

EIWEISS



DAS GESUNDE FITNESSKONZEPT

EIWEISS-BASICS FÜR
SPORTLERHERZEN
UND ÜBER 40 STARKE
REZEPTE



Pumperl
gesund

3-FACHE EIWEISSPOWER

Mit allen wichtigen Eiweiß-Basics und insgesamt über 120 gesunden und leckeren Rezepten für dein Ziel.



EIWEISS
Das gesunde Ernährungskonzept
Eiweiß-Fakten für eine gesunde Ernährung und über 40 leckere Rezepte



EIWEISS
Das gesunde Abnehmkonzept
In 10 Wochen 10 Kilo Fett weg.
Mit 7 Regeln und über 40 Rezepten



EIWEISS
Das gesunde Fitnesskonzept
Eiweiß-Basics für Sportlerherzen
und über 40 starke Rezepte

EIWEISS



DAS GESUNDE FITNESSKONZEPT

**EIWEISS-BASICS FÜR
SPORTLERHERZEN
UND ÜBER 40 STARKE
REZEPTE**

Dr. Katrin Stücher
Jan Göktekin

EIWEISS – DAS GESUNDE FITNESSKONZEPT



VORWORT 4

DER FITNESS-PAPST EMPFIEHLT	4
PUMPERLGSUNDE SPORTERNÄHRUNG	5

DAS KONZEPT 6

EIWEISS – DAS MULTITALENT	8	<u>KAPITEL 1</u>
EIWEISS – UNERLÄSSLICH FÜR JEDEN SPORTLER	11	<u>KAPITEL 2</u>
EIWEISS – DIE OPTIMALE MENGE FÜR JEDEN TYP	14	<u>KAPITEL 3</u>
Wie viel Eiweiß ist ideal?	18	
Clever essen – so erreichst du dein sportliches Idealgewicht	20	
EIWEISSQUALITÄT – DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT	23	<u>KAPITEL 4</u>

DIE BESTEN EIWEISSQUELLEN	25
Natürliche Eiweißquellen	26
Exkurs Eiklar – endlich auch in Deutschland	28
Was bringen Eiweißpulver & Co.?	32
Eiweißkonzepte im Vergleich	35

KAPITEL 5

AUSZUG AUS DER AKTUELLEN STUDIENLAGE	36
---	-----------

KAPITEL 6

TIMING IST ALLES	37
-------------------------	-----------

KAPITEL 7

REZEPTE **38**

STARKE EIWEISSREZEPTE	
Frühstück	40
Mittagessen	60
Snacks	78
Abendessen	98
Süßigkeiten	120

Register 140 | Autorenviten 143 | Impressum 144



DER FITNESS-PAPST EMPFEHLT

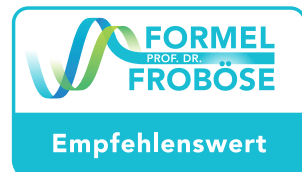
VORWORT

„NATÜRLICHES EIWEISS IST BESSER ALS EIWEISSPRÄPARATE“

„Fitness-Sportler profitieren von vollwertigen Lebensmitteln deutlich mehr als von Nahrungsergänzungsmitteln, weil diese aufgrund ihrer Natürlichkeit biologisch viel besser vom Körper verwertet werden können.“



Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse
Geboren 1957 in Unna,
Sportstudium (Diplom) an der
Deutschen Sporthochschule
Köln, Promotion 1986,
Habilitation 1993,
Hochschulprofessor seit 1995.



PUMPERLGSUNDE SPORTERNÄHRUNG

„Die Sporternährung steckt in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Gerade das Thema Eiweißaufnahme für eine schnelle Regeneration wird stark unterschätzt. Gleichzeitig versuchen viele Sportler den natürlichen Weg, ohne viele Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver und Kapseln zu gehen. Daher freue ich mich, dass Pumperlgsund mit Good Eggwhites ein optimales Produkt für diese Sportler entwickelt hat.“ **Frau Dr. Katrin Stücher, Frankfurt 2017**

Im Jahr 2015 gründeten Fabian und ich die Pumperlgsund GmbH in München. Die Mission unserer jungen Food-Marke: Wir machen eine gesunde und eiweißreiche Ernährung einfach und selbstverständlich. Und das ohne Pulver und Kapseln, nur mit natürlichen Zutaten. Dazu haben wir Good Eggwhites auf den Markt gebracht: flüssiges Bio-Eiweiß vom Hühner-Ei aus der Flasche. Das aus unserer Sicht beste Eiweiß, weil es jede Mahlzeit zu einer gesunden Eiweißmahlzeit zaubern kann, die nicht nur gesund ist, sondern auch richtig lecker schmeckt.

Wie das geht? Das zeigen wir dir in diesem Buch mit über 40 leckeren Rezepten. Und warum das für Sportler wichtig ist? Das erklären dir Frau Dr. Katrin Stücher und ich im Konzeptteil des Buches. Wir danken Katrin für ihre sportwissenschaftliche Beratung und die Ausarbeitung des Konzepts.

Jan Göktekin



Dr. Katrin Stücher
Hochschuldozentin und Abteilungsleiterin bei IQ Athletik. Geboren 1986 in Schwetzingen, Studium der Ernährungswissenschaften (M. Sc.) an der Justus-Liebig-Universität Gießen, Promotion der Sportwissenschaften 2017.



VON LINKS:

Jan Göktekin

Gründer und Geschäftsführer der Pumperlgsund GmbH

Fabian König

Gründer und Geschäftsführer der Pumperlgsund GmbH

DAS KONZEPT



EIWEISS FÜR SPORTLER

EIWEISS – DAS MULTITALENT

KAPITEL 1

Wer regelmäßig Sport treibt, tut viel Gutes für seinen Körper. Ein wichtiger Baustein für Erfolge am laufenden Band spielt dabei eine eiweißreiche Ernährung. Denn Proteine sind wahre Alleskönner.

Niemals zuvor gab es so viel zu essen, und niemals zuvor haben wir uns so intensiv mit dem Essen beschäftigt. Wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt, möchte sie loswerden, wer regelmäßig Sport treibt, möchte seinem Körper genau das geben, was er braucht. Und damit kommen wir auch gleich zur Essenz dieses Buches. Gehörst du zu den vielen Menschen, die regelmäßig Sport treiben, oder hast du dir fest vorgenommen, dich mehr zu bewegen? Dann findest du hier die wichtigsten Eiweiß-Basics und gute Tipps für eine fitnessgerechte Ernährung.



Eiweiß ist gesund und für jeden Sportler wichtig.

EIWEISS IST UNSER WICHTIGSTER BAUSTOFF

Was du deinem Körper täglich an Nahrung gönnst, hat nicht nur Einfluss auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Es hilft dir auch dabei, das Optimum aus deinem Körper herauszuholen. Mit deinen täglichen Mahlzeiten nimmst du Vitamine, Mineralstoffe, energieliefernde Makronährstoffe sowie Fette, Kohlenhydrate und natürlich auch Eiweiß auf. Der entscheidende Unterschied dabei: Kohlenhydrate und Fette fungieren hauptsächlich als Energielieferanten, Eiweiß dient als Baustoff. Seine Hauptaufgabe: Aufbau und Erhalt

unserer Körpersubstanz. Vor allem, wenn du intensiv trainiert hast und die Kohlenhydrate reduzierst, nutzt dein Körper das Eiweiß, um ausreichend Energie bereitstellen zu können.

Eiweiß hat dabei vielfältige Aufgaben zu erfüllen:

- ▶ Eiweiß dient deinem Körper als Baustoff von Enzymen und Hormonen.
- ▶ Es ist ein wichtiges Strukturelement für deine Muskelfasern, Sehnen, Knorpel, Knochen, Haut, Haare und Nägel.
- ▶ Es ist essenziell für dein Immunsystem, weil es damit Antikörper bilden kann.
- ▶ Ohne Eiweiß ist es deinem Blut nicht möglich, Gerinnungsfaktoren zu bilden. Sie schützen den Körper vor Blutungen und Blutverlusten.
- ▶ Es ist wichtig für die Transportfunktion im Blut.
- ▶ Ohne Eiweiß ist es sehr schwer, Muskeln aufzubauen.
- ▶ Ausreichend Eiweiß hilft entscheidend bei der Regeneration nach dem Sport.

CLEVERE KOMBI: SPORT UND EIWEISS

Viele gute Gründe also, vor allem für Sportler, ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen. Wir erklären dir, wie viel Eiweiß nicht nur „ausreichend“, sondern „optimal“ ist, wann der beste Zeitpunkt für einen Protein-Schub ist, und zeigen dir in 45 leckeren Eiweiß-Rezepten, wie du deine Mahlzeiten mit hochwertigem Protein zubereitest.

**45 X
LECKER**

Mach jede Mahlzeit zur Eiweißmahlzeit! Ab Seite 38 zeigen wir dir, wie das geht.

EIWEISS – DER POWERSTOFF FÜR UNSEREN KÖRPER

Fangen wir von vorn an. Die meisten Menschen nehmen eine Mahlzeit zu sich und überlassen dem Organismus dann die Verarbeitung. Doch gerade beim Eiweiß lohnt sich ein genauerer Blick in das Innere des Körpers: Denn Eiweiße sind die Grundbausteine aller Lebewesen. So unterliegt der Eiweißbestand des Menschen einem ständigen Auf-, Ab- und Umbau. Das Nahrungseiweiß selbst besteht aus einzelnen Aminosäuren.

Die Wissenschaft unterscheidet dabei zwei Hauptgruppen und eine Untergruppe:

► ESSENZIELLE AMINOSÄUREN

Der Körper kann sie nicht selbst synthetisieren, deshalb müssen wir sie über unsere Mahlzeiten zuführen.

► NICHT-ESSENZIELLE AMINOSÄUREN

Der Körper kann sie aus anderen Aminosäuren im Körper selbst herstellen.

► VERZWEIGTKETTIGE AMINOSÄUREN

Sie tragen Namen wie Leuzin, Isoleuzin und Valin. Für Sportler sind sie deshalb interessant, weil sie vor allem in der Muskulatur verstoffwechselt werden.

WICHTIG ZU WISSEN

Wenn du deine Muskeln bei Sport und Fitness ordentlich beanspruchst, sind die Kraftpakete in der Lage, deutlich mehr Aminosäuren aufzunehmen, als dies normalerweise der Fall ist. So ist beispielsweise der richtige Zeitpunkt einer eiweißreichen Ernährung von Bedeutung. Aber dazu später mehr (S. 37).

EIWEISS – UNERLÄSSLICH FÜR JEDEN SPORTLER

KAPITEL 2

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen: Die bisherigen Empfehlungen der Fachgesellschaften zur täglichen Eiweißaufnahme sind für aktive Menschen zu gering.

Schauen wir uns dazu einmal etwas genauer an, was sich während einer sportlichen Belastung, vor allem in der Muskulatur, so alles abspielt: Immer wenn du ausreichend intensiv Sport treibst, kommt es in der arbeitenden Muskulatur zu einer Hemmung der sogenannten Proteinsynthese. Sprich: Der Körper baut nicht nur weniger Eiweiß in Aminosäuren um. Er baut auch Eiweiß ab. Dadurch kommt es zu winzigen (in der Regel aber ungefährlichen) Schädigungen von Muskelproteinen. Außerdem werden eiweißhaltige Bestandteile des Immunsystems abgebaut, und das führt zu einer Schwächung des Immunsystems. Die Wissenschaft bezeichnet diese Phase als „Open-Window“, weil Viren und Bakterien in dieser Zeitspanne besonders leichtes Spiel haben, unser Abwehrsystem zu überwinden. Doch das ist noch nicht alles: Zu allem Überflus schüttet dein Körper dann auch noch vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Dein Gehirn registriert das Zuviel an Cortisol und versucht dieses auszugleichen, indem es auf deinen Eiweißstoffwechsel zurückgreift.



Gute Eiweißquelle:
Magerquark mit
12 g Eiweiß pro 100 g.

TIPP Nach dem Hanteltraining Hände waschen. So haben Bakterien keine Chance.

SPORTLER BRAUCHEN MEHR EIWEISS

Wenn du deinen Körper regelmäßig sportlich bewegst, hast du einen erhöhten Proteinbedarf. Wie hoch dieser ist, hängt von mehreren Faktoren ab: Bist du mehr der Ausdauersportler oder machst du Krafttraining? Oder kombinierst du beides? Bist du Freizeit-, Leistungs- oder Berufssportler? Möglicherweise gehörst du aber auch zu den Sportlern, die sich kohlenhydratarm ernähren und führst deine Trainingseinheit mit geleerten Muskelglykogenspeichern durch.

EIWEISS BRINGT ALLES WIEDER INS LOT

Für alle gilt: Ab einer bestimmten Belastung, und die tritt recht schnell ein, bleibt dem Körper nichts anderes übrig, als auf die körpereigenen Eiweiße als Energiereserven zuzugreifen. Nach einem Training sind es dann die Eiweiße, die alles wieder ins Gleichgewicht bringen. Allen voran die Aminosäure Glutamin. Denn mithilfe von Eiweiß kannst du die direkt nach Beendigung des Trainings startenden Regenerationsprozesse perfekt unterstützen. Neben dem Eiweiß solltest du darüber hinaus aber auch auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten.



TIPP Direkt nach dem Training eine Portion Eiweiß essen oder trinken. Damit versorgst du deinen Körper nach der Belastung optimal.

EIWEISS LÄSST DIE MUSKELN WACHSEN

Zusammengefasst solltest du Folgendes im Hinterkopf behalten: Die Kombination aus einer eiweiß- und kohlenhydratreichen Ernährung, die zu einem Anstieg des Insulinspiegels führt, hat einen starken muskelaufbauenden und regenerativen Effekt nach dem Training. Das Nahrungsprotein dient der Reparatur der Muskelbestandteile, der Enzyme, der Immunglobuline und anderer Funktionsstrukturen.

Der Körper nutzt die Kohlenhydrate, um Leber- und Muskelglykogenspeicher wieder aufzufüllen. Parallel dazu läuft das Immunsystem auf Hochtouren. Bei einer ausreichenden Zufuhr von Eiweiß kannst du deine Muskulatur optimal unterstützen. Wichtig dabei: Je nachdem wie gut trainiert du bist, wie hart dein Workout war und wie gut du dich anschließend ernährst, können die Regenerationsprozesse bis zu 48 Stunden dauern. Eine gesteigerte Eiweißaufnahme in diesen 48 Stunden lässt deine Muskeln wachsen.

48 STD.

So lange profitieren deine Muskeln nach dem Training von einem Eiweiß-Plus.
Wie viel du brauchst, erfährst du ab Seite 18.

KURZ NOCH MAL ERKLÄRT

Proteinsynthese: Aufbau von Eiweißen im Organismus. Intensive sportliche Betätigung hemmt diesen Prozess kurzzeitig. Eiweiß unterstützt die Prozesse, um ihn schnell wieder zum Laufen zu bringen.

Open Window: Phase eines geschwächten Immunsystems direkt nach dem Training. In dieser Phase sind Sportler anfälliger für Viren und Bakterien. Mit eiweißreichen Mahlzeiten kannst du das Immunsystem optimal pushen.



