

Gesund durch den Tag

MuslimaFit - Susann Uckan



Gesund durch den Tag

# Frühstück



# Gesund durch den Tag

## Haferflocken mit Milch/Joghurt



- + frisches Obst oder Obstbrei
- + getrocknete Früchte (Rosinen, Datteln, Aprikosen etc.)
- + Leinsamen, Chiasamen,
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + kleingehackte Walnüsse, Cashews, Mandeln
- + Honig, Dattelsirup, Reissirup etc.
- + Zimt, Schokorapeln (zartbitter)



# Gesund durch den Tag

## Rührei oder Omlette

- + Tomate, Gurke, Paprika, Mais
- + Zwiebeln, Lauch, Knoblauch
- + Schnittlauch, Petersilie und andere Kräuter
- + Pilze
- + Käse



# Gesund durch den Tag

## Pancakes (Vollkorn)



- + frisches Obst oder Obstbrei
- + frische Beeren
- + Honig, Dattelsirup, Reissirup
- + Zimt, Schokoraspeln (zartbitter)



## Obstteller/Obstsalat



- + kleingehackte Nüsse
- + Leinsamen, Chiasamen
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + Honig, Dattelsirup, Reissirup
- + Joghurt (pur)



# Gesund durch den Tag

## **Vollkornbrot/Eiweißbrot**

- + Salat, Tomate, Gurke, Avocado etc.
- + Käse, Putenbrust, Lachsstreifen
- + Ei, Mozzarella, körniger Frischkäse
- + frischer Schnittlauch, Petersilie etc.
- + Hummus oder anderer Aufstrich
- + Senf oder Meerrettich als „Butterersatz“
- + Erdnussbutter und Banana



# Gesund durch den Tag

## Smoothies

- + Milch oder Joghurt (pur) mit Wasser
- + Haferflocken, Dinkelflocken
- + frisches Obst oder Beeren
- + Leinsamen, Chiasamen, kleingemahlene Nüsse
- + Honig, Dattelsirup, Reissirup
- + grüne Smoothies: 1 T Salat, 1 Teil grünes Gemüse  
1 Teil Obst, etwas Öl (z.B.: Leinöl)





# Gesund durch den Tag

## Overnight Oats

- + Haferflocken, Dinkelflocken
- + Joghurt (pur)
- + frisches Obst oder Obstbrei
- + kleingehackte Nüsse
- + getrocknetes Früchte (Rosinen, Datteln)
- + Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + Honig, Dattelsirup, Reissirup
- + Zimt, Schokoraspeln (zartbitter)



Gesund durch den Tag

# Mittagessen/ Abendessen

*(zum Abend mehr Eiweiß)*



## **Gedünstetes Gemüse**



- + Kartoffeln
- + Vollkornnudeln, Linsennudeln
- + Vollkornreis
- + etwas Öl (Leinöl) und Salz (Himalayasalz, Ursalz)
- + Joghurt mit Knoblauch
- + frische oder getrocknete Kräuter



# Gesund durch den Tag

## Salat

- + Tomate, Gurke, Paprika, Mais
- + Oliven, Käse, Eier, Pilze, rote Zwiebeln
- + Lachsstreifen, Putenstreifen
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + gekochte Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen etc)
- + Joghurtdressing, Essig-Öl-Vinagrette, Balsamico
- + Öl (Leinöl) und Zitrone



# Gesund durch den Tag

## Gemüsenudeln

- \* aus Zucchini, Möhren etc.
- + Käsesauce, Tomatensauce
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + kleingehackte Nüsse
- + etwas Öl (Leinöl)
- + Joghurt mit Knoblauch
- + frische oder getrocknete Kräuter



# Gesund durch den Tag

## Suppen/Eintöpfe

- \* aus frischem Gemüse
- + frische oder getrocknete Kräuter
- + Salz (Himalayasalz oder Ursalz)
- + exotische Gewürze (Kurkuma, Curry, Ingwer)
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + mit Fleischbeilagen (Hackbällchen, Hähnchenfleisch etc.)
- + etwas Öl (Leinöl)



## Gemüsepuffer

- \* aus frischem Gemüse (geraspelt)  
und Kartoffeln (geraspelt)
- + Salz (Himalayasalz oder Ursalz)
- + Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, frische Kräuter
- + Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- + Joghurt oder Quark mit Knoblauch und frischen Kräutern

