obst und Gemüse**
-  **Bio-Lebensmittel**
-  **selber kochen**
-  **ballaststoffreiche Kohlenhydrate**
-  **natürliche Süßungsmittel**
-  **Outdoor Sport und Functional Training** 



-  **regelmäßiger Alkoholkonsum**
-  **Light-Produkte**
-  **Fertiggerichte**
-  **Lebensmittel mit Zusatzstoffen**
-  **künstliche Süßstoffe**
-  **gehärtete Fette / gesättigte Fettsäuren**
-  **leere Kalorien**
(aus Weißmehl & ungesunden Zuckerquellen)
-  **zuckerreiche Säfte und Limos**

FRÜHSTÜCK

Rührei mit Avocado



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

560 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2vhBy52>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zweige Petersilie, glatt
- 1 Avocado
- 6 Kirschtomaten
- 4 Eier
- 8 Esslöffel Milch
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Teelöffel Rapsöl
- 2 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot
- nach Belieben Petersilie zum Garnieren

So geht's:

- gewaschene Petersilienblättchen fein hacken
- Avocado-Fruchtfleisch in Spalten schneiden, Kirschtomaten vierteln
- Eier und Milch verquirlen, würzen
- Öl in Pfanne erhitzen, Rühreimasse in die Pfanne gießen, Petersilie zugeben, ständig rühren
- Rührei, Avocado und Tomaten auf Brot verteilen

ABENDESSEN

Shakshuka



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

400 Kcal/Port.

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

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Paprika
- etwas Basilikum
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- etwas Salz, Pfeffer und Chilipulver
- 2 Eier
- 2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot

So geht's:

- Tomaten 1 Minute blanchieren, abschrecken, häuten, würfeln
- Zwiebeln und Paprika würfeln, Knoblauch pressen, Basilikum in Streifen schneiden
- für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Paprika und Tomatenmark zugeben, anschwitzen, Tomaten zufügen, würzen, 30 Minuten einkochen
- 4 Mulden in Tomatensauce drücken, Eier aufschlagen in jeweils 1 Mulde füllen, zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten stocken lassen
- Shakshuka mit Basilikumstreifen bestreuen und mit Brot servieren

MITTAG

Wildreissalat mit Sommergemüse & Stremellachs



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

590 Kcal/Port.

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

Zutaten für 2 Portionen:

- 125 g Wildreis-Mischung
- 1 kleine Prise Salz
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 125 g Kirschtomaten
- 125 Stremellachs
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Teelöffel Senf
- 3 Esslöffel Olivenöl

So geht's:

- Reis kochen, abgießen, abtropfen, auskühlen lassen
- Petersilienblättchen fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprika würfeln, Kirschtomaten vierteln, Stremellachs von der Haut lösen und in Stücke schneiden
- für die Vinaigrette Apfelsaft, Balsamico- und Weißwein-Essig verrühren, Senf unterrühren, würzen, Öl darunter schlagen
- Reis mit Gemüse und Vinaigrette mischen, Lachsstücke vorsichtig darunter heben, servieren

SNACK

Reiswaffeln



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

60 Kcal/Port.

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Reiswaffeln ohne Zucker

So geht's:

- snacken und genießen

FRÜHSTÜCK

Chia-Bananen-Creme



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

460 Kcal/Port.

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

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 Bananen
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 400 g Vollmilch-Joghurt
- 200 g Himbeeren

So geht's:

- 2 Bananen schälen, würfeln, pürieren, in Schüssel geben, mit Chiasamen verrühren
- Joghurt darunterrühren, 30 Minuten kalt stellen, umrühren, 1 Stunde kalt stellen
- 1 Banane schälen, schneiden, Himbeeren und Banane in Schale füllen, Chia-Bananen-Creme darauf, mit übrigen Früchten verzieren

ABENDESSEN

Zitronen-Kräuter-Hähnchen mit Salat



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

560 Kcal/Port.

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

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Knoblauchzehe
- 2 Zweige Majoran
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Teelöffel Senf
- 4 Esslöffel Olivenöl
- ½ Römersalat
- 100 g Kirschtomaten
- 20 g Parmesan (im Stück)
- 1 Esslöffel Rapsöl