Gute Eiweißquelle:
Geräucherter Lachs
mit 21 g Eiweiß pro 100 g.

EIWEISS – DIE OPTIMALE MENGE FÜR JEDEN TYP

KAPITEL 3

Bei intensiveren sportlichen Belastungen kommt es zu einem Verschleiß von Proteinstrukturen. Um diesen wieder auszugleichen, solltest du deinem Körper zuliebe mehr Eiweiß zu dir nehmen.

Eiweiß ist nicht nur gesund, sondern auch lebensnotwendig. Du brauchst es Tag und Nacht. Denn dein Körper muss ständig für Erneuerung, Erhalt, Wachstum und Reparatur von Zellen und Gewebe sorgen. Und Eiweiße sind dafür nun mal der unentbehrliche Baustoff. Da gibt es beispielsweise die für Sportler so wichtigen roten Blutkörperchen, denn sie sind für die Sauerstoffversorgung zuständig. Ihre Lebensdauer beträgt gerade mal vier Wochen. Danach werden sie wieder in Aminosäuren (die Bausteine der Eiweiße) zerlegt. Ein Teil davon wird abtransportiert, ein anderer quasi im Recyclingverfahren dazu verwendet, neue rote Blutkörperchen zu produzieren. Ähnliches passiert auch mit Hormonen und Enzymen sowie den Antikörpern, den wichtigen Akteuren des Immunsystems. Im Körper schwirren Zehntausende Arten von Eiweißen herum, die ebenso viele Aufgaben haben. Und da stellt sich natürlich die Frage: Wie viel Eiweiß brauchst du jeden Tag?



Gute Eiweißquelle: Käse hat je nach Sorte bis zu 32 g Eiweiß pro 100 g (Vorsicht: kann auch viel Fett enthalten).

DIE NEUESTEN WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE

Die Fachgesellschaften für Ernährung haben die benötigte Menge Eiweiß auf 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

festgelegt. Sowohl für den nicht-aktiven Otto-Normalbürger als auch für den hart trainierenden und leistungsorientierten Bodybuilder. Sie liefern dafür auch eine Begründung: Selbst unter günstigsten Bedingungen ist ein Muskelaufbau von maximal 5 Kilogramm pro Jahr erreichbar. Die Muskulatur, die ja fast zu 80% aus Wasser besteht, braucht deshalb nicht mehr als 1 Kilogramm Protein zusätzlich in einem ganzen Jahr. Teilt man diese Menge durch 365 Tage, kommt man auf einen zusätzlichen Bedarf von ca. 3 Gramm täglich. Und diese geringe Menge kann mit der üblich empfohlenen Portion von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht täglich abgedeckt werden. Doch dabei übersehen sie einen wichtigen Punkt: Die Fachgesellschaften tragen dem hohen Verschleiß von Proteinstrukturen bei einem intensiven Krafttraining oder anderen sportlichen Belastungen keine Rechnung. Um es hart auszudrücken: Die Empfehlung ist praxisfern!

JEDER SPORTLER BRAUCHT MEHR EIWEISS

Warum das so praxisfern ist, lässt sich auch ganz einfach erklären: Eine hundertprozentige Effizienz beim Umbau von Nahrungseiweiß in körpereigenes Eiweiß ist biochemisch nicht möglich. Neueste Studien zum Thema Eiweißbedarf im Sport kommen deshalb auch auf andere Werte: Wenn du Kraftsport betreibst, solltest du täglich idealerweise zwischen 1,6 und 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nehmen. Also mindestens das Doppelte der ursprünglich empfohlenen Menge. Wenn du Ausdauersportler bist, variiert die tägliche Menge zwischen 1,2 und 1,6 Gramm. Das ist abhängig von der Intensität deines Trainings. Bei einer aeroben Belastung (also wenn dem Körper immer ausreichend Sauerstoff zur Verfügung steht) ist der Bedarf geringer. Bei einer anaeroben Belastung (also wenn du eine Sauerstoffschuld eingehst) entsprechend

80%

Deine Muskeln bestehen zu 80% aus Wasser.
Wasser + Eiweiß = Muskeln.



Ausdauersport
1,2–1,6 g



**Spiel- und
Intervallsport**
1,4–1,7 g



Kraftsport
1,6–2,0 g

Täglicher
Eiweiß-
bedarf pro
Kilogramm
Körper-
gewicht.

höher. Bei Spiel- und Intervallsportarten liegt der tägliche Bedarf zwischen 1,4 und 1,7 Gramm pro kg Körpergewicht. Ganz wichtig dabei: Dein ganz individueller Proteinbedarf hängt von deinen Zielen ab: Willst du Muskelmasse aufbauen oder nur erhalten? Wenn du Muskelmasse aufbauen möchtest, brauchst du mehr Eiweiß, willst du deine Muskelmasse lediglich erhalten, etwas weniger.

Zur besseren Übersicht, hier noch mal die Empfehlungen, basierend auf den neuesten Studien:

SPORTART	Eiweißbedarf in Gramm pro kg Körpergewicht pro Tag
Ohne Sport	mind. 0,8 ► besser: 1,0–1,2
Spiel- und Intervallsportarten	1,4 bis 1,7
Ausdauersport	1,2 bis 1,6
Kraftsport	1,6 bis 2,0

WENIG KOHLENHYDRATE? DANN MEHR EIWEISS

Dein Proteinbedarf ist zudem von deiner weiteren Ernährung abhängig. Wenn du dich kohlenhydratarm ernährst oder deine Gesamtenergiezufuhr reduzierst, steigt der Proteinbedarf. Denn ein Teil des Nahrungsproteins wird nach Umwandlung in Glukose zur Blutzuckerstabilisierung oder direkt zur Energiebereitstellung verwendet. Bei hoher Gesamtenergiezufuhr verwertet dein Körper die Proteine effizienter. Willst du Muskelmasse erhalten oder auch zulegen, muss der Nahrungsproteinanteil bei niedriger Energiezufuhr höher ausfallen. Eine Studie zeigt, dass bei strenger Einschränkung der Energiezufuhr der Bedarf auf 2 Gramm und mehr pro kg Körpergewicht täglich ansteigen kann und auch sollte.



Low-Carber benötigen mehr Eiweiß. Denn ein Teil des Nahrungsproteins wird in Glukose umgewandelt und zur Blutzuckerstabilisierung und Energiebereitstellung genutzt.



Der perfekte Protein-Start:
Unsere Frühstück-Bowl
versorgt dich mit 44 Gramm
Eiweiß (Seite 58).

WIE VIEL EIWEISS IST IDEAL?

Jeder Körper ist anders. Und deswegen ist eine Standardempfehlung nicht sinnvoll. Je nach Sportart und Körpergewicht benötigt dein Körper unterschiedlich viel Eiweiß. Aus den folgenden 3 Tabellen kannst du deinen persönlichen Eiweißbedarf ablesen:

- ▶ Wie viel Eiweiß du insgesamt **pro Tag** zu dir nehmen solltest (**TABELLE 1**).
- ▶ Wie viel Eiweiß du **pro Portion** bei **3 Mahlzeiten** am Tag essen solltest (**TABELLE 2**).
- ▶ Wie viel Eiweiß du **pro Portion** bei **5 Mahlzeiten** am Tag essen solltest (**TABELLE 3**).

TIPP Verteile deine Eiweiß-Rationen gleichmäßig über den Tag, sodass dein Körper ca. alle 3 Stunden eine Portion Eiweiß bekommt. So wachsen die Muskeln optimal.



ÜBRIGENS Jedes leckere Eiweiß-Rezept aus diesem Buch weist dir die Eiweißmenge pro Portion aus. Guten Appetit!

Eiweißbedarf pro Tag

Dein Körpergewicht	AUSDAUERSPORT		SPIEL- & INTERVALLSPORT		KRAFTSPORT	
	min 1,2 g pro kg	optimal 1,6 g pro kg	min 1,4 g pro kg	optimal 1,7 g pro kg	min 1,6 g pro kg	min 2,0 g pro kg
45 kg	54 g	72 g	63 g	77 g	72 g	90 g
50 kg	60 g	80 g	70 g	85 g	80 g	100 g
55 kg	66 g	88 g	77 g	94 g	88 g	110 g
60 kg	72 g	96 g	84 g	102 g	96 g	120 g
65 kg	78 g	104 g	91 g	111 g	104 g	130 g
70 kg	84 g	112 g	98 g	119 g	112 g	140 g
75 kg	90 g	120 g	105 g	128 g	120 g	150 g
80 kg	96 g	128 g	112 g	136 g	128 g	160 g
85 kg	102 g	136 g	119 g	145 g	136 g	170 g
90 kg	108 g	144 g	126 g	153 g	144 g	180 g
95 kg	114 g	152 g	133 g	162 g	152 g	190 g

Eiweißbedarf pro Mahlzeit bei 3 Mahlzeiten am Tag

	AUSDAUERSPORT		SPIEL- & INTERVALLSPORT		KRAFTSPORT	
Dein Körpergewicht	min 1,2 g pro kg	optimal 1,6 g pro kg	min 1,4 g pro kg	optimal 1,7 g pro kg	min 1,6 g pro kg	min 2,0 g pro kg
45 kg	18 g	24 g	21 g	26 g	24 g	30 g
50 kg	20 g	27 g	23 g	28 g	27 g	33 g
55 kg	22 g	29 g	26 g	31 g	29 g	37 g
60 kg	24 g	32 g	28 g	34 g	32 g	40 g
65 kg	26 g	35 g	30 g	37 g	35 g	43 g
70 kg	28 g	37 g	33 g	40 g	37 g	47 g
75 kg	30 g	40 g	35 g	43 g	40 g	50 g
80 kg	32 g	43 g	37 g	45 g	43 g	53 g
85 kg	34 g	45 g	40 g	48 g	45 g	57 g
90 kg	36 g	48 g	42 g	51 g	48 g	60 g
95 kg	38 g	51 g	44 g	54 g	51 g	63 g

Eiweißbedarf pro Mahlzeit bei 5 Mahlzeiten am Tag

	AUSDAUERSPORT		SPIEL- & INTERVALLSPORT		KRAFTSPORT	
Dein Körpergewicht	min 1,2 g pro kg	optimal 1,6 g pro kg	min 1,4 g pro kg	optimal 1,7 g pro kg	min 1,6 g pro kg	min 2,0 g pro kg
45 kg	10 g	14 g	13 g	15 g	14 g	18 g
50 kg	12 g	16 g	14 g	17 g	16 g	20 g
55 kg	13 g	18 g	15 g	19 g	18 g	22 g
60 kg	14 g	19 g	17 g	20 g	19 g	24 g
65 kg	16 g	21 g	18 g	22 g	21 g	26 g
70 kg	17 g	22 g	20 g	24 g	22 g	28 g
75 kg	18 g	24 g	21 g	26 g	24 g	30 g
80 kg	19 g	26 g	22 g	27 g	26 g	32 g
85 kg	20 g	27 g	24 g	29 g	27 g	34 g
90 kg	22 g	29 g	25 g	31 g	29 g	36 g
95 kg	23 g	30 g	27 g	32 g	30 g	38 g

CLEVER ESSEN – SO ERREICHST DU DEIN SPORTLICHES IDEALGEWICHT

Manche treiben Sport einfach nur, um sich einigermaßen fit zu halten. Doch der Großteil möchte seinem Körper mehr als nur etwas Gutes tun, er möchte auch gewisse Leistungen bringen, Grenzen erforschen, vielleicht sogar an Wettkämpfen teilnehmen. Und wer sein Training ernst nimmt, der achtet meist auch auf sein Gewicht und seinen Körperfettanteil. Das Eiweiß spielt in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle. Denn immer dann, wenn du die Kalorienzufuhr reduzierst, um abzunehmen, baut dein Körper zwar Fett ab, aber zu einem sehr großen Teil leider auch Proteine. Für Sportler hat das einen nicht zu unterschätzenden negativen Effekt: Denn sie verlieren dann nicht nur die Fettpolster, auch die Muskulatur nimmt ab.

MEHR EIWEISS GEGEN DEN MUSKELSCHWUND

Das gilt es natürlich zu vermeiden, und glücklicherweise gibt es einen Problemlöser: Du musst deine Eiweißaufnahme sinnvoll und deinen Bedürfnissen entsprechend steigern. Wenn du als Sportler vorhast, deine Kalorienzufuhr einzuschränken, um Körperfett zu reduzieren, dann solltest du täglich ca. 2 Gramm Eiweiß pro kg Körpergewicht zu dir nehmen. Wenn du dann gleichzeitig deine Muskeln trainierst, kannst du trotz verminderter Kalorienaufnahme deinen derzeitigen Muskelstatus aufrechterhalten und ordentlich Fett verbrennen. Ein weiterer Effekt: Eiweiß sättigt sehr gut, und verhindert so, dass du unnötig viele Kalorien zu dir nimmst. Und noch ein Extratipp für alle, die ein Fettstoffwechseltraining absolvieren: Dieses kannst du bei



TIPP Die Extra-Portion Eiweiß schützt deine Muskeln in der Fettreduktionsphase. So schmilzt das Fett und nicht deine Muskeln.



Gute Eiweißquelle:
Puten-Aufschnitt mit
22 g Eiweiß pro 100 g.

geringer Intensität ruhig auch mal mit leeren Kohlenhydratspeichern durchführen. Geringe Intensität heißt in diesem Fall, dass du nicht zu stark außer Atem kommst und dich noch gut unterhalten könntest. Fachleute sprechen von einem aeroben Training.

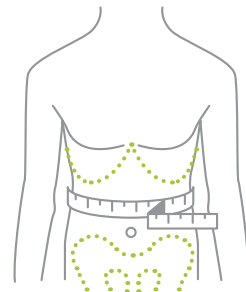
Wenn dich das Thema Fettreduktion mit Eiweiß interessiert, dann empfehlen wir dir das Buch **EIWEISS – Das gesunde Abnehmkonzept** aus der gleichen Serie, zu der dieses Buch gehört. 10 Münchner zeigen dort, wie sie mit 7 einfachen Regeln bis zu 10 kg Körperfett in nur 10 Wochen abgenommen haben.

WUNSCHGEWICHT HALTEN

Wenn es dir schließlich gelungen ist, dein Wunschgewicht zu erreichen, geht es dann natürlich darum, es zu halten. Auch hier kann dich eine eiweißreiche Ernährung optimal unterstützen. Halte dich einfach an die Eiweißempfehlungen passend zu deiner Sportart (siehe Seite 14–19). Noch ein Tipp für dein Training: Wenn du intensive Einheiten absolvierst, solltest du auf gut gefüllte Glykogenspeicher achten. Das heißt: In den 24 Stunden vor der Trainingseinheit ist es sinnvoll, ordentlich kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu essen. Wenn du das nicht machst, muss dein Körper auf die körpereigenen Proteine als Energiequelle zurückgreifen. Und dann passiert das, was du vermeiden möchtest: Du baust Muskeln ab.

GIBT ES EIN ZUVIEL AN EIWEISS?