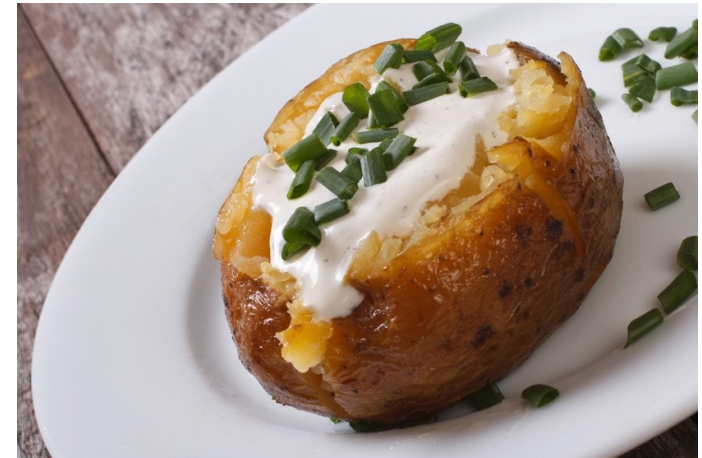




# Gesund durch den Tag

## Ofenkartoffel

- + mit Kräuterquark
- + gegartes Gemüse, Pilze
- + geriebener Käse
- + rote Zwiebeln, Lauch, frische Kräuter
- + Lachsstreifen, Putenstreifen





# Gesund durch den Tag

## **Gemüsesticks** *(Abendessen)*

- + mit Kräuterquark, Hummus
- + Kräuterkäsecreme



# Gesund durch den Tag

## **Gekochte Eier** *(Abendessen)*



- + mit Lachs oder Tunfischcreme
- + als Eiersalat mit frischen Kräutern, Zwiebeln
- + mit gekochten Kartoffeln und Kräutersauce



Gesund durch den Tag

# Tipps



## 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.

### **Wasserflaschen verteilen**

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.

Erinnerungs-App



Gesund durch den Tag

# Planung



## 1.

### Wochenplanung

Jeden Sonntag Abend Listen erstellen für:

- Speiseplan
- Einkauf
- Sporteinheiten





## 2.

### **Resteverwertung**

Wenn Montag Gemüse gekocht wird, kann am Dienstag aus den Resten wunderbar eine Gemüsesuppe gemacht werden, oder mit Tomaten eine Gemüsesauce für Vollkornnudeln etc.

Kann bei der Speiseplanung mit beachtet werden!



## 3.

### **Auf Vorrat 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



Gesund durch den Tag

# Beispiel Wochenplan



# Gesund durch den Tag

## Intermittierendes Fasten 16/8 und Sunnahfasten Mo/Do

Mo (Fasten)	Di (IF)	Mi (IF)	Do (Fasten)	Fr (IF)	Sa (IF)	So (IF)
Hafer- flocken	Pan- cakes	ONO	Obst- salat	Hafer- flocken	Omlette mit Pilzen	Voll- korn- brot
Green- smoo- thie	Salat mit Lachs	Ge- müse, Quinoa	Gemü- se- suppe	Zuchi- ni- nudeln	Gemü- se- sticks	Ofen- kartof- fel
Dehnen	Sport 30 Min Kraft	Sport 60 Min Cardio	Dehnen	Sport 30 Min Kraft	Dehnen 60 Min Cardio	Sport 30 Min Kraft



Gesund durch den Tag

# Basis gesunde Lebensmittel

*(Einkaufsliste)*



# Gesund durch den Tag

## Frühstück:

- Haferflocken, Dinkelflocken
- Joghurt (pur)
- Milch, pflanzliche Milch
- Honig, Dattelsirup, Reissirup
- Leinsamen, Quinoa
- frisches Obst oder Obstbrei (Glas)
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Zimt, Schokoraspeln
- Nüsse (Walnuss, Cashews, Mandeln)
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
  