So geht's:

- für die Marinade Knoblauch pressen, 2 EL Zitronensaft mit Majoranblättern und Knoblauch verrühren, würzen
- Fleisch waagrecht halbieren, 1 Stunde marinieren
- für die Vinaigrette Weißwein-Essig, 2 EL Zitronensaft und Senf verrühren, Olivenöl darunter schlagen, würzen
- Römersalat schneiden, Tomaten halbieren, mit Vinaigrette mischen, anrichten, Tomaten und Parmesan darüber
- Hähnchenbrustfilets in Öl anbraten, 5 EL Wasser zugeben, 5 Minuten garen, würzen, servieren

MITTAG

Gebackene Süßkartoffeln mit Cashew-Dip



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

610 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2vs9g8t>

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Cashewkerne
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Hefeflocken
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Süßkartoffeln
- nach Belieben Kirschtomaten zum Garnieren

So geht's:

- Cashewkerne über Nacht in kaltes Wasser einweichen
- Knoblauch würfeln
- Cashewkerne, Knoblauch, Hefeflocken und 5 EL Wasser cremig pürieren, in Schüssel füllen, würzen
- Backofen vorheizen: E-Herd 200 °C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3
- Kartoffeln halbieren, 25 Minuten backen
- Süßkartoffeln mit Dip anrichten, mit Kirschtomaten garnieren

SNACK

Beeren-Nuss-Mix



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

150 Kcal/Port.

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Beeren-Nuss-Mischung

So geht's:

- snacken und genießen

FRÜHSTÜCK

Avocado-Grapefruit Salat mit Prosciutto



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

520 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2f7p5dL>

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 1 rosa Grapefruit
- ½ Kopfsalat
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Senf
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 50 g Prosciutto (in dünnen Scheiben)
- 2 Scheiben Dinkelbrot

So geht's:

- Kirschtomaten halbieren, Avocado-Fruchtfleisch in Spalten schneiden
- Grapefruit schälen, weiße Haut entfernen, Filets mit Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden
- Kopfsalat in Stücke zupfen
- für die Vinaigrette Essig, 3 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen
- Kopfsalat, Grapefruit, Tomaten, Avocado anrichten, Prosciuttoscheiben zu Rosetten drehen, anrichten, mit Brot servieren

ABENDESSEN

Ceviche



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

410 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2ujzG7f>

Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Bio-Zitrone
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 75 g Lachsfilet
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 75 g Magerquark
- 25 g Vollmilch-Joghurt
- ¼ Gurke
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 2 Blatt Kopfsalat
- 2 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen
- Zitronensaft und -schale mit 1 TL Olivenöl verrühren
- Lachsfilet schräg in Scheiben schneiden, in Schale verteilen, mit Zitronenmarinade beträufeln, 2 Stunden kalt stellen, einmal wenden, würzen
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Magerquark, Joghurt und Hälfte Zwiebelringe verrühren, würzen
- Gurke in Scheiben hobeln, salzen, im Sieb 15 Minuten abtropfen lassen, mit Essig und 1 Teelöffel Olivenöl mischen
- Brot mit Quarkcreme, Salat, Lachs, Gurkenscheiben und Frühlingszwiebelringen garnieren

MITTAG

Süßkartoffel-Spinat-Auflauf



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

430 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
- etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's:

- Backofen vorheizen: 200 °C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3
- Spinat putzen, Schalotten würfeln
- Schalotten in 1 EL Sonnenblumenöl andünsten, Spinat zufügen, zusammenfallen lassen, würzen
- Süßkartoffeln schälen, würfeln, in 2 EL Sonnenblumenöl braten, würzen
- Spinat und Süßkartoffeln in Auflaufform schichten
- Milch und Eier verquirlen, würzen, in Auflaufform gießen, 25 Minuten backen

SNACK

Apfel



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

52 Kcal/Port.

Zutaten für 1 Portion:

- 1 saftiger Apfel

So geht's:

- snacken und genießen