Unter Ernährungswissenschaftlern entbrennt regelmäßig ein Streit darüber, ob man auch zu viel Eiweiß zu sich nehmen kann und ob das Schaden anrichtet. Manche leistungsorientierte Kraftsportler nehmen sehr große Mengen an Proteinen auf – bis zu 5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich und mehr. Sie erhoffen sich dadurch, den



Thema Bauchfett: Als gesundheitlich unbedenklich gilt ein Taillenumfang < 94 cm bei Männern und < 81 cm bei Frauen.

24 STD.

... vor deinem Training deine Glykogenspeicher mit ordentlich Kohlenhydraten füllen! Das ist guter Treibstoff für deine Muskeln.

Muskelaufbau weiter zu stimulieren. Das liegt nun weit über den Empfehlungen, und da stellt sich natürlich die Frage: Schadet dir das? Aus Untersuchungen mit Tieren weiß man heute, dass eine massiv erhöhte Proteinzufuhr über längere Zeiträume zu einer Erhöhung der Nierengewichte führt. Die Vergrößerung dieser Organe ist eine Anpassungsreaktion. Je mehr Eiweiß du zu dir nimmst, desto härter müssen die Nieren arbeiten und ihre Durchblutung steigern, um die Menge an Harnstoff, die durch das Eiweiß entsteht, zu verarbeiten. Die gute Nachricht: Gesunde Nieren sind nach jetzigen Erkenntnissen durch eine erhöhte Proteinaufnahme nicht gefährdet. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass eine erhöhte Proteinzufuhr ihnen in irgendeiner Art und Weise schaden kann.

VIEL EIWEISS? DANN AUCH VIEL TRINKEN!

Wenn deine Nieren gesund sind und du zu denen gehörst, die sportartbedingt besonders viel Eiweiß zu sich nehmen möchten, solltest du aber Folgendes beachten: Eine höhere Proteinzufuhr, als für den Ersatz und Aufbau von Körpergewebe nötig ist, führt dazu, dass vermehrt Aminosäuren zur Energiebereitstellung genutzt werden. Genau bei diesem Prozess entstehen die bereits erwähnten großen Mengen an Harnstoff, die über die Nieren verarbeitet und ausgeschieden werden müssen. Um die Organe bei dieser anstrengenden Tätigkeit zu unterstützen, solltest du viel trinken. Ruhig bis zu drei Liter täglich gut über den Tag verteilt. Und ganz wichtig für alle, bei denen die Nieren nicht optimal arbeiten: Trotz Sport ist es dann besser, den Eiweißkonsum nicht zu steigern. Stattdessen ist es für die Gesundheit ratsam, geringere Mengen hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen, um so das Beste für seinen Körper zu tun.



Gute Eiweißquelle:
Hähnchenbrustfilet mit
25 g Eiweiß pro 100 g.



Entlaste deine Nieren mit
3 Litern Wasser am Tag. Ganz
nebenbei baut das auch noch
deine Muskeln auf.

EIWEISSQUALITÄT – DIE BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

KAPITEL 4

BIOLOGISCHE WERTIGKEIT

Die biologische Wertigkeit ist ein Qualitätsmaßstab zur Beurteilung eines Nahrungsproteins. Sie definiert die Effizienz, mit der ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann.

Das Hühnerei stellt dabei den Referenzwert von 100 dar und wird seit 1965 als Standard herangezogen. Es gilt: Je hochwertiger ein Protein ist, desto weniger muss davon verzehrt werden, um den Eiweißbedarf des Organismus zu decken.

Eiweiße aus tierischen Lebensmitteln haben eine höhere Wertigkeit als pflanzliche Eiweiße, da die Zusammensetzung der tierischen Proteine denen des Menschen am nächsten kommt.

CLEVERE KOMBIS

Eiweiß-Checker mixen ihre Proteinquellen. Denn bestimmte Kombinationen aus unterschiedlichen Proteinen – vor allem die Kombination aus tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen – können zu einer gegenseitigen Aufwertung führen. Oft ist es so, dass die Wertigkeit eines einzelnen Proteins durch einen niedrigen Gehalt an einer essenziellen Aminosäure begrenzt ist.



GOOD-TO-KNOW

Eine biologische Wertigkeit von 100 bedeutet nicht, dass das betreffende Protein komplett zu körpereigenem Protein umgebaut werden kann. Es dient als Vergleichswert zur Qualität von Lebensmitteln untereinander.

Durch den Mix mit einem Protein, das einen hohen Gehalt dieser Aminosäure aufweist, steigt die Verwertbarkeit für den Körper. Heißt: Dein Körper kann das aufgenommene Eiweiß auch verarbeiten.

Ein paar Beispiele für limitierende Aminosäuren sind:

- ▶ Lysin bei Getreide
- ▶ Tryptophan bei Mais
- ▶ Methionin bei Erbsen



Enthält aber nun ein anderes Protein diese Aminosäure im Überschuss, dann ergänzen die beiden sich zu einem Gesamtprotein mit deutlich höherer biologischer Wertigkeit. Ganz schön clever, oder?

TIPP Dir fehlen die Ideen für den passenden Protein-Mix? Dann sind unsere Eiweiß-Rezepte ab Seite 38 perfekt für dich: Wir mixen pflanzliche und tierische Eiweiße, um dir eine hohe Proteinqualität zu bieten. Das Beste daran: Wir verwenden nur natürliche Zutaten.



Bester Eiweiß-Mix:
z. B. unser Wrap auf Seite 62
mit 41 g Eiweiß.

DIE BESTEN EIWEISSQUELLEN

KAPITEL 5

Es gibt viele gesunde Lebensmittel mit einem hohen Eiweißanteil. Tierische Produkte sind den pflanzlichen überlegen, weil ihre Eiweißbausteine denen des menschlichen Muskeleiweißes am ähnlichsten sind.

Es ist doch erstaunlich, wie hartnäckig sich so manche Mythen halten und festsetzen können: Spinat, so hieß es lange Zeit, macht stark, denn das grüne Gemüse hat viel Eisen. Dann stellte sich heraus: Das stimmt gar nicht. Da hat irgendwann jemand einen Rechenfehler gemacht, der übernommen und von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Ähnlich ist das auch beim Eiweißkonsum. Selbst in manchen Büchern steht, dass der Mensch pro Mahlzeit nicht mehr als 30 Gramm Eiweiß auf einmal verwerten und zum Gewebenaufbau nutzen kann. Das ist nach heutigem Kenntnisstand allerdings viel zu niedrig gegriffen. Tatsächlich ist unser Verdauungstrakt in der Lage, täglich bis zu 600 Gramm Eiweiß zu verwerten. Zwar nicht auf einmal, aber in Etappen.

Die 30 Gramm können bei jeder Mahlzeit also locker übertroffen werden, ohne dass es zu gesundheitlichen Problemen kommt.



Etwas Eiweiß steckt auch in Gemüse, z.B. in Spinat: 3 g Eiweiß pro 100 g.

NATÜRLICHE EIWEISSQUELLEN

TIERISCHES EIWEISS BESONDERS GUT VERDAULICH

Die Verdaulichkeit – das ist die Menge, die tatsächlich vom Körper aufgenommen wird – pflanzlicher Eiweiße liegt bei rund 85%, die von tierischen Eiweißen sogar bei 95%. Wie viel aufgenommenes Eiweiß für den Aufbau von Strukturproteinen genutzt wird, ist abhängig vom Ernährungszustand beziehungsweise der Eiweißversorgung einer Person. Jemand, der unterernährt ist, speichert deutlich mehr Eiweiß. Außerdem spielt die Geschwindigkeit, mit der ein Protein verdaut wird, eine Rolle. Ein Molkenprotein verdaut der Körper schneller als beispielsweise Casein.



Gute Eiweißquelle: Garnelen
mit 18,5 g Eiweiß pro 100 g.

NATÜRLICHE EIWEISSQUELLEN

Zu den gesunden und natürlichen Eiweißquellen, die bei Sportlern sehr beliebt sind, gehören die folgenden Lebensmittel:

Eier und Milchprodukte

- Eier, Eiklar
(Good Eggwhites)
- Magerquark, Skyr, griechischer Joghurt, Joghurt natur
- Milch
- Käse, z. B. Mozzarella



Fisch, Fleisch und Fleischersatz

- Lachs, Thunfisch, Rotbarschfilet, Meeresfrüchte
- Hähnchen (ohne Haut), Rindfleisch (mager), Schweinefleisch (mager)
- Kochschinken (mager), Lachsschinken
- Tofu, Seitan



Pflanzliche Eiweißquellen

- Kidneybohnen, Linsen
- Kichererbsen, Lupinen
- Haferflocken, Getreide
- Nüsse, Mandeln
- Leinsamen, Chia, Hanfsamen, Sesam
- Couscous, Amaranth
- Erbsen, Mais, Getreide



- In der nachfolgenden Übersicht haben wir dir eine Auswahl von Rezepten aus dem praktischen Teil des Buches aufgelistet.

Der Liste kannst du entnehmen, wie viel Eiweiß eine Portion des Rezepts hat. Mit den Rezepten hast du eine Möglichkeit, auf rein natürliche Weise deinen Eiweißbedarf zu decken.



	REZEPT	EIWEISSGEHALT PRO PORTION	SEITE
Frühstück	Nockerl Erdbeere, Quark, Zitrone	40 g	45
	Pancakes Dinkelvollkorn, Kirsche, Skyr	32 g	42
	Proteinshake Kirsche, Banane	32 g	46
	Bowl Chia, Kokos, Passionsfrucht	44 g	58
Mittagessen	Vitello tonnato	67 g	66
	Pizza Feige Pinienkerne, Ziegenkäse	32 g	77
	Wrap Schinken, Rotkohl, Rucola	41 g	62
Abendessen	Bratlinge Thunfisch, Feta, Tomaten	65 g	108
	Curry Hähnchen, Spinat, Linsen	53 g	112
	Pizza Thunfisch Süßkartoffel	84 g	104
Süßigkeiten	Kuchen Himbeeren, Blaubeeren	22 g	122

- Alle Rezepte sind frei von künstlichen Aromen, Farbmitteln, Emulgatoren, Zuckerzusätzen und künstlichen Süßstoffen.

Viel Spaß beim Kochen, Backen und Shaken!

EXKURS EIKLAR – ENDLICH AUCH IN DEUTSCHLAND

Reines Eiweiß gibt es auch in natürlicher und flüssiger Form: Eiklar, also Hühnereiweiß, getrennt vom Eigelb und der Schale. Das Weiße vom Ei ist von Natur aus kohlenhydratarm und fettfrei und zeichnet sich durch eine hohe Protein-Qualität und wenig Kalorien aus. Damit ist es ideal für deine sportliche Eiweiß-Küche.

6

GRÜNDE FÜR EIKLAR AUF DEINEM SPORT-ERNÄHRUNGSPLAN

- 1. VIEL GESUNDES EIWEISS UND GUTE NÄHRWERTE**
Vom Eigelb getrenntes Eiklar ist eine gesunde Eiweißquelle. Auf 100 g enthält es stolze 11 g Eiweiß, nur 0,7 g Kohlenhydrate und kein Fett. Der Kaloriengehalt ist mit 48 kcal pro 100 g sehr gering.

GOOD-TO-KNOW

Das Eigelb wird an Konditoreien geliefert. Auch die Eierschale wird verwertet (Calcium). Somit wird das ganze Ei verwendet und nichts weggeworfen. Klasse!



NACHHALTIG Pumperlgsund nutzt lediglich die Eier, die nicht als Frühstücksei in den Handel gehen (zu klein, zu groß, ...).

2. HOHE PROTEIN-QUALITÄT

Eiklar ist ein besonders hochwertiges Protein. Seine Aminosäuresequenz ähnelt der menschlichen Struktur, und dein Körper kann es gut dafür verwenden, eigenes Körpereiwweiß herzustellen.

Das zeigt dir die nachfolgende Tabelle. Sie stellt deinen Aminosäurebedarf für die Herstellung von 100 g körpereigenem Eiweiß dem Aminosäureprofil von reinem Eiklar-Protein gegenüber:

ESSENZIELLE AMINOSÄURE	MENSCHLICHER BEDARF PRO 100 G PROTEIN	REINES EIKLAR-PROTEIN
	Total 28,7 g	Total 54,9 g
Histidin	1,8 g	2,7 g
Isoleucin	2,5 g	6,1 g
Leucin	5,5 g	9,3 g
Lysin	5,1 g	7,4 g
Methionin + Cystein	2,5 g	6,3 g
Phenylalanin + Tyrosin	4,7 g	10,5 g
Threonin	2,7 g	4,1 g
Tryptophan	0,7 g	1,1 g
Valin	3,2 g	7,4 g

Anhand der Tabelle kannst du erkennen, dass von jedem Eiweiß-Baustein (Aminosäure) ausreichend vorhanden ist und keine Aminosäure limitierend ist, um körpereigenes Eiweiß herzustellen. Perfekt!



Gute pflanzliche Eiweißquelle:
Mandeln mit 24 g Eiweiß
pro 100 g.

3. TIERISCHES PROTEIN OHNE PURIN, FETT UND ZUCKER

Tierische Proteinträger sind pflanzlichen Eiweißen überlegen. Darüber haben wir dir schon im vorherigen Kapitel berichtet.

Allerdings besteht bei häufigem Verzehr von Fleisch die Gefahr, zu viel Purin und Fett aufzunehmen. Und das ist gesundheitlich nicht unbedenklich, da beim Abbau von Purin Harnsäure entsteht. Der Harnsäure-Überschuss kann je nach Dauer und Grad zu Gicht führen.

Daher empfehlen deutsche Ernährungsgesellschaften, nicht mehr als 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Das ist nicht nur besser für deinen Körper, sondern auch gut für die Tier- und Umwelt.



TIPP Eiklar als tierische Proteinquelle mit pflanzlichem Eiweiß mixen. Daraus ergibt sich eine hochwertige Aminosäuren-Kombination.

4. JEDE MAHLZEIT WIRD ZUR GESUNDEN EIWEISS-MAHLZEIT

Reines Eiklar ist geschmacksneutral, lässt sich wegen seiner flüssigen Konsistenz gut aufschlagen und ist pasteurisiert lange haltbar. Dadurch kannst du es gut zum Kochen, Backen und Shaken verwenden. Und das Beste: das lästige Eiertrennen entfällt.



EASY Kochen, backen und shaken mit Bio-Eiklar. Leckere Rezepte zeigen wir dir ab Seite 38.

5. NATÜRLICHES PROTEIN OHNE SÜSS- UND ZUSATZSTOFFE

Eiklar ist eine 100% natürliche Proteinquelle, die keine Süßungsmittel und Zusatzstoffe enthält. Clean Eating und eiweißreiches Essen sind in den USA, Australien und England schon lange etabliert. Mit Good Eggwhites von Pumperlgsund gibt's die natürliche Proteinquelle nun auch in Deutschland.



100%

natürlich.
Ohne Süßungs-
mittel & Co.

6. GUT VERTRÄGLICH: LAKTOSE-, FRUKTOSE- UND GLUTENFREI

Sportler mit Laktoseintoleranz oder Allergien gegen Zusatzstoffe können Whey- und Casein-Protein nicht ohne Weiteres verwenden. Proteinpulver-Konsumenten, die über Blähungen und unreine Haut klagen, finden in Eiklar eine Ersatz-Proteinquelle, die ihnen die unerwünschten Nebenwirkungen mit hoher Wahrscheinlichkeit erspart.