- Eier
- Kräuter
- Tomaten, Gurke, Paprika, Pilze
- Ziegenkäse
  
- Putenbrustbelag, Käse



# Gesund durch den Tag

## Mittagessen/Abendessen:

- frisches/ tiefgekühltes Gemüse nach Belieben
- frische/tiefgekühlte Kräuter
- Gewürze nach Belieben
- Himalayasalz, Ursalz
- Olivenöl, Rapsöl, Leinöl etc.
- Fisch, Putenbrust, Hähnchenfleisch
- Kartoffeln
- Vollkornnudeln, Linsennudeln etc.
- Vollkornreis
- Quinoa, Amaranth, Hirse
- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Bohnen, Linsen etc. (trocken, Dose)
- Knoblauch, Zwiebeln, Lauch
- Tomatenmark, Paprikamark
- Gemüsebrühe
- Pilze



# Gesund durch den Tag

## Snacks:

- frisches Obst
- getrocknete Früchte (Rosinen, Datteln, Aprikosen etc.)
- Rohkost (Gemüse für Sticks)
- Nüsse (Walnuss, Cashews, Mandeln)
- Käsewürfel, Ziegenkäse
- gekochte Eier
- Tee/Kaffee ohne Zucker/mit Erythrit





Gesund durch den Tag

# Bücher



# Gesund durch den Tag

Urheberrechtlich geschütztes Material

Susann Uçkan  
MuslimaFit

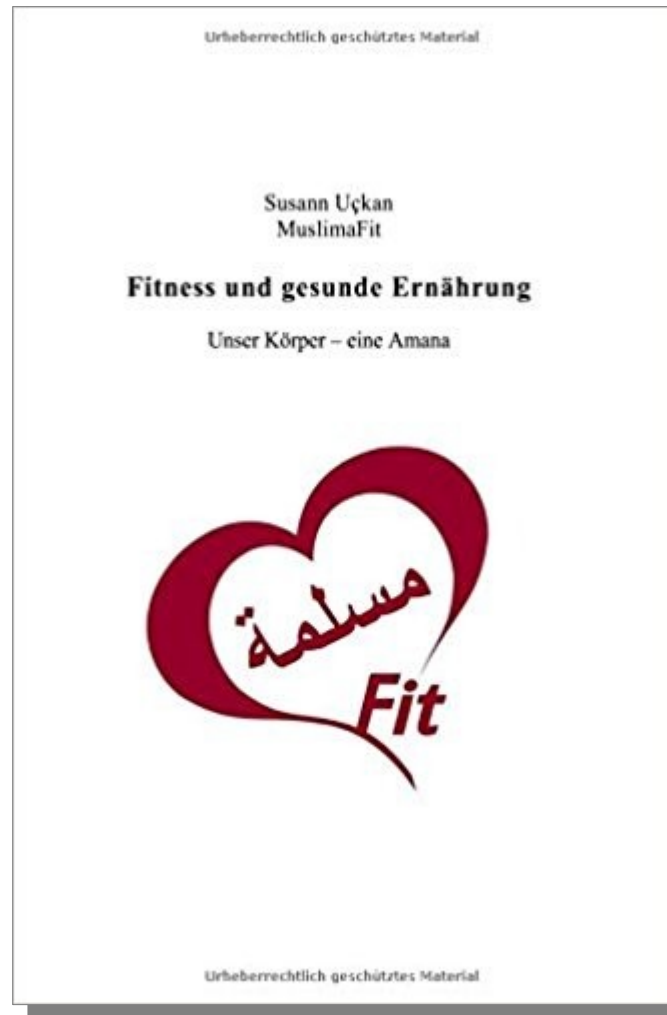
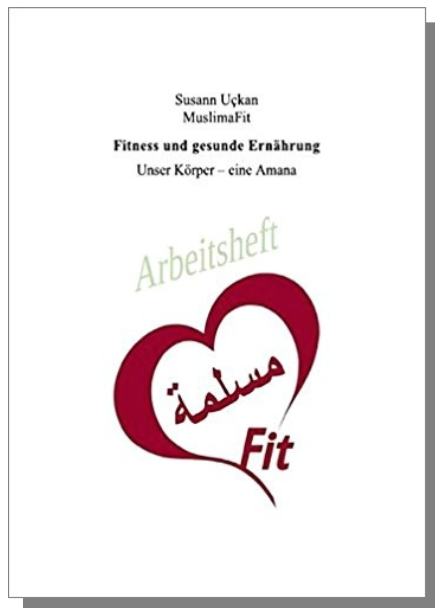
## **Fitness und gesunde Ernährung**

