

EIWEISS



DAS GESUNDE ERNÄHRUNGSKONZEPT

**EIWEISS-FAKTEN
FÜR EINE GESUNDE
ERNÄHRUNG UND
ÜBER 40 LECKERE
REZEPTE**



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 ERNÄHRUNGSKONZEPT

**EIWEISS-FAKTEN
FÜR EINE GESUNDE
ERNÄHRUNG UND
ÜBER 40 LECKERE
REZEPTE**

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
Jan Göktekin

EIWEISS – DAS GESUNDE ERNÄHRUNGSKONZEPT



VORWORT 4

DER GESUNDHEITSEXPERTE EMPFIEHLT	4
PUMPERLGSUND. OHNE „E“	5

DAS KONZEPT 6

DAS LEISTET EIWEISS FÜR DICH	8
1. Baut deinen Körper	8
2. Hält dich schlank	9
3. Stärkt dein Immunsystem	9
4. Entspannt deine Blutgefäße	10
5. Verbessert deine Blutfettwerte	10
6. Senkt dein Leberfett	10
7. Baut, stärkt und erhält deine Muskeln	11

KAPITEL 1

EIWEISSEMPFEHLUNG HEUTE: SCHULNOTE 4	12
Ausreichend ist nicht optimal	12
Folgen des Eiweißmangels	12
Dick durch Eiweißhunger	13

KAPITEL 2

MEHR EIWEISS	15
Für Gesundheitsliebende und Foodies	15
Für Abnehmwillige	16
Für Senioren	17
Für Sportler	18
Für Flexitarier, Vegetarier & Co.	19
Für erkrankte Menschen	21
Überblick: So viel Eiweiß sollte es sein	22

MYTHOS „ZU VIEL EIWEISS“	24
Überdosierung? Kaum möglich	24
Weitere Mythen	24

WAS AUF DEINEN TELLER GEHÖRT	26
Viel gutes Eiweiß	26
Ordentlich Gemüse, moderat Obst	30
Gutes und gesundes Fett	33
Good Carbs	36

REZEPTE 40

GESUNDE EIWEISSREZEPTE	
Frühstück	42
Mittagessen	58
Snacks	80
Abendessen	96
Süßigkeiten	120

Register 140 | Autorenviten 143 | Impressum 144

KAPITEL 3

KAPITEL 4

KAPITEL 5



DER GESUNDHEITS- EXPERTE EMPFEHLT

VORWORT

„JEDE MAHLZEIT SOLLTE EINE
EIWEISS-MAHLZEIT SEIN“

„Da Proteine nicht umfassend im Körper gespeichert werden können, sollten sie bewusst mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.“



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



PUMPERLGSUND. OHNE „E“

„Pumperl was?“ So oder so ähnlich sind die Reaktionen, wenn Fabian und ich unser Start-up vorstellen. Besonders, wenn es nördlich des Weißwurst-Äquators ist. „Pumperlgsund. Ohne ‚e‘. Nicht pumperlgEsund. Das sagt man in Süddeutschland, wenn jemand kerngesund und topfit ist. Pumperl steht für das pumpende Herz und gsund für gesund.“

Und deswegen heißt unsere junge Food-Marke Pumperlgsund. Unsere Mission: Wir machen eine gesunde und eiweißreiche Ernährung einfach und selbstverständlich. Und das ohne Pulver, nur mit natürlichen Zutaten. Dazu haben wir Good Eggwhites auf den Markt gebracht: 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 hier in über 40 Rezepten. Warum Eiweiß so gesund ist? Das erklären dir Frau Heike Lemberger, Franca Mangiameli und ich im Konzeptteil. Vielen Dank an Heike und Franca für eure wissenschaftliche Beratung und die Ausarbeitung des Konzepts. Es macht uns Riesenspaß, unser Food-Start-up so nah an der Wissenschaft aufzubauen.

Jan Göktekin



VON LINKS:

Heike Lemberger
Ökotrophologin, seit
20 Jahren an der Universität
Hamburg, Fachbereich
Bewegungswissenschaft

Franca Mangiameli
Diplom-Ökotrophologin,
Buchautorin und seit
15 Jahren Ernährungs-Coach



VON LINKS:

Jan Göktekin
Gründer und Geschäftsführer
der Pumperlgsund GmbH

Fabian König
Gründer und Geschäftsführer
der Pumperlgsund GmbH

DAS KONZEPT

GESUND ERNÄHREN
MIT EIWEISS

DAS LEISTET EIWEISS FÜR DICH

KAPITEL 1

1. BAUT DEINEN KÖRPER

Eiweiß ist in jeder Zelle unseres Körpers, pausenlos im Einsatz und unentbehrlich für unsere Gesundheit und Fitness. Es steckt in Haut, Haaren, Nägeln, Knochen und allen Zellen des menschlichen Organismus. Und Eiweiß ist nicht nur in allen Körpergeweben als Baumaterial zu finden, sondern auch in Hormonen und Enzymen und fungiert dort als Informationsvermittler.

Unser Körper besteht zu 15% aus Eiweiß. Bei einer 70 kg schweren Person sind das 10–11 kg Proteinmasse (meist Muskelmasse).

Keiner kann Eiweiß!

Dein Körper kann Nährstoffe umwandeln.

So kann er bei Bedarf:

- ▶ Kohlenhydrate (Glukose) in Fett umwandeln
- ▶ aus Eiweiß den Treibstoff Glukose bilden
- ▶ doch Eiweiß kann er nicht. Es lässt sich weder aus Fetten noch aus Kohlenhydraten herstellen.

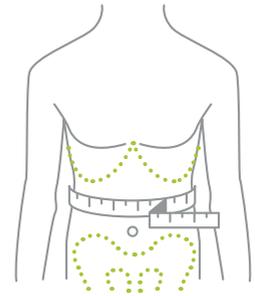


Eiweiß ist einzigartig und unentbehrlich, ohne regelmäßige Zufuhr können wir nicht überleben!

2. HÄLT DICH SCHLANK

Du hast richtig gelesen. Eiweiß hält schlank, und die Gründe sind leicht nachzuvollziehen:

- ▶ Eiweiß sättigt besser und sorgt für eine geringere Kalorienaufnahme.
- ▶