Bei Eiklar besteht diese Gefahr, die von Molke-Eiweißquellen ausgeht, nicht. Es ist laktose-, gluten- und fruktosefrei.

Das einzige enthaltene Allergen ist Ei. That's it!

WAS BRINGEN EIWEISSPULVER & CO.?

Für viele Sportler ist der Eiweißshake nach dem Training so selbstverständlich wie die Dusche. Kaum ein Fitnessstudio, in dem nicht die großen Plastikbehälter mit Pulvern zum Anrühren stehen. Das Angebot ist groß, die Verwirrung meist größer. Wir versuchen, dir hier einen kleinen Überblick zu geben.

Grundsätzlich kannst du folgendermaßen unterscheiden:

A —→ Nach der Art des verwendeten Proteins.

B —→ Nach dem Verfahren,
wie es hergestellt worden ist.

A Die populärsten Proteinarten:

WHEY-PROTEIN (Molkeneiweiß) kann schnell von deinem Körper aufgenommen werden und hat einen hohen Leucin-Anteil. Daher eignet es sich gut als Eiweißquelle nach dem Training und wirkt sich aufgrund seiner guten Aminosäurestruktur günstig auf dein Muskelwachstum aus. Es ist ein Milchprotein und fällt als Nebenprodukt bei der Käseherstellung an.

CASEIN-PROTEIN ist ebenfalls ein Milchprotein und eignet sich gut als Snack vor dem Schlafengehen, da es von deinem Körper langsamer synthetisiert wird. Somit stellt es über 6–8 Stunden Aminosäuren zum Zell- und Muskelaufbau bereit.



GOOD-TO-KNOW Whey ist ein Milchprotein und fällt als Nebenprodukt bei der Käseherstellung an.

SOJAPROTEIN ist ein pflanzliches Eiweiß und gut für Veganer und Menschen mit Laktoseintoleranz. Es hat aber eine weniger gute Aminosäuresequenz und wird daher eher als Ergänzungsprotein zu anderen Proteinen gesehen, beispielsweise dem Ei-Protein.

EI-PROTEINE sind recht teuer in der Herstellung und werden häufig nur in kleineren Mengen in Mehrkomponenten-eiweißen zugesetzt. Mittels Ei-Protein kann der Tryptophangehalt im Blut erhöht werden, was wiederum einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel des Glückshormons Serotonin bewirkt. Muskeln und gute Laune. Prima!

MEHRKOMONENTEN-PRÄPARATE tragen häufig die Bezeichnung „3K“ oder „4K“ und geben die Zahl der Komponenten (K) an, die das Präparat enthält. In einem 3K-Produkt findet man häufig Whey, Casein und Ei. Durch den Mix sollen die Vorteile von Whey (schnell), Casein und Ei (konstante Aminosäurenversorgung) gebündelt werden.

B Verfahren der Herstellung:

KONZENTRATE haben mit bis zu 80% den geringsten Proteinanteil und einen höheren Kohlenhydrat- und Fettgehalt als Isolate und Hydrosolate. Sie sind zudem die preiswerteste Variante, ein Eiweißpräparat durch Filtration herzustellen.



GOOD-TO-KNOW

Ei-Eiweiße machen glücklich.
Danke, Tryptophan.

3K
/
4K

Mehrkomponenten-Pulver bestehen aus verschiedenen Proteinarten. Das „K“ steht für Komponenten. Die Ziffer für die Anzahl der verwendeten Proteine.

ISOLATE haben einen prozentual höheren Anteil an Protein, der typischerweise bei 90% liegt. Ihr Kohlenhydrat- und Fettanteil ist mit bis zu 2% sehr gering. Sie werden durch ein Mikrofiltrationsverfahren gewonnen und liegen preislich knapp über den Konzentraten.

HYDROSOLATE sind Eiweißpräparate mit der höchsten Proteinkonzentration und können bis zu 96% betragen. Dein Körper soll die Proteine schnell aufnehmen können, da sie enzymatisch gespalten wurden und als Peptide vorliegen. Man sagt auch, sie sind schon verdaut. Sie schmecken häufig sehr bitter und lassen sich schlecht verrühren.

Eiweiß-Konzentrate, Isolate und Hydrosolate haben meist eines gemeinsam:

Sie werden fast ausschließlich mit vielen Zusatzstoffen wie Aromen, Emulgatoren, Stabilisatoren, Zuckeraustauschstoffen & Co. am Markt angeboten, um sie verzehrbar und verkäuflich zu machen.

Es gibt sie meist in verschiedenen gut klingenden Geschmäckern wie Mango-Maracuja, Vanille, Erdbeere oder Banane. Ohne die künstlichen Zusatzstoffe wären die Eiweißpulver geschmacklich uninteressant, schlecht löslich und schwer im Abgang.



TIPP Wenn du Eiweißpulver konsumieren möchtest, kannst du kostenlos online unter www.koelnerliste.com nachschauen, ob es frei von anabol-androgenen Steroiden und Stimulanzien ist und somit unbedenklich für deinen Körper.

EIWEISSKONZEPTE IM VERGLEICH

Wer hat die Nase vorn? Natürliche eiweißreiche Lebensmittel und Rezepte, die tierische und pflanzliche Eiweiße miteinander kombinieren oder Eiweiß-Präparate aus den Laboren der Lebensmittelindustrie?

Der Fitness-Papst und Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

meint dazu: „Fitness-Sportler profitieren von vollwertigen Lebensmitteln deutlich mehr als von Nahrungsergänzungsmitteln, weil diese aufgrund ihrer Natürlichkeit biologisch viel besser vom Körper verwertet werden können.“

Prof. Dr. Ingo Froböse, Köln 2017.



**„Natürliches Eiweiß ist besser
als Eiweißpräparate.“**

Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

AUSZUG AUS DER AKTUELLEN STUDIENLAGE

KAPITEL 6

Auf dieser Seite findest du einen aktuellen Auszug aus der Studienlage zum Thema „Eiweiß im Sport“. Sie soll dir Sicherheit geben, dass Eiweiß ein wichtiger Erfolgsfaktor für deinen Trainingserfolg ist und dir gleichzeitig helfen, deine Trainingsergebnisse zu verbessern.

- ▶ Sojaprotein wirkt nach einem Krafttraining weniger stark muskelaufbauend als Kuhmilchprotein.
- ▶ Die gezielte Zufuhr von Protein vor und nach dem Training verbessert die Trainingsanpassungen im Rahmen eines Krafttrainings und die Regeneration.
- ▶ Eine Proteinzufuhr mit hoher biologischer Wertigkeit vor und nach dem Training fördert den Muskelmasseaufbau und die Kraftentwicklung deutlich stärker als die Zufuhr einer isokalorischen Menge an Kohlenhydraten.
- ▶ Zur Stimulierung der Muskelproteinsynthese sind mindestens 3–4 g einer Mixtur aller neun essenziellen Aminosäuren notwendig. Eine dosisabhängige Steigerung der Proteinsynthese kann bis zu einer Menge von 10–15 g festgestellt werden.
- ▶ Die essenzielle Aminosäure Leucin hat eine besonders wichtige Funktion im Rahmen der Regulation der Muskelproteinsynthese. Eine erhöhte Zufuhr an Leucin nach dem Training erscheint daher angebracht.



Gute Eiweißquelle: Körniger Frischkäse mit 12,5 g Eiweiß pro 100 g.

TIMING IST ALLES

KAPITEL 7

Am Anfang des Muskelwachstums steht der Muskelreiz durch ein intensives Training. Dieser Muskelreiz ist dann der Startschuss für deinen Körper, Muskeln aufzubauen. Nun ist es entscheidend, dass du für deinen Körper alle Nährstoffe parat hältst, damit er aus Eiweiß, Wasser und einigen Mikronährstoffen körpereigenes Eiweiß in Form von Muskeln herstellen kann.

DAS ANABOLE FENSTER: 48 STUNDEN

Dies geschieht für die nächsten 48 Stunden, da durch das ausreichend intensive Training körperaufbauende – anabole – Stoffwechselvorgänge für die betreffenden Muskelpartien in Gang gesetzt wurden.

Werden die betreffenden Muskeln nach 48 Stunden nicht erneut gereizt, schließt sich das Fenster, und die anabolen Prozesse werden gestoppt. Werden die betreffenden Muskeln zu früh gereizt und dein Körper hatte nicht genügend Zeit für den Muskelaufbau, besteht die Gefahr des sogenannten Übertrainings. Die Folge: schleppender Muskelaufbau.

Reizt du dieselben Muskeln hingegen erneut, wird ein weiteres anaboles Fenster geöffnet, und dein Körper baut – vorausgesetzt er hat genügend Eiweiß und Nährstoffe – erneut Muskelmasse auf. Perfekt!



Der perfekte Zeitpunkt für einen Eiweiß-Schub ist direkt nach dem Training.

GOOD-TO-KNOW Mit dem Muskelreiz startet das Muskelwachstum. In der Regenerationsphase wächst der Muskel weiter.

REZEPTE



**STARKE
EIWEISSREZEPTE**





FRÜH STÜCK

START YOUR ENGINES

PANCAKES

DINKELVOLLKORN, KIRSCHEN, SKYR

1. Die trockenen Zutaten mischen. Buttermilch und Good Eggwhites dazugeben und verrühren. 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze in der Pfanne ausbacken.
2. Kirschen mit dem Reissirup verrühren und in der Mikrowelle leicht erwärmen.
3. Pancakes mit Skyr und Kirschen anrichten.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 PORTIONEN

15
MIN

100 g Dinkelvollkornmehl

1 gestrichener TL Backpulver

1 gestrichener TL Natron

1 gestrichener TL
Pfeilwurzelsstärke

75 g Buttermilch

125 g Good Eggwhites

200 g Kirschen
(ungesüßt im Glas)

2 TL Reissirup

250 g Skyr



32 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	352 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	48 g
Zucker	16 g
Salz	0,38 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
380 g

POST-
WORKOUT
Rezept

40 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	532 kcal
Fett	5 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	78 g
Zucker	49 g
Salz	0,36 g

GOOD
CARB

1 Teller
entspricht
500 g

NOCKERL

ERDBEERE, QUARK, ZITRONE

1. Etwa 2 Liter Wasser aufkochen.
2. Vanilleschote auskratzen. Alle Zutaten (außer die Erdbeeren) gut miteinander vermischen. Die Schmelzflocken müssen komplett aufgelöst sein.
3. Die Masse für 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
4. Mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken formen und in das sehr heiße Wasser geben (Wasser darf nicht mehr kochen). Wenn die Knödel nach etwa 8–10 Min. oben schwimmen, noch 2 weitere Minuten im Wasser ziehen lassen.
5. Erdbeeren putzen und vom Grün befreien und 100 g pürieren. Die Knödel mit Erdbeerpüree und 50 g klein geschnittenen Erdbeeren servieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 TELLER

30
MIN

1 Vanilleschote

200 g Magerquark

1 Msp. Zitronenabrieb

25 g Dinkelkleie

25 g Dinkelschmelzflocken

50 g Kokosblütensirup

50 g Good Eggwhites

150 g Erdbeeren

SHAKE

KIRSCH, BANANE

1. Tiefkühlkirschen kurz antauen lassen (je nachdem, wie stark dein Mixer ist). Banane schälen.
2. Alle Zutaten in den Mixer füllen und kräftig durchmischen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

100 g Kirschen, TK

1 kleine Banane

120 g Good Eggwhites

35 g Milch (fettarm)

1 TL Mandelmus

100 g Skyr



32 GRAMM
EIWIEISS

Brennwert	366 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	42 g
Zucker	37 g
Salz	0,52 g

**GOOD
CARB**

1 Shake
entspricht
470 g

10 GRAMM
EIWEISS

Brennwert 187 kcal

Fett 4 g

gesätt. Fettsäuren 1 g

Kohlenhydrate 28 g

Zucker 3 g

Salz 0,55 g

**GOOD
CARB**

1 Brötchen
entspricht
80 g

HERO-REZEPT

BRÖTCHEN

SONNTAGS- BRÖTCHEN

TEIG:

1. Hefe und Reissirup in einer Rührschüssel verquirlen, bis die Hefe flüssig ist.
2. Alle feuchten Zutaten (bei Zimmertemperatur) dazugeben und von der Küchenmaschine mit dem Knethaken verrühren lassen. Alternativ: Mit einem Handrührgerät oder per Hand verrühren.
3. $\frac{1}{4}$ des Mehls dazugeben und 3 Min. verrühren lassen. Langsam den Rest des Mehls und anschließend das Salz hinzufügen. Weitere 7 Min. verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und schön elastisch ist.
4. Teig zu etwa 9 Brötchen, Zöpfen oder Brezen formen.

TOPPING:

1. Die Toppings jeweils in eine Schüssel geben und eine Seite der Brötchen in einem der Toppings wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
2. Mit feuchtem Tuch abdecken und 30 Min. gehen lassen. Nach 20 Min. den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Anschließend 20–25 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
9 BRÖTCHEN

30
MIN

TEIG:

15 g Hefe, frisch

1 Spritzer Reissirup

100 g Good Eggwhites

100 g Wasser

100 g Magerquark

400 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Salz

TOPPING:

20 g Sonnenblumenkerne

20 g Kürbiskerne

10 g Sesam, schwarz

MÜSLI

MOHN, KIRSCHEN, HAFERFLOCKEN

1. Skyr mit Reissirup und Good Eggwhites verrühren.
2. Nun Skyr, Haferflocken und Mohn schichten (Mohn und Haferflocken durch Skyr trennen) und mit den Kirschen abschließen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 GLAS

5
MIN

150 g Skyr

1 EL Reissirup

30 g Good Eggwhites

40 g Haferflocken, zart

10 g Mohn

100 g Kirschen (aus dem Glas)



32 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	368 kcal
Fett	8 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	40 g
Zucker	16 g
Salz	0,24 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
340 g

37 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	563 kcal
Fett	25 g
gesätt. Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	43 g
Zucker	25 g
Salz	0,38 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
420 g



PANCAKES

AVOCADO, SKYR, ERDNUSSMUS

TEIG:

1. Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Teller hineingeben.
2. Avocadofleisch herauskratzen und zerdrücken.
3. Alles bis auf Kokosöl, Skyr und Reissirup dazugeben und gut vermengen.
4. Pfanne mit Kokosöl ausstreichen, hoch erhitzen, dann auf mittlere Hitze runterschalten.
5. Mit einem Esslöffel die Masse in die Pfanne füllen, auf die gewünschte Dicke drücken, wenden und gut durchbacken.

TOPPING:

Die Pancakes im Ofen warm halten, bis alle fertig sind.
Mit Skyr und Reissirup anrichten.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 PORTION

15
MIN

TEIG:

100 g Avocado

70 g Good Eggwhites

1 TL Erdnussmus

10 g Kokosblütenzucker

1 gehäufte TL Flohsamenschalen

1 gehäufte EL Apfel-Bananen-Mark

½ TL Backpulver

1 gehäufte EL Kokos, geraspelt

1 gehäufte EL Dinkelmehl, Typ 1050

1 Spritzer Kokosöl

TOPPING:

150 g Skyr

1 TL Reissirup

KUCHEN

SCHOKO-BANANENBROT

TEIG:

1. Das Haferflockenmehl mit Kakaopulver, Kokosblütenzucker, Backpulver, einer Prise Salz und gehackter Schokolade mischen.
2. Die Banane und das Apfelmark zusammen mit den Good Eggwhites im Mixer pürieren.
3. Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten hinzufügen, alles miteinander vermischen und den Teig in eine Kastenform (16 cm lang) füllen.

