



# Guide

---

**Empfehlungen von  
Lebensmitteln**

**inklusive  
Beispielgerichte**

---

## **Vielen Dank für deinen Download!**

Ich freue mich sehr, dass du dir einen meiner kostenlosen Guides heruntergeladen hast. Mein Ziel mit better.life. ist es, dir praktische Inhalte und verständliche Tipps an die Hand zu geben, die dir im Alltag wirklich weiterhelfen.

Ich hoffe, dass dir der Guide einen Mehrwert bietet und dich motiviert, deine Ziele Schritt für Schritt anzugehen. Schau dich gerne auch bei meinen weiteren kostenlosen Inhalten um – vielleicht findest du dort noch mehr Anregungen, die zu dir passen.

Viel Erfolg auf deinem Weg – und schön, dass du dabei bist!



## Einige Lebensmittel, die ich empfehlen kann:

### Gesunde Eiweißquellen (Proteine)

- **Hähnchenbrust** – Hochwertiges Eiweiß, wenig Fett
- **Mageres Rindfleisch** – Proteine, Eisen, B-Vitamine
- **Lachs** – Proteine, Omega-3-Fettsäuren
- **Magerquark** – Viel Eiweiß, wenig Fett
- **Griechischer Joghurt (fettarm)** – Proteine, Probiotika
- **Eier** – Hochwertige Proteine, gesunde Fette
- **Tofu** – Pflanzliches Eiweiß, Eisen
- **Linsen** – Pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe
- **Kichererbsen** – Proteine, komplexe Kohlenhydrate

### Gesunde Kohlenhydratquellen

- **Haferflocken** – Langsame Kohlenhydrate, Ballaststoffe
- **Süßkartoffeln** – Komplexe Kohlenhydrate, Vitamin A
- **Quinoa** – Vollständiges pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe
- **Vollkornreis** – Langsame Kohlenhydrate, Magnesium
- **Dinkel** – Nährstoffreiche Getreidequelle
- **Bananen** – Schnelle Energiequelle, Kalium

### Gesunde Fettquellen

- **Avocado** – Gesunde Fette, Ballaststoffe
- **Nüsse** (Mandeln, Walnüsse, Cashews) – Ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß
- **Chia-Samen** – Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe
- **Leinsamen** – Omega-3, Ballaststoffe
- **Olivenöl (extra nativ)** – Gesunde einfach ungesättigte Fettsäuren
- **Dunkle Schokolade (min. 85 % Kakao)** – Antioxidantien, gesunde Fette

## Mikronährstoffe & Ballaststoffe

- **Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Rucola)** – Eisen, Magnesium, Vitamine
- **Brokkoli** – Vitamin C, Antioxidantien
- **Paprika** – Vitamin C, Beta-Carotin
- **Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)** – Antioxidantien, Vitamine
- **Karotten** – Beta-Carotin, Ballaststoffe
- **Tomaten** – Lycopin, Vitamin C
- **Zucchini** – Kalium, Ballaststoffe

## Getränke für Fitness & Regeneration

- **Wasser** – Essenziell für Hydration und Stoffwechsel
- **Grüner Tee** – Antioxidantien, Stoffwechselförderung
- **Kokoswasser** – Elektrolyte für die Regeneration
- **Schwarzer Kaffee (ohne Zucker)** – Koffein, Stoffwechselanregend

# Frühstücksideen

## Protein-Porridge mit Beeren

**Zutaten:** 50g Haferflocken, 150g griechischer Joghurt (2% Fett), 10g Chia-Samen, 50g Blaubeeren, 10g Mandeln

**Makros (ca.):** 20g Protein | 40g Kohlenhydrate | 15g Fett

## Veganes Frühstück (Tofu und Gemüse mit Toast)

**Zutaten:** 150g Tofu, 1 TL Kurkuma, 50g Paprika, 50g Zucchini, 30g Spinat, 1 TL Olivenöl (ca. 10ml), 2 Scheiben Vollkorntoast

**Makros (ca.):** 31g Protein | 39g Kohlenhydrate | 20g Fett

## Quark-Bowl mit Nüssen und Leinsamen

**Zutaten:** 200g Magerquark, 10g Walnüsse, 10g Leinsamen, 1 Banane

**Makros (ca.):** 32 g Protein | 28 g Kohlenhydrate | 10 g Fett

## Smoothie mit Avocado & Spinat

**Zutaten:** ½ Avocado (70g), 30g Spinat, 1 kleine Banane, 200ml Mandelmilch, 10g Chia-Samen

**Makros (ca.):** 10g Protein | 35g Kohlenhydrate | 20g Fett

# Mittagsgerichte

## Süßkartoffel-Quinoa-Bowl mit Avocado

**Zutaten:** 150g Süßkartoffel, 50g Quinoa, ½ Avocado (70g), 50g Kichererbsen, 1 TL Olivenöl

**Makros (ca.):** 15g Protein | 60g Kohlenhydrate | 20g Fett

## Linsensalat mit Tomaten und Feta

**Zutaten:** 100 g Linsen, 50 g Tomaten, 50 g Paprika, 30 g Feta, 1 TL Olivenöl

**Makros (ca.):** 25g Protein | 50g Kohlenhydrate | 10g Fett

## Vollkornreis mit Brokkoli und Cashew-Soße

**Zutaten:** 150g Vollkornreis, 100g Brokkoli, 20g Cashewkerne, 1 TL Olivenöl

**Makros (ca.):** 15g Protein | 70g Kohlenhydrate | 15g Fett

## Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

**Zutaten:** 100g Kichererbsen, 100ml Kokosmilch, 50g Karotten, 50g Spinat, 50g Quinoa

**Makros (ca.):** 20g Protein | 55g Kohlenhydrate | 20g Fett

# Abendessen

## Vegetarische Zucchini-Lasagne

**Zutaten:** 100 g Zucchini, 100 g Tomaten, 50 g Ricotta, 50 g Linsen, 1 TL Olivenöl

**Makros (ca.):** 20 g Protein | 30 g Kohlenhydrate | 10 g Fett

## Quinoa-Salat mit Spinat und Granatapfel

**Zutaten:** 50g Quinoa, 30g Spinat, 30g Granatapfelkerne, 20g Walnüsse, 30g Feta

**Makros (ca.):** 15g Protein | 40g Kohlenhydrate | 15g Fett

## Tofu mit Sesam und gedünstetem Gemüse

**Zutaten:** 150g Tofu, 10g Sesam, 100g Brokkoli, 50g Paprika, 1 TL Sojasoße

**Makros (ca.):** 30g Protein | 15g Kohlenhydrate | 15g Fett

## Ofengemüse mit Kräuterquark

**Zutaten:** 150g Süßkartoffeln, 50g Zucchini, 50g Karotten, 100g Kräuterquark

**Makros (ca.):** 20g Protein | 50g Kohlenhydrate | 10g Fett

## Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

**Zutaten:** 150g griechischer Joghurt, 10g Honig, 10g Walnüsse

**Makros (ca.):** 15g Protein | 20g Kohlenhydrate | 10g Fett

## Mein Wunsch an dich:

Wenn du mit meiner Arbeit zufrieden bist, bewerte mich bitte auf Google und schreibe mir eine Rezension, dies würde mich extrem unterstützen und freuen.



Und hier geht es zu meiner Webseite. Finde mehr über mich, meine E-Books und weitere Angebote heraus.

Meine Webseite wird ständig in Entwicklung und es sind noch viele Dinge geplant.