Unser Körper – eine Amana

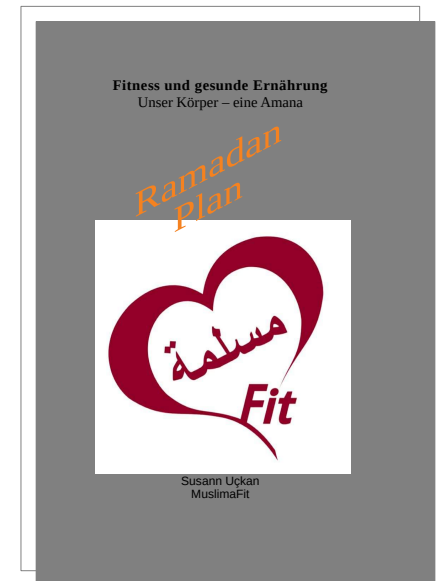
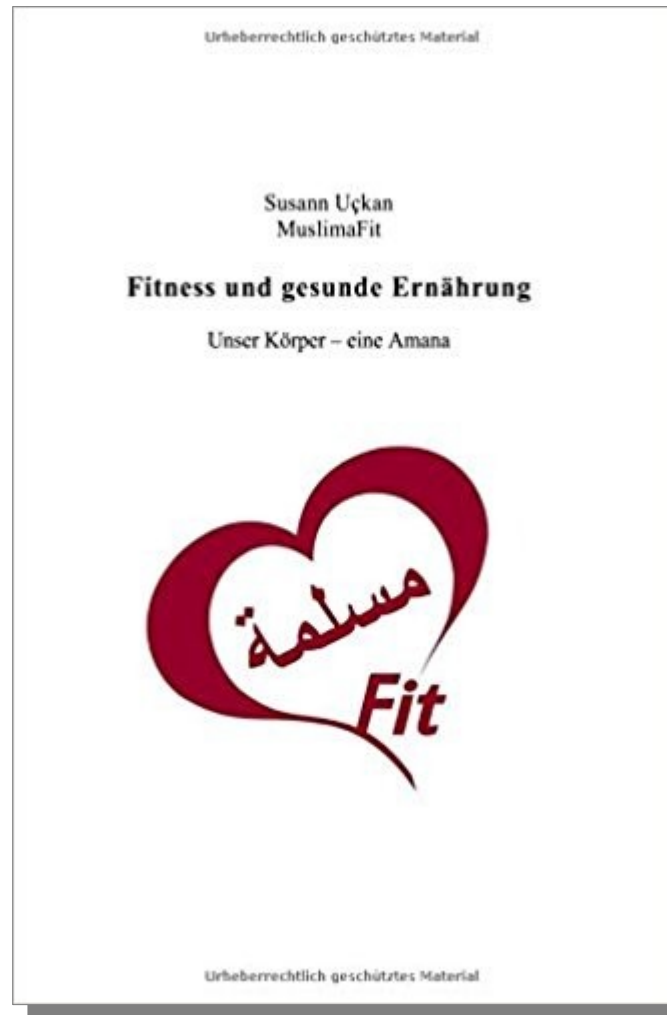
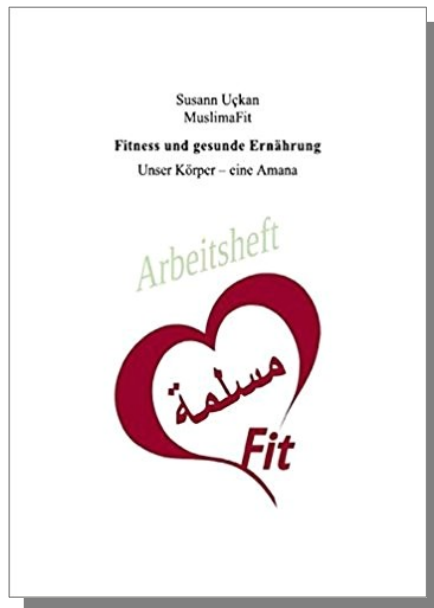


Urheberrechtlich geschütztes Material

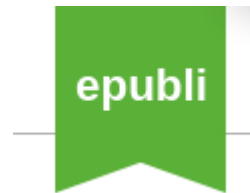
# Gesund durch den Tag



# Gesund durch den Tag



Gesund durch den Tag



**Autor: Susann Uckan**

**<https://susannuckanschreibt.wordpress.com>**

*(Link zu epubli im Footer)*