TOPPING:

1. Die Banane für das Topping halbieren und auf den Teig legen. Bei 175 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 Min. backen. Sollte die Banane zu braun werden, den Kuchen rechtzeitig mit Alufolie abdecken.

FRÜHSTÜCK

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 KUCHEN

10
MIN

TEIG:

100 g Haferflockenmehl

10 g Kakao, schwach entölt

25 g Kokosblütenzucker

6 g Backpulver

1 Prise Salz

25 g Schokolade
99% Kakaoanteil

100 g Banane

65 g Apfelmark

80 g Good Eggwhites

TOPPING:

100 g Banane

6 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **168 kcal**

Fett **4 g**

gesätt. Fettsäuren **2 g**

Kohlenhydrate **26 g**

Zucker **12 g**

Salz **0,07 g**

**GOOD
CARB**

1 Stück
entspricht
100 g

22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **351 kcal**

Fett **13 g**

gesätt. Fettsäuren **2 g**

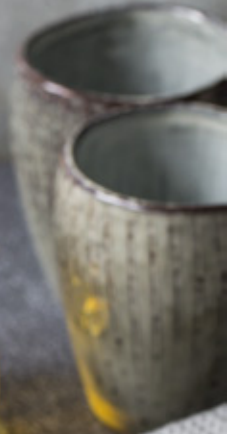
Kohlenhydrate **36 g**

Zucker **4 g**

Salz **0,17 g**

**GOOD
CARB**

1 Brötchen
entspricht
150 g



BRÖTCHEN

WALNUSS, DINKEL, QUARK



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 BRÖTCHEN

7
MIN

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und etwas Wasser in einem ofenfesten Schälchen auf die unterste Schiene stellen.
2. Alle trockenen Zutaten (bis auf einen gehäuften TL Dinkelvollkornmehl und die Walnüsse) in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Good Eggwhites und Quark dazugeben, möglichst kurz bzw. gerade so lange verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Anschließend Walnüsse untermengen.
4. Den TL Mehl in einem Schälchen bereitstellen. Ein wenig Mehl über den Teig geben, etwas Teig herausnehmen und zuerst zu einer Kugel, dann zu einer Stange formen. Sollte der Teig zu sehr an den Händen kleben, etwas mehr Mehl nehmen.
5. Die Teigrohlinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der Oberseite mit einem Messer fünf etwa 3–5 mm tiefe Einschnitte einziehen.
6. Die Brötchen für 25 Min. backen. Nach 15 Min. das Schälchen Wasser aus dem Ofen nehmen.

50 g Walnussmehl, teilentölt

207 g Dinkelvollkornmehl

11 g Backpulver

1 gehäufter EL
Flohsamenschalen

1 gestrichener TL
Pfeilwurzelsärke

1 Prise Salz

150 g Good Eggwhites

150 g Magerquark

50 g Walnüsse

BOWL

CHIA, KOKOS, PASSIONSFRUCHT

1. Chiasamen mit Good Eggwhites und 2 EL Skyr vermischt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Nun den restlichen Skyr mit Reissirup verrühren und das Passionsfruchtfleisch herauslösen.
3. Alle drei Komponenten in eine Bowl schichten und genießen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

5
MIN

15 g Chiasamen

60 g Good Eggwhites

250 g Skyr

2 EL Reissirup

2 Passionsfrüchte

44 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	380 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	30 g
Zucker	30 g
Salz	0,44 g

**GOOD
CARB**

1 Schüssel
entspricht
400 g





The background of the image shows two glass jars on a white, textured cloth. One jar is upright and filled with green leafy vegetables, a slice of tomato, and a slice of white cheese. The other jar is lying on its side, containing a dark red liquid, possibly a dressing or sauce. The overall aesthetic is clean and minimalist.

MITTAG ESSEN

FUEL YOUR BODY

WRAP

SCHINKEN, ROTKOHL, RUCOLA

TEIG:

1. Mehl, Salz und Good Eggwhites in einer Schüssel zu einem festen Teig verkneten, die Masse halbieren und sehr dünn ausrollen.
2. Wraps in einer Pfanne ohne Fett braten. Den Wrap wenden, sobald Bläschen entstehen. Aus der Pfanne nehmen, ohne Belag zu einem Trichter rollen und am unteren Ende mit Alufolie umwickeln.

FÜLLUNG:

1. Kohl putzen und in Scheiben schneiden, Möhre schälen und stifteln, Mozzarella würfeln. Oregano und Walnüsse hacken. Rucola waschen und trocken schütteln.
2. Den vorgerollten Wrap von der weit geöffneten Seite aus mit Frischkäse bestreichen, dann mit allen Zutaten füllen und mit Pfeffer würzen.

MITTAGESSEN

ZUTATEN FÜR
2 WRAPS

15
MIN

TEIG:

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz

50 g Good Eggwhites

FÜLLUNG:

30 g Rotkohl, frisch

1 Möhre

50 g Mozzarella, light

1 Stängel Oregano, frisch

15 g Walnüsse

20 g Rucola

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

½ TL Pfeffer, schwarz

6 Scheiben Kochschinken

41 GRAMM EIWEISS

Brennwert	447 kcal
Fett	13 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	41 g
Zucker	11 g
Salz	2,75 g

GOOD CARB

1 Wrap
entspricht
340 g



11 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **137 kcal**

Fett **6 g**

gesätt. Fettsäuren **3 g**

Kohlenhydrate **9 g**

Zucker **2 g**

Salz **0,67 g**

**GOOD
CARB**

1 Muffin
entspricht
120 g

HERO-REZEPT

PASTA

TATAR, TOMATE

PASTA:

Die Nudeln im Salzwasser etwa 6–7 Min. bissfest kochen.

SOSSE:

1. Die Zwiebel fein hacken und in Knoblauchöl einlegen.
2. Die Zwiebel anbraten, die gehackten Tomaten hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

BÄLLCHEN:

1. Das Tatar mit dem Chili-con-Carne-Gewürz abschmecken, mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprika edelsüß würzen.
2. Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden und das Basilikum fein hacken.
3. Bohnen, Paprika, Basilikum und Mais zu dem Tatar hinzufügen und das Tatar zu 6 Bällchen formen.

PASTA UND FERTIGSTELLUNG:

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Nudeln mit Good Eggwhites und Parmesan in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Die Spaghetti in die Muffinform geben und zu kleinen Nestern legen, etwas andrücken und etwa 1 EL von der Tomatensoße auf ein Nudelnest verteilen.
3. Das Fleischbällchen in der Mitte platzieren, gut hineindrücken und mit etwas Parmesan bestreuen. Im Ofen etwa 20 Min. bei 180 °C backen. Dazu passt grüner Blattsalat.

MITTAGESSEN

ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

45
MIN

PASTA:

200 g Dinkelspaghetti

50 g Good Eggwhites

60 g Parmesan

SOSSE:

45 g Zwiebel

1 TL Knoblauchöl

100 g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

2 Prisen Salz und Pfeffer

BÄLLCHEN:

100 g Tatar

1 TL Chili-con-Carne-Gewürz

2 Prisen Salz und Pfeffer

2 EL Senf, mittelscharf

½ TL Paprikagewürz, edelsüß

½ Paprika, rot

6 Blatt Basilikum, frisch

1 EL Kidneybohnen

1 EL Mais

VORSPEISE

VITELLO TONNATO

1. Alles außer dem Bratenaufschnitt und ein paar Kapern (etwa 5 Stück) im Mixer pürieren.
2. Soße auf dem Aufschnitt anrichten und mit den restlichen Kapern garnieren.



ZUTATEN FÜR
1 TELLER

5
MIN

40 g Good Eggwhites

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

½ TL Pfeffer, schwarz

10 g Senf, mittelscharf

2 Spritzer Zitronensaft

70 g Thunfisch (aus der Dose)

1 Prise Kokosblütenzucker

200 g Kalbsbraten-Aufschnitt

15 g Kapern

67 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	374 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	8 g
Zucker	7 g
Salz	3,87 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
440 g



23 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **304 kcal**

Fett **2 g**

gesätt. Fettsäuren **1 g**

Kohlenhydrate **45 g**

Zucker **11 g**

Salz **0,48 g**

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
440 g



SUPPE

ERBSE, KOKOS, SÜSSKARTOFFEL

1. Die Kartoffel schälen. Schalotte, Ingwer und Chili würfeln bzw. hacken.
2. Das Kokosmus in einem Topf bei mittlerer Hitze 2 Min. erwärmen und Kartoffeln, Schalotte, Ingwer und Chili hinzufügen und 2 Min. ziehen lassen.
3. Mit Kokoswasser aufgießen, würzen und etwa 6 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Das Basilikum und 200 g Erbsen dazugeben, vom Herd nehmen und sehr fein pürieren.
5. Good Eggwhites hinzufügen und noch einmal pürieren.
6. Den Rest der Erbsen (30 g) dazugeben und kurz auf dem Herd bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Suppe andickt.
7. Die Suppe mit Skyr anrichten und servieren.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

15
MIN

200 g Süßkartoffel

1 Schalotte

2 g Ingwer

1 cm Chilischote, gelb

1 gestrichener TL Kokosmus

200 g Kokoswasser

2 Prisen Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

5 Blättchen Basilikum, frisch

230 g Erbsen, TK

175 g Good Eggwhites

50 g Skyr

GEFÜLLTES GEMÜSE

AUBERGINE, HUMMUS, TOAST

1. Die Aubergine längs in feine Scheiben von etwa 3–4 mm schneiden.
2. Die Grillpfanne erhitzen und mit Kokosöl einstreichen. Die Auberginenscheiben nacheinander von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 180 °C backen, bis sie gar sind.
3. 300 g Kichererbsen mit den restlichen Zutaten (außer Balsamico und Koriander) mit dem Pürierstab zu Hummus verarbeiten.
4. Die Auberginenscheiben mit Hummus bestreichen. Koriander und die restlichen Kichererbsen darauf verteilen.
5. Zusammenrollen, mit einem Holzspieß feststecken und mit Balsamico beträufeln.
6. Dazu getoastetes Vollkorntoast reichen.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

30
MIN

1 Aubergine

3 TL Kokosöl

350 g Kichererbsen, abgetropft

80 g Good Eggwhites

2 Knoblauchzehen

1 TL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

2 Stängel Petersilie, frisch

½ TL Pfeffer, schwarz

50 g Frischkäse (0,2% Fett)

1 gestrichener TL Salz

1 Msp. Kreuzkümmel

5 Stängel Koriander, frisch

1 EL Balsamico, dunkel

2 Scheiben Vollkorntoast

26 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	520 kcal
Fett	23 g
gesätt. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	51 g
Zucker	9 g
Salz	3,71 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
470 g





**22 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	226 kcal
-----------	----------

Fett	12 g
------	------

gesätt. Fettsäuren	3 g
--------------------	-----

Kohlenhydrate	8 g
---------------	-----

Zucker	6 g
--------	-----

Salz	2,05 g
------	--------

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
550 g

SUPPE

KOKOS, SAUERKRAUT, TOFU

1. Schalotte schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Sauerkraut und getrocknete Tomaten klein geschnitten hinzufügen und mit Gemüsefond ablöschen.
2. Gehackte Tomaten hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Das Ganze ca. 10–15 Min. köcheln lassen.
3. Suppe zur Seite stellen, kurz abkühlen lassen und das Good Eggwhites hinzufügen. Noch einmal erhitzen, ohne die Suppe aufkochen zu lassen.
4. Tofu in etwas Öl anbraten und mit Coco Cuisine als Topping auf die Suppe geben.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 SCHÜSSELN

30
MIN

1 Schalotte

1 TL Olivenöl

200 g Sauerkraut

15 g Tomaten, getrocknet

200 ml Gemüsefond

400g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt

150 g Good Eggwhites

100 g Tofu

1 TL Öl

20 g Coco Cuisine

WRAP

SCAMPI, AVOCADO, PAPRIKA



ZUTATEN FÜR
2 WRAPS

15
MIN

TEIG:

1. Mehl, Salz und Good Eggwhites in einer Schüssel zu einem festen Teig verkneten, halbieren und sehr dünn ausrollen.
2. Wraps in einer Pfanne ohne Fett braten. Wenden, sobald Bläschen entstehen. Aus der Pfanne nehmen, einrollen und am unteren Ende mit Alufolie umwickeln oder feststecken.

FÜLLUNG:

1. Gemüse und Avocado (schälen und entkernen) klein schneiden. Halbe Limette auspressen und die Schale abreiben.
2. Parmesan reiben. Mit Frischkäse, Limettensaft, Limettenschale, klein gehacktem Thymian und Pfeffer verrühren. Erdnüsse hacken.
3. Wrap mit allen Zutaten füllen.

TEIG:

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz

50 g Good Eggwhites

FÜLLUNG:

1 Schalotte

40 g Paprika, gelb

2 Cockailtomaten

20 g Avocado

½ Biolimette

20 g Parmesan, gerieben

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

1 Stängel Thymian, frisch

½ TL Pfeffer, schwarz

15 g Erdnüsse, ungeröstet,
ungesalzen

100 g Garnelen



33 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	380 kcal
Fett	10 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	38 g
Zucker	7 g
Salz	0,86 g

**GOOD
CARB**

1 Wrap
entspricht
270 g

32 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	528 kcal
Fett	11 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	73 g
Zucker	26 g
Salz	1,44 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
360 g



PIZZA

FEIGE, PINIENKERN, ZIEGENKÄSE



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BLECH

30
MIN

TEIG:

10 g Hefe, frisch
1 Spritzer Reissirup
50 g Good Eggwhites
110 g Magerquark
150 g Dinkelvollkornmehl
½ TL Salz

BELAG:

125 g Ziegenfrischkäse
15 g Pinienkerne
3 Stängel Thymian, frisch
4 Feigen, frisch
2 TL Honig

TEIG:

1. Hefe und Reissirup in einer Rührschüssel gut verquirlen, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
2. Good Eggwhites und Magerquark (beides Zimmertemperatur) dazugeben und von der Küchenmaschine mit Knethaken verrühren lassen. Alternative: Mit einem Handrührgerät oder per Hand verrühren.
3. Erst 4 EL Mehl dazugeben und 5 Min. verkneten lassen, dann langsam den Rest des Mehls und das Salz hinzufügen. Weitere 5 Min. kneten lassen.
4. Teig zu einer Kugel formen, etwas Mehl in die Schüssel füllen und den Teig hineingeben. Mit Mehl bestreuen und mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–40 Min. gehen lassen.

BELAG:

1. Kleine Kugeln aus dem Teig formen, platt drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Frischkäse bestreichen. Zum Schluss Pinienkerne und gehackten Thymian darüber verteilen.
2. Feigenscheiben schneiden und darüber verteilen und mit Honig beträufeln. Auf höchster Stufe (bei Ober-/Unterhitze) auf unterster Schiene für ca. 10–15 Min. backen.



