



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

Frühstücksiddeen

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, $\frac{1}{2}$ 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.

