

Gesund über den Tag

Frühstück:

- **Haferflocken mit Milch** (vorzugsweise pflanzliche Milch), dazu Obst, oder Zimt, oder Leinsamen, oder getrocknete Früchte etc.
- **Rührei oder Omlette** mit Tomate und Gurke, Lauch oder Pilzen, Käse oder Kräuter
- **Vollkornpancakes** mit Beeren, oder Reissirup, oder Zimt, oder anderen gesunden Topics
- **Obstteller** mit Nüssen, oder Joghurt, oder Sonnenblumenkerner etc.
- **Vollkornbrot** mit Salat und Belag, dazu Avocado oder Tomate, Gurke, etwas Fetakäse etc.
- **Smoothie** aus Obst, Joghurt, Milch, Zimt oder allem, was das Herz begehrt (im Netz gibt es tausend Varianten)
- **Overnight Oats** (über Nacht eingeweichte Haferflocken) mit Obst, oder Nüssen, oder Joghurt, oder Gewürze etc.

Mittagessen:

- **gedünstetes Gemüse** mit Kartoffeln, oder Vollkornreis, oder Vollkornnudeln
- **Salat** mit allem, was das Herz begehrt (Oliven, Käsestreifen, gekochte Eier, Kichererbsen, Zwiebeln, Lachsstreifen, Putenstreifen etc.)
- einmal pro Woche **Fleisch** und **Fisch**, dazu wenig kohlenhydratreiche Beilagen (Kartoffel, Vollkornreis oder Vollkornnudeln) und Gemüse oder Salat
- **Nudeln aus Gemüse** (Zucchini, Möhren, etc.) mit Käsesauce, oder Tomatensauce etc.
- **Suppe und Eintöpfe jeglicher Art** mit etwas Brot
- **Gemüsepudding** mit Quark oder Ähnlichem
- **Ofen-Kartoffeln** mit Quark

Abendessen:

Ähnlich wie das Mittagessen, jedoch darauf achten mehr Eiweiß zu sich zu nehmen und weniger Kohlenhydrate (außer man macht intermittierendes Fasten, da sind Kohlenhydrate am Abend nicht so schlimm)

- **Rohkost** mit Quarkdip, oder Hummus etc.
- **Salat** mit allem, was das Herz begehrt (Oliven, Käsestreifen, gekochte Eier, Kichererbsen, Zwiebeln, Lachsstreifen, Putenstreifen etc.)
- **Gemüsesuppe oder Eintöpfe**
- **Rührei oder Omlette** mit Tomate und Gurke, Lauch oder Pilzen, Käse oder Kräuter
- einmal pro Woche **Fleisch** und **Fisch** mit Salat oder gedünstetem Gemüse
- **gekochte Eier** mit Lachs, oder als Eiersalat mit unterschiedlichen Kräutern, Zwiebeln etc.
- **Smoothie** (grün oder Eiweißshake)

Tipps, um Versuchungen zu widerstehen:

1. Kaufe nur gesunde Produkte ein und halte deine Wohnung frei von ungesunden Süßkram oder Fertigprodukten. Was nicht da ist, kann nicht gegessen werden.

Wenn es mal etwas Ungesundes sein soll, dann eben nur ein Teil für den Moment kaufen oder noch besser, immer nur als Ausnahme außerhalb der Wohnung, bei Besuch oder ähnlichem.

2. Schaffe optisch einen Anreiz, denn bekanntlich greift man schneller zu der Nahrung, die direkt vor dem Auge ist. Also:

- Obstschalen im Wohnzimmer, in der Küche, im Flur (da, wo man sich halt öfters aufhält)
- kleine Schälchen mit Nüssen und Rosinen verteilen, getrocknete Datteln und Feigen sind auch ein sehr guter Zwischensnack

3. Sollte jemand in deinem Haushalt leben, der keinen Wert auf gesunde Nahrung legt, so soll diese Person einen extra Bereich bekommen (ideal zum Abschließen), wo all der ganze ungesunde Kram drin ist. Es ist von Vorteil auch für diese Person, wenn die gesunden Sachen nicht extra liegen, sondern der Hauptbestandteil sind.

4. Bei Getränken lohnt es sich 2 bis 3 Flaschen Wasser (ideal mit ein paar kleinen Gläsern dazu) an unterschiedlichen Orten stehen zu haben, damit man auf die Schnelle eher dazu greift.

Planung ist von Vorteil

Es hat sich bei den meisten bewährt, dass ein Wochenplan mit all den Gerichten zur jeweiligen Tageszeit die Motivation und das Durchhaltevermögen steigert.

- jeden Sonntag einfach eine Stunde hinsetzen und den Plan schreiben
- Einkaufsliste erstellen und Montag einkaufen
- bei der Planung auswärtige Termine mit einberechnen und Sporteinheiten einplanen
- effizient ist die Resteverwertung, das heißt, wenn Montag Gemüse gekocht wird, kann am Dienstag aus den Resten wunderbar eine Gemüsesuppe gemacht werden, oder mit Tomaten eine Gemüsesauce für Vollkornnudeln etc.
- bei Hülsenfrüchten lohnt es sich auch finanziell, nicht die vorgekochten aus der Dose zu kaufen, sondern die Riesenpackungen. Abends oder früh morgens die entsprechende Menge in Wasser einweichen und später kochen
- Wenn man eh dazu neigt, wenig Zeit zum Kochen zu haben, so lohnt es sich viele Dinge in größeren Mengen zu kochen und sich Portionen einzufrieren. Immer noch besser, als schnell zu Fertigprodukten mit Zusatzstoffen zu greifen.