SNACKS

REVIVE YOUR POWER



32 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	280 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	30 g
Zucker	29 g
Salz	0,56 g

**GOOD
CARB**

1 Shake
entspricht
480 g

HERO-REZEPT

SHAKE

ERDBEERE, MAGERQUARK, MANDELMILCH

Zunächst die flüssigen Zutaten in den Mixer geben, dann den Magerquark und die Erdbeeren hinzufügen, 20–30 Sekunden mixen, bis keine Erdbeerstücke mehr übrig sind. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

125 g Good Eggwhites

40 g Mandelmilch, ungesüßt

20 g Reissirup

125 g Magerquark

150 g Erdbeeren, TK

CHIPS

HARZER KÄSE

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Paprikapulver und Pfeffer in der Schüssel verrühren. Den Harzer Käse in sehr feine Scheiben schneiden, zum Good Eggwhites geben und alles vorsichtig vermengen.
3. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die übrige Good-Eggwhites-Masse mit einem Löffel auf die Käsescheiben geben.
4. Das Blech vorsichtig in den Ofen schieben und die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen. Für 12–15 Min. backen.
5. Nach dem Backen sofort mit einem großen Messer in Rauten schneiden und abkühlen lassen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

7
MIN

40 g Good Eggwhites

2 Prisen Paprikapulver

3 Prisen Pfeffer, schwarz

60 g Harzer Käse



22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	99 kcal
Fett	0 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0 g
Zucker	0 g
Salz	1,31 g

NO
CARB

1 Schüssel
entspricht
100 g



17 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	212 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	32 g
Zucker	26 g
Salz	0,49 g

GOOD
CARB

1 Shake
entspricht
380 g

SHAKE

PRE-WORKOUT BOOSTER

1. Den Espresso zubereiten.
2. Zunächst die flüssigen Zutaten in den Mixer geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und 20 Sekunden mixen.
3. Eventuell kurz warten, bis die Bananen etwas angetaut sind. Dann noch einmal für ca. 20 Sekunden mixen, bis keine Bananenstücke mehr übrig sind. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

1 Tasse Espresso

125 g Good Eggwhites

100 g Mandelmilch, ungesüßt

100 g Banane, TK

1 gestrichener TL Zimt

1 Dattel

1 gehäufte TL Maca-Pulver

1 Msp. Ingwer, gemahlen

1 Msp. Cayennepfeffer

MUFFINS

DINKELGRIESS, SCHINKEN, RICOTTA

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Spinat auftauen und ausdrücken. Oregano waschen, trocken schütteln und zupfen. Schalotte schälen und würfeln und mit dem Schinken im Kokosöl anbraten.
3. Die trockenen Zutaten mischen, Quark, Good Egg-whites und Mandelmilch dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schinken unter den Teig heben.
5. Die Muffinform einfetten (kein Papier), Teig abwechselnd mit Ricotta und Spinat schichten und bis zum Rand füllen.
6. Für 20–25 Min. backen.



ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

15
MIN

100 g Spinat, TK

3 Stängel Oregano, frisch

1 Schalotte

30 g Schinkenwürfel

1 TL Kokosöl

70 g Dinkelmehl, Typ 1050

100 g Vollkorndinkelgrieß

4 g Backpulver

1 gestrichener TL
Pfeilwurzelsstärke

100 g Magerquark

125 g Good Eggwhites

125 g Mandelmilch, ungesüßt

1 Msp. Pfeffer, schwarz

2 Prisen Salz

40 g Ricotta

10 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **138 kcal**

Fett **2 g**

gesätt. Fettsäuren **1 g**

Kohlenhydrate **20 g**

Zucker **1 g**

Salz **0,29 g**

**GOOD
CARB**

1 Muffin
entspricht
120 g



29 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	352 kcal
Fett	12 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	30 g
Zucker	17 g
Salz	0,48 g

**LOW
CARB**

1 Shake
entspricht
400 g



SHAKE

HAFER, MANGO, LIMETTE

1. Alle Zutaten (außer dem Mangopüree) im Mixer pürieren.
2. Masse in ein Glas geben und das Mangopüree unterziehen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

100 g Good Eggwhites

80 g Magerquark

20 g Cashewkerne

80 g Cashewmilch

15 g Haferkleie

1 TL-Spitze Limettenabrieb

100 g Mangopüree

CHIPS

SÜSSKARTOFFEL, PAPRIKA

1. Die Holzspieße für 2 Stunden in warmes Wasser legen.
2. Die Kartoffel waschen, trocknen und in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Good Eggwhites mit den restlichen Zutaten gut verquirlen und die Kartoffelscheiben darin wenden.
4. Die Scheiben mit minimalem Abstand auf die Spieße schieben. Die Enden der Spieße auf dem Rand einer Schüssel platzieren, sodass die Kartoffelscheiben schweben. Für 4–7 Min. bei 800 Watt backen.

ACHTUNG: Mikrowellenherde ergeben bei gleicher Watt-Eingabe oft unterschiedliche Stärken.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 GROSSE SCHÜSSEL

10
MIN

Holzspieße

120 g Süßkartoffel

50 g Good Eggwhites

½ TL Salz

½ TL Pfeffer, schwarz

½ TL Paprikagewürz

½ TL Pfeilwurzelsstärke



**4 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	86 kcal
Fett	0 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	16 g
Zucker	3 g
Salz	1,34 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
90 g



**8 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	169 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	31 g
Zucker	6 g
Salz	0,06 g

**GOOD
CARB**

1 Scone
entspricht
70 g

SCONES

DATTEL, QUARK, VANILLE

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten und die klein geschnittenen Datteln vermengen.
3. Die feuchten Zutaten dazugeben, verkneten und 8 Scones formen.
4. 15–18 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
8 SCONES

10
MIN

300 g Dinkelmehl, Typ 1050

15 g Backpulver

1 Msp. Vanille, gemahlen

1 Prise Salz

60 g Datteln

100 g Good Eggwhites

100 g Magerquark

1 EL Kokosöl

1 EL Reissirup

SHAKE

HAFERFLOCKEN, KAKAO, APFEL

1. Den Apfel entkernen und in Stücke schneiden
2. Zunächst die flüssigen Zutaten in den Mixer geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen. 10 Sekunden mixen. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

1 Apfel

100 g Good Eggwhites

80 ml Milch, fettarm

30 g Haferflocken, zart

1 Prise Zimt

1 Dattel

1 gestrichener EL Maca-Pulver

1 gehäufter TL Kakao



20 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	317 kcal
Fett	4 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	47 g
Zucker	26 g
Salz	0,36 g

**GOOD
CARB**

1 Shake
entspricht
360 g

10 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	117 kcal
Fett	4 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	10 g
Zucker	2 g
Salz	0,67 g

**LOW
CARB**

1 Muffin
entspricht
110 g



MUFFINS

POLENTA, TOMATE, FETA

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Polenta, Dinkelmehl, Flohsamenschalen, Salz, Pfeffer, Backpulver, gehackten Rosmarin und gehackte Tomaten mischen.
3. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und raspeln, Feta zerbröseln.
4. Alle Zutaten vermengen, in ein gefettetes Muffinblech füllen und 18–20 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

10
MIN

75 g Polenta

60 g Dinkelvollkornmehl

1 gehäufte TL
Flohsamenschalen

2 Prisen Salz

1 Msp. Pfeffer, schwarz

1 gestrichener TL Backpulver

1 gehäufte TL Rosmarin, frisch

10 g Tomaten, getrocknet

80 g Zucchini

20 g Möhre

80 g Feta, light

125 g Good Eggwhites

100 g Mandelmilch, ungesüßt

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

Etwas Öl zum Einfetten
der Form





ABEND ESSEN

PREPARE FOR SLEEP

CURRY

TOFU, MANGOLD, SÜSSKARTOFFEL

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Tofu würfeln und in der Currypaste marinieren.
Süßkartoffeln waschen und in der Mitte tief einritzen. Im Ofen backen, bis sie gar sind (je nach Größe 30–50 Min.).
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, mit Tomaten (abgießen und den Saft auffangen), Kokosblütenzucker und Sesamöl im Mixer pürieren.
4. Kokosöl bei mittlere Hitze mit den Gewürzen in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin anbraten und mit der Tomatensoße ablöschen. Zitronengras dazugeben (am Ende rausnehmen) und 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
5. Kichererbsen hinzufügen und den gewaschenen und abgetropften Mangold unterheben. 2 Min. bei niedriger Stufe ziehen lassen.
6. Vom Herd nehmen, Good Eggwhites dazugeben und unter Rühren noch mal erhitzen.
7. Auf den Süßkartoffeln anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 PORTIONEN

25
MIN

200 g Tofu

2 TL Currypaste, rot

2 Süßkartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

1 Prise Kokosblütenzucker

1 EL Sesamöl

1 EL Kokosöl

1 TL Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmel

2 TL Currypulver

4 cm Zitronengras

50 g Kichererbsen, abgetropft

150 g Baby-Mangold

150 g Good Eggwhites

Salz und Pfeffer nach Belieben

31 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	455 kcal
Fett	16 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	44 g
Zucker	12 g
Salz	1,08 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
540 g



29 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	292 kcal
Fett	4 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	34 g
Zucker	2 g
Salz	1,33 g

**GOOD
CARB**

1 Calzone
entspricht
180 g



CALZONE

SPINAT, MOZZARELLA, LACHS



ZUTATEN FÜR
4 CALZONEN

25
MIN

TEIG:

1. Hefe und Reissirup in einer Rührschüssel gut verquirlen, bis die Hefe sich aufgelöst hat.
2. Good Eggwhites und Magerquark (beides Zimmertemperatur) dazugeben und von der Küchenmaschine mit dem Knethaken verrühren lassen. Alternative: Mit einem Handrührgerät oder per Hand rühren.
3. Erst 4 EL Mehl dazugeben und 5 Min. verkneten lassen, dann langsam den Rest des Mehls und das Salz hinzufügen. Weitere 5 Min. kneten lassen.
4. Teig noch einmal von Hand kneten und zu einer Kugel formen, etwas Mehl in die Schüssel geben, den Teig hineinlegen und mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–40 Min. gehen lassen.
5. Backpapier auslegen und mit etwas Mehl bestreuen. 4 Kugeln aus dem Teig formen, auf das Backpapier legen, platt drücken und dünn ausrollen.
6. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

FÜLLUNG:

1. Den Teig mit Frischkäse bestreichen (0,5 cm Rand lassen) und eine Hälfte mit Spinat, Lachs und Mozzarella belegen. Gut pfeffern.
2. Zusammenklappen, den Rand leicht anfeuchten und gut zudrücken. Auf mittlerer Schiene für 20–25 Min. backen, bis der Teig golden und knusprig ist.

TEIG:

10 g Hefe, frisch

1 Spritzer Reissirup

50 g Good Eggwhites

80 g Magerquark

180 g Dinkelmehl, Typ 1050

½ TL Salz

FÜLLUNG:

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

30 g Spinat, frisch

200 g Wildlachs, geräuchert

60 g Mozzarella, light

8 Prisen Pfeffer, schwarz

PIZZA

THUNFISCH, SÜSSKARTOFFEL



ZUTATEN FÜR
1 PIZZA

30
MIN

TEIG:

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Thunfisch gut abgießen und mit Quark, Good Eggwhites, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten.
3. Die Masse auf ein Backpapier geben, zu einer runden Pizza formen und platt drücken.
4. Den Boden für etwa 20 Min. im Ofen vorbacken (er sollte fest und so trocken sein, dass man ihn anfassen kann).

BELAG:

1. Ziegenfrischkäse auf den Pizzaboden streichen. Parmesan reiben und drüberstreuen.
2. Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Ziegenkäse legen, mit Knoblauchöl beträufeln und für weitere 15 Min. in den Ofen geben. Für den letzten „Schliff“ auf 200 °C erhöhen.

TEIG:

220 g Thunfisch (aus der Dose)

50 g Magerquark

70 g Good Eggwhites

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Basilikum, getrocknet

3 Prisen Salz

½ TL Pfeffer, schwarz

BELAG:

100 g Ziegenfrischkäse

20 g Parmesan, gerieben

20 g Süßkartoffeln

2 TL Knoblauchöl



84 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	563 kcal
Fett	18 g
gesätt. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	13 g
Zucker	8 g
Salz	3,06 g

**LOW
CARB**

1 Pizza
entspricht
490 g



68 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	801 kcal
Fett	19 g
gesätt. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	86 g
Zucker	14 g
Salz	2,54 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
820 g

HERO-REZEPT

PASTA

BOLOGNESE



1. Gemüse schälen bzw. putzen und fein schneiden, mit 1 TL Öl bei mittlerer Hitze 5 Min. braten und rausnehmen.
2. Pfanne ganz heiß werden lassen und 1 TL Öl dazugeben. Tatar und Schinkenwürfel scharf anbraten. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Zucker, Gemüse, Rinderbrühe, Kräuter, Gewürze und die Tomaten samt Saft dazugeben und die Pfanne abdecken. Hitze reduzieren und 30 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Spaghetti nach Anleitung kochen und abgießen.
5. Pfanne vom Herd nehmen, kurz etwas abkühlen lassen (1 Min.) und Good Eggwhites unterrühren. 2 Min. auf mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Soße andickt.
6. Parmesan reiben und die Soße auf den Nudeln mit dem Käse bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

20
MIN

1 Möhre

1 Stange Staudensellerie

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

2 TL Kokosöl

350 g Tatar

10 g Rohschinken-Würfel, light

1 Stängel Oregano, frisch

1 Stängel Thymian, frisch

1 Stängel Rosmarin, frisch

1 Stängel Estragon, frisch

1 Prise Kokosblütenzucker

½ TL Rinderbrühe

1 TL Paprikapulver

½ TL Pfeffer, schwarz

600 g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

240 g Vollkornspaghetti

150 g Good Eggwhites

20 g Parmesan, gehobelt

BRATLINGE

THUNFISCH, FETA, TOMATE

DIP:

Den Knoblauch schälen, pressen, mit dem Joghurt verrühren und 15 Min. ziehen lassen.

BRATLINGE:

1. Die Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne braun anschwitzen.
2. Die getrockneten Tomaten klein schneiden, den Saft vom Thunfisch gut abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten außer dem Feta vermischen und etwas ziehen lassen.
3. Die Masse zu 6 kleinen Bratlingen formen und in das Innere jeweils ein kleines Stück Feta drücken.
4. Die Bratlinge in Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten, die Hitze zurückdrehen und 10 Min. garen lassen.

TIPP: Dazu passt Salat nach Wunsch, z.B. mit Avocado, Tomaten, Zwiebel etc.

ABENDESSEN

ZUTATEN FÜR
1 PORTION

30
MIN

DIP:

1 Knoblauchzehe

100 g griechischer Joghurt

BRATLINGE:

20 g Zwiebeln

20 g Tomaten, getrocknet

150 g Thunfisch (aus der Dose)

70 g Good Eggwhites

1 EL Basilikum, getrocknet

1 Stängel Oregano, frisch

20 g Magerquark

10 g Senf, mittelscharf

1 TL Tomatenmark

2 Prisen Salz

20 g Feta, light

1 EL Olivenöl

65 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **418 kcal**

Fett **12 g**

gesätt. Fettsäuren **3 g**

Kohlenhydrate **12 g**

Zucker **9 g**

Salz **2,71 g**

**LOW
CARB**

1 Portion
entspricht
430 g



34 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	432 kcal
Fett	16 g
gesätt. Fettsäuren	6 g
Kohlenhydrate	35 g
Zucker	20 g
Salz	1,16 g

**GOOD
CARB**

1 Lasagne
entspricht
500 g



LASAGNE

MARONE, KÜRBIS, GRÜNKOHL

1. Grünkohl auftauen. Gewaschenen und entkernten Kürbis in feine Scheiben schneiden.
2. Ricotta, Good Eggwhites und Gewürze im Mixer pürieren.
3. Die Zutaten wie folgt in ein ofenfestes Glas schichten:
Kürbis, Grünkohl, Maronen, Soße, Kürbis usw.
4. Mit Walnüssen und Parmesan toppen. 20–30 Min. bei 200 °C Umluft backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 LASAGNE

10
MIN

100 g Grünkohl, TK

200 g Hokkaido (Kürbis)

80 g Ricotta

100 g Good Eggwhites

2 Prisen Muskatnuss

½ TL Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

80 g Maronen, küchenfertig

4 Walnüsse, geschält

15 g Parmesan, gerieben

CURRY

HÄHNCHEN, SPINAT, LINSEN

1. Hähnchen würfeln und in der Currypaste marinieren. Süßkartoffel schälen und würfeln (0,5–1cm).
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Tomaten (Tomaten abgießen und Saft auffangen) und Kokosblütenzucker im Mixer pürieren.
3. Kokosöl bei mittlerer Hitze mit Gewürzen in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin anbraten und mit Tomatensaft und Wasser ablöschen. Zitronengras und Ingwer dazugeben (beides am Ende rausnehmen) und 5 Min. köcheln lassen.
4. Rote Linsen und das Hähnchenfleisch dazugeben. 15 Min. köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und den gewaschenen Spinat unterheben.
5. Good Eggwhites dazugeben und unter Rühren noch mal auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Soße andickt (nicht mehr kochen).
6. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und das Curry vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren.

ABENDESSEN

ZUTATEN FÜR
2 SCHÜSSELN

25
MIN

300 g Hähnchenbrust

1 TL Currypaste, rot

1 Süßkartoffel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

1 Prise Kokosblütenzucker

1 TL Kokosöl

½ TL Kreuzkümmel

3 Prisen Salz

1 TL Currypulver

2 Prisen Cayennepeffer

1 TL Masala-Gewürz

100 g Wasser

1 cm Ingwer

4 cm Zitronengras

40 g Linsen, rot

150 g Spinat, frisch

100 g Good Eggwhites

1 Frühlingszwiebel

1 EL Erdnüsse, gesalzen

53 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	409 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	32 g
Zucker	11 g
Salz	1,85 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
660 g





33 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	610 kcal
Fett	16 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	81 g
Zucker	6 g
Salz	0,57 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
300 g

PASTA

PESTO ROSSO

1. Die Spaghetti ohne Salz nach Packungsaufschrift kochen.
2. Paprika und Chilischote entkernen und würfeln.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.
4. Die Zitronenschale abreiben und alle restlichen Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern.
5. Das Pesto zu den Nudeln geben, untermischen und servieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

10
MIN

250 g Vollkornspaghetti

80 g Paprika, rot

2 g Chilischote, rot

25 g Pinienkerne

1 Zitrone, Schale gerieben

150 g Good Eggwhites

3 Stängel Oregano, frisch

1 Knoblauchzehe

50 g Tomaten, getrocknet

30 g Parmesan

1 Stängel Basilikum, frisch

1 TL Tomatenmark

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

BURGER

RINDFLEISCH, HAFERFLOCKEN

Die Brötchen aus dem Rezept „Burger-Brötchen“ backen. Die dafür benötigten Zutaten sind in diesem Rezept nicht enthalten. Die Nährwerte beziehen sich auf den gesamten Burger mit Brötchen.

BULETTE:

1. Good Eggwhites, Rinderhack, Haferflocken, Pfeffer und Salz vermengen. Aus der Masse die benötigte Anzahl Buletten formen (pro Burger eine Bulette).

TIPP: Drücke mit deinem Daumen die Buletten-Mitte ein wenig ein. So bleibt sie beim Braten flach und dünn.

2. Bratöl in die Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und auf hoher Stufe gut erhitzen. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Die Rinderhack-Buletten ca. 2–3 Min. pro Seite braten und vorsichtig wenden. Auslaufendes Good Eggwhites mit dem Pfannenwender zurück schieben.

BELAG:

1. Tomate und Salatblatt waschen und trocknen. Tomatenscheibe mit Pfeffer und Salz würzen. Je eine Brötchenhälfte auf der Innenseite mit Senf und Tomatenmark bestreichen.
2. Rinderhack-Bulette, Salatblatt und die Tomatenscheibe auf die Unterhälfte legen. Mit der Brötchen-Oberhälfte zuklappen.

ABENDESSEN

ZUTATEN FÜR
1 BURGER

45
MIN

Burger-Brötchen
siehe Seite 118

BULETTE:

40 g Good Eggwhites

60 g Rinderhack, mager

20 g Haferflocken, zart

¼ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

1 TL Bratöl

BELAG:

1 Tomatenscheibe, groß

1 Salatblatt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz

10 g Tomatenmark

10 g Senf, mittelscharf

34 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **332 kcal**

Fett **14 g**

gesätt. Fettsäuren **3 g**

Kohlenhydrate **17 g**

Zucker **4 g**

Salz **1,11 g**

**LOW
CARB**

1 Burger
entspricht
250 g



12 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	113 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	2 g
Zucker	2 g
Salz	0,45 g

**LOW
CARB**

2 Brötchenhälften
entsprechen
90 g



BURGER

BURGER-BRÖTCHEN



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BURGER

35
MIN

1 TL Bratöl

20 g Frischkäse (0,2% Fett)

1 EL Sojamehl

1 TL Sprudelwasser

50 g Good Eggwhites

1 Prise Kokosblütenzucker

1 Prise Salz

1 Prise Gomasio od. Sesam

1 Prise Schwarzkümmel

1. Backofen bei Ober-/Unterhitze auf 170 °C vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit einem hoch erhitzbaren Bratöl bestreichen. In einer Rührschüssel Frischkäse, Sojamehl und Sprudelwasser mit dem Handrührgerät glatt rühren. Good Eggwhites, Kokosblütenzucker und Salz in eine größere Rührschüssel geben. Mit dem Handrührgerät so lange steif schlagen, bis der Eischnee schnittfest ist.

TIPP: Für den perfekten Eischnee müssen Rührstäbe und Schüssel fettfrei und sauber sein.

2. Den Teig mit einem Gummischaber unter den Eischnee heben. Wichtig: Nicht verrühren, sondern so unterheben, dass der Eischnee sich gut mit dem Teig vermengt und sein Volumen erhalten bleibt.
3. Die gewünschte Anzahl an Burger-Hälften als Fladen locker auf das Backpapier setzen und nicht flach drücken. Ideale Menge pro Fladen: ungefähr 1½ EL der Masse. Die Oberhälften der Fladen mit Gomasio (oder Sesam) und Schwarzkümmel bestreuen.
4. Im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Die fertigen Burger-Brötchen aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen. Erst dann vorsichtig vom Backpapier lösen.
5. Den Burger nach Belieben belegen, beispielsweise mit Rindfleisch (siehe S. 116).



SÜSSIG KEITEN

REWARD YOURSELF



KUCHEN

HIMBEERE, BLAUBEERE



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 TORTE

40
MIN

BISKUIT:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer 20-cm-Kuchenform mit Backpapier auslegen und den Rand leicht einfetten.
2. Mehl, Puddingpulver, Backpulver und Kakao mischen.
3. Good Eggwhites mit dem Salz steif schlagen und auf niedrigster Stufe erst den Kokosblütenzucker, dann das Apfel-Bananen-Mark hinzufügen. Schale von der Limette abreiben und einrühren.
4. Die Mehlmischung auf den Eischnee sieben und den Rote-Bete-Saft dazugeben. Unterheben, in die Form füllen und 20 Min. backen.
5. Nach dem Auskühlen den Biskuitboden längs in drei dünne Böden schneiden.

CRÈME UND TOPPING:

1. Zutaten (bis auf die beiden Beerensorten) gut verrühren. Die Crème im Kühlschrank fest werden lassen, nochmals umrühren und in eine Spritztüle füllen.
2. Beeren waschen und die Hälfte der Himbeeren pürieren.
3. Die verschiedenen Komponenten schichten: Boden, Beeren, Crème – Boden, Beeren, Crème – Boden, Crème. Die letzte Crèmeschicht um den ganzen Kuchen geben und glatt streichen.
4. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit den restlichen Beeren und der Beerensoße dekorieren.

BISKUIT:

90 g Dinkelvollkornmehl

30 g Schoko-Puddingpulver

½ TL Backpulver

20 g Kakao

200 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

40 g Kokosblütenzucker

100 g Apfel-Bananen-Mark

1 Biolimette

35 g Rote-Bete-Saft

CRÈME UND TOPPING:

300 g griechischer Joghurt

20 g Inulin

45 g Sofort-Gelatine

60 g Reissirup

½ TL Vanille, gemahlen

300 g Frischkäse (0,2% Fett)

150 g Buttermilch

125 g Blaubeeren, frisch

250 g Himbeeren, frisch

22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	230 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	29 g
Zucker	18 g
Salz	0,64 g

**GOOD
CARB**

1 Stück
entspricht
220 g



6 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	101 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	5 g
Salz	0,06 g

**LOW
CARB**

1 Muffin
entspricht
80 g



MUFFINS

RHABARBER, MANDEL, BANANE

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber auftauen und ein Muffinblech einfetten.
2. Alle Zutaten (außer dem Kokosblütenzucker und den gehackten Mandeln) miteinander verrühren und in die Förmchen füllen.
3. Die Muffins mit Kokosblütenzucker und Mandeln bestreuen und für 30–35 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

10
MIN

130 g Rhabarber, TK,
küchenfertig

100 g Good Eggwhites

7 g Flohsamenschalen

20 g Mandelmus

30 g Mandeln, gemahlen

70 g Mandelmilch, ungesüßt

100 g Banane

40 g Mandelmehl, entölt

1 gestrichener TL Zimt

1 TL Kokosblütenzucker

1 TL Mandeln, gehackt

EIS

SKYR, BLAUBEERE, ERDBEERE

CRÈME:

1. Heidelbeeren und Erdbeeren getrennt pürieren.
2. Den Skyr mit Reissirup und Coco Cuisine vermischen. Good Eggwhites leicht anschlagen und unter den Skyr geben. Den Skyr in 3 Portionen aufteilen.
3. Zu einer Portion Erdbeeren hinzufügen, zu einer Blaubeeren und die dritte Portion pur lassen.
4. Den Blaubeer-Skyr auf 4 Formen verteilen, dann eine Schicht Skyr ohne Früchte hinzufügen und zum Schluss eine Schicht Erdbeeren hinzugeben.
5. Alles über Nacht im Tiefkühlschrank durchkühlen lassen.
6. Die Eisformen mit heißem Wasser abspülen. Das Eis lässt sich besser herausnehmen, wenn es leicht angefeuchtet wird.

TOPPING:

Zum Schluss in Pistazien und Kokosmus wälzen.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 EIS

20
MIN

CRÈME:

35 g Blaubeeren, TK

15 g Erdbeeren, TK

150 g Skyr

25 g Reissirup

50 g Coco Cuisine

50 g Good Eggwhites

TOPPING:

7 g Pistazien

1 gestrichener EL Kokosmus

**4 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	56 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	4 g
Salz	0,03 g

**GOOD
CARB**

1 Eis
entspricht
50 g

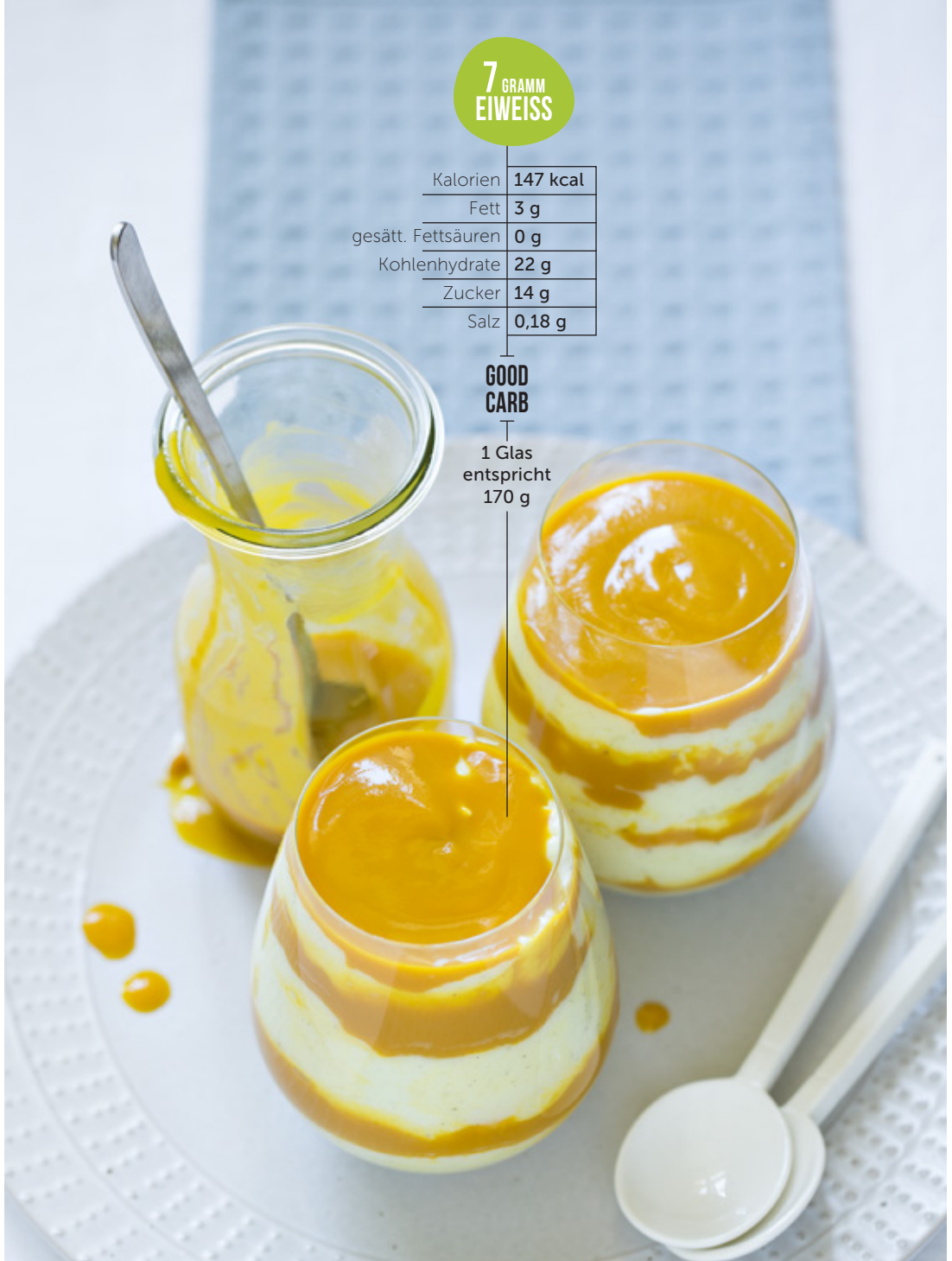


7 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	147 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	22 g
Zucker	14 g
Salz	0,18 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
170 g



MOUSSE

VANILLE, MANGO, KOKOS

1. Puddingpulver mit 50 ml Reis-Kokos-Drink verrühren.
2. Coco Cuisine, den restlichen Reisdink, Reissirup und das Mark der Vanilleschote bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.
3. Die Puddingmilch dazugeben und rühren, bis fester Pudding entsteht. Etwas abkühlen lassen und dann den Quark einrühren.
4. Good Eggwhites mit Salz steif schlagen und unter den Pudding heben.
5. Abwechselnd mit dem Mangopüree in 4 Gläser schichten.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 GLÄSER

15
MIN

30 g Vanille-Puddingpulver,
zuckerfrei

200 g Reis-Kokos-Drink

100 g Coco Cuisine

50 g Reissirup

1 Vanilleschote

100 g Magerquark

90 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

100 g Mangopüree

KUCHEN

ERDBEERE, BISKUIT, SCHOKOLADE



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 KUCHEN

20
MIN

TEIG:

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Salz und kleinem Spritzer Zitrone sehr steif schlagen, dann auf niedriger Stufe Kokosblütenzucker einrieseln lassen und Apfel-Bananen-Mark einrühren.
3. In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten gut vermengen, auf den Eischnee sieben und vorsichtig unterheben.

TOPPING UND FERTIGSTELLUNG:

1. Die Tarte-Form mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und 17 Min. backen. Danach 10 Min. im ausgeschalteten Ofen bei offener Tür abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Schokolade schmelzen, die Erdbeeren putzen und halbieren und die Schokolade auf den Kuchen geben. Anschließend die Erdbeeren auflegen.
3. Den Tortenguss mit 125 ml Wasser nach Packungsaufschrift zubereiten und mit einem Löffel über die Beeren verteilen.
4. 30 Min. im Kühlschrank kühlen und servieren.

TEIG:

200 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

1 Spritzer Zitronensaft

40 g Kokosblütenzucker

100 g Apfel-Bananen-Mark

30 g Vanille-Puddingpulver,
zuckerfrei

½ TL Backpulver

90 g Dinkelvollkornmehl

1 Msp. Vanille, gemahlen

½ TL Zitronenschale, gerieben

TOPPING

40 g Schokolade,
99% Kakaoanteil

330 g Erdbeeren

½ Packung Tortenguss, rot

125 ml Wasser

5 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	134 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	9 g
Salz	0,12 g

**GOOD
CARB**

1 Stück
entspricht
120 g

HERO-REZEPT

**3 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	68 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	8 g
Zucker	4 g
Salz	0,06 g

**GOOD
CARB**

1 Keks
entspricht
30 g



KEKSE

SCHOKOLADE, HIMBEERE, HAFER



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
15 KEKSE

25
MIN

TEIG:

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Good Eggwhites, Kokosöl und Kokosblütenzucker
verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Mit Schmelzflocken, Hafermehl, Kakao und Backpulver
verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten im
Tiefkühler kühlen.
3. Teig kurz kneten und dünn ausrollen. Etwa 30 dünne
Kekse ausstechen, auf Backpapier und Backblech legen
und etwa 10–12 Minuten backen.

CRÈME:

1. Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Frischkäse,
Kokosblütenzucker und Gelatine mit dem Mixstab pürie-
ren und kalt stellen.
2. Sobald die Kekse abgekühlt sind, die Crème gut um-
rühren, in Spritztülle füllen und auf 15 Kekse mittig einen
dicken hohen Klecks spritzen. Abschließend die Deckel
auflegen.
3. Im Kühlschrank aufbewahren.

TEIG:

80 g Good Eggwhites

30 g Kokosöl

20 g Kokosblütenzucker

50 g Hafer-Schmelzflocken

50 g Hafermehl

10 g Kakao

1 gestrichener TL Backpulver

CRÈME:

100 g Himbeeren

70 g Frischkäse (0,2% Fett)

30 g Kokosblütenzucker

15 g Sofort-Gelatine

MOUSSE

MOUSSE AU CHOCOLAT

1. 30 ml Milch mit Puddingpulver glatt rühren.
2. Restliche Milch mit Kokosblütenzucker und Espresso im Topf aufkochen, vom Herd ziehen und Puddingmilch einrühren. Die Hitze reduzieren, den Topf wieder auf den Herd stellen und die Masse langsam unter Rühren zu Pudding kochen.
3. Schokolade hineinbröseln und verrühren. Die Masse wird zu einer Schokopaste und löst sich vom Topfrand.
4. In eine Schüssel füllen, Skyr und Kakao dazugeben, verrühren und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit Good Eggwhites mit dem Salz steif schlagen, Eischnee in mehreren Schritten unter die feste Schokomasse heben (fällt sonst zusammen). Über Nacht kalt stellen.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 GLÄSER

20
MIN

25 g Schoko-Puddingpulver

100 ml Milch (fettarm)

40 g Kokosblütenzucker

1 Tasse Espresso

25 g Schokolade,
99% Kakaoanteil

100 g Skyr

15 g Kakao, schwach entölt

1 Prise Salz

125 g Good Eggwhites



9 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	157 kcal
Fett	4 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	19 g
Zucker	12 g
Salz	0,25 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
120 g

9 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	275 kcal
Fett	18 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	18 g
Zucker	14 g
Salz	0,21 g

**GOOD
CARB**

1 Eisriegel
entspricht
90 g



EIS

DATTEL, MANDEL, KARAMELL

BODEN:

Datteln kurz in 2 EL heißem Wasser einweichen und mit Good Eggwhites pürieren. Gehackte Mandeln hinzufügen und alles gut miteinander vermischen.

FÜLLUNG:

Cashewkerne über Nacht in 40 g Good Eggwhites und 2 EL Wasser einweichen. Mit Reissirup, 30 g Good Eggwhites, Coco Cuisine, Zitronensaft, Kokosöl und 1 Prise Salz im Mixer schaumig rühren.

KARAMELLSCHICHT:

10 g Datteln in 2 EL heißem Wasser einweichen, mit einer Gabel gut zerdrücken und 1 Prise Salz hinzufügen.

FERTIGSTELLUNG UND TOPPING:

1. Eine kleine Gefiertupperdose mit Frischhaltefolie auslegen, den Boden hineindrücken und gut verteilen.
2. Die Füllung auf den Boden geben, und das Ganze dann für ca. 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.
3. Die Karamellschicht anschließend auf der gefrorenen Masse verteilen, die Erdnüsse klein hacken, auf die Karamellschicht legen und leicht eindrücken.
4. Das Ganze erneut 30 Min. im Gefrierfach kühl stellen. Zuletzt die Riegel schneiden und die Schokolade schmelzen und über den Riegeln verteilen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 EISRIEGEL

30
MIN

BODEN:

80 g Datteln

20 g Good Eggwhites

30 g Mandeln, gehackt

FÜLLUNG:

115 g Cashewkerne

70 g Good Eggwhites

2 EL Wasser

20 g Reissirup

65 g Coco Cuisine

1 TL Zitronensaft

1 EL Kokosöl

1 Prise Salz

KARAMELLSCHICHT:

10 g Datteln

2 EL Wasser

1 Prise Salz

TOPPING:

35 g Erdnüsse, gesalzen

15% Schokolade,
85% Kakaoanteil

AMERIKANER

VANILLE, SCHOKOLADE, BUTTERMILCH

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten, außer der Schokolade, vermischen und dann die feuchten Zutaten unterrühren.
3. Den Teig in 3 gleichmäßigen Klecksen auf das Backpapier geben.
4. 15 Minuten backen, umdrehen und abkühlen lassen.
5. Für die Glasur die Schokolade schmelzen und über den Amerikanern verteilen.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
3 AMERIKANER

20
MIN

60 g Dinkelmehl, Typ 1050

30 g Hafer-Schmelzflocken

½ TL Vanille, gemahlen

5 g Backpulver

20 g Apfelmus

50 g Buttermilch

40 g Good Eggwhites

40 g Reissirup

40 g Schokolade,
85% Kakaoanteil



6 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	252 kcal
Fett	8 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	35 g
Zucker	13 g
Salz	0,07 g

GOOD
CARB

↑
1 Amerikaner
entspricht
100 g

REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH TYP

A/B

Amerikaner 138
Bowl 58
Bratlinge 108
Brötchen 48, 56
Burger 116, 118

C/E

Calzone 102
Chips 82, 90
Curry 100, 112
Eis 126, 136

G/K

Gefülltes Gemüse 70
Kekse 132
Kuchen 54, 122, 130

L/M/N

Lasagne 110
Mousse 128, 134
Muffins 86, 96, 124
Müsli 50
Nockerl 44

P

Pancakes 42, 52
Pasta 64, 106, 114
Pizza 76, 104

S

Scones 92
Shake 46, 80, 84, 88, 94
Suppe 68, 72

V/W

Vitello tonnato 66
Wrap 62, 74

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

A

Apfel 94
Auberginen 70
Avocado 52, 74

B

Banane 46, 54, 124
Blaubeeren 122
Buttermilch 138

C/D

Chia 58
Datteln 92, 136
Dinkel 56
Dinkelgrieß 86
Dinkelvollkorn 42

E

Erbsen 68
Erdbeeren 44, 80, 126, 130
Erdnussmus 52

F

Feige 76
Feta 96, 108

G/H

Grünkohl 110
Hafer 88, 132
Haferflocken 50, 94, 116
Hähnchen 112
Harzer Käse 82
Heidelbeere 126
Himbeeren 122, 132
Hummus 70

K

Kakao 94
Kalbsbraten-Aufschnitt 66
Kirsche 42, 46, 50
Kokos 58, 68, 72, 128
Kürbis 110

L

Lachs 102
Limette 88
Linsen 112

REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

M/N

Magerquark 80
Mandel 124, 136
Mandelmilch 80
Mango 88, 128
Mangold 100
Maronen 110
Mohn 50
Mozarella 102
Nudeln 64

P

Paprika 74, 90
Passionsfrucht 58
Pinienkerne 76
Polenta 96

Q/R

Quark 44, 56, 92
Reissirup 52
Rhabarber 124
Ricotta 86
Rindfleisch 116
Rotkohl 62
Rucola 62

S

Sauerkraut 72
Scampi 74
Schinken 62, 86
Schokolade 54, 130, 132, 138
Skyr 42, 52, 126
Spinat 102, 112
Süßkartoffel 68, 90, 100, 104

T

Tatar 64
Thunfisch 104, 108
Toast 70
Tofu 72, 100
Tomaten 64, 96, 108

V/W

Vanille 92, 128, 138
Walnüsse 56

Z

Ziegenkäse 76
Zitrone 44

DIE AUTOREN DES KONZEPTS



Dr. Katrin Stücher

ist Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.) und seit 2016 Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Seit 2017 ist sie Abteilungs-

leiterin des Bereichs Ernährung im Trainings- und Gesundheitszentrum IQ Athletik. Zuvor arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Goethe-Universität Frankfurt in der Abteilung Sportmedizin, wo sie 2017 in Sportwissenschaften promovierte und zusätzlich als Ernährungsberaterin für Freizeit- und Leistungssportler tätig ist. Unter dem Namen „erfolgreich essen“ schreibt sie für Zeitschriften zu Themen der Sporternährung. Außerdem hält sie Vorträge z. B. für die Weiterbildungsakademie Sportmedizin.



Jan Göktekin

ist Diplom-Kaufmann und Gründer der Pumperlgsund GmbH aus München. Mit Good Eggwhites und der Buchserie EIWEISS möchten er und sein Gründungspartner Fabian König

die Vorteile einer natürlichen und eiweißreichen Ernährung aufzeigen. Dazu gründeten sie 2015 die Pumperlgsund GmbH, die sich auf Eiweiß-Produkte spezialisiert und als Verlag Themen zur gesunden Ernährung publiziert.

2016 erschien das erste Buch **Volle Pulle EIWEISS**, Anfang 2017 die überarbeitete 2. Auflage **Das EIWEISS Kochbuch**.

Zum Herbst 2017 erschien die **EIWEISS-Serie** mit den 3 Büchern:

EIWEISS – Das gesunde Ernährungskonzept

EIWEISS – Das gesunde Abnehmkonzept

EIWEISS – Das gesunde Fitnesskonzept

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Good Eggwhites sind erhältlich unter:
www.pumperlgsund-bio.de

Weitere Informationen findest du unter:
www.pumperlgsund-bio.de
Für Anregungen und Fragen:
fitness@pumperlgsund-bio.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

Autoren: Dr. Katrin Stücher, Jan Göktekin

EIWEISS – Das gesunde Fitnesskonzept

© 2017 by

Pumperlgsund GmbH

Hotterstr. 3

80331 München

Deutschland

www.pumperlgsund-bio.de

Tel. +49 89 2154 5097

Fotos: © Sebastian Bahr S. 4 und S. 35,
© jfqphotos S. 5 (oben) und S. 143 (links),
© Julia Schneider S. 5 (unten) und S. 143 (rechts),
alle weiteren © Viviana D'Angelo

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Konzeption: Jan Göktekin, Pumperlgsund

Redaktion Konzept:

Thorsten Dargatz, Jan Göktekin

Redaktion und Entwicklung Rezepte:

Jan Göktekin und Lea Schultis (Pumperlgsund),
und mit freundlicher Unterstützung von

Kathrin Thys, Anna Lakota und Charlotte Witta

Gestaltungskonzept und Layout: kral&kral design

Art-Direktion: Anka Hartmann

Lektorat und Korrektorat: Julia Feldbaum,

Anna Fresz, Susanne Langer, Josef K. Pöllath

Projektleitung: Marc Strittmatter, ppp.services

Satz: Nadine Thiel, kreativsatz

Produktion: bookwise medienproduktion GmbH

Repro und Litho: Matthias Grießel,

grießel grafik und medientechnik

Druck: Polygraf Print spol. s r. o

Printed in: Slowakische Republik (EU)

ISBN: 978-3-98-189691-6

EIWEISS-POWER

FÜR STARKE MUSKELN UND WENIG KÖRPERFETT

Magerquark ist dir zu einseitig, und Eiweiß-Pulver sind nicht dein Ding? In über 40 natürlichen Eiweiß-Rezepten zeigen wir dir, wie du deinen Körper mit ordentlich Eiweiß versorgst. Und wie's mit gesunden Pancakes, Bananenbrot & Co. richtig gut schmeckt.

WG 450 Essen & Trinken 14,95 € [D]
ISBN 978-3-98-189691-6 15,30 € [A]



9 783981 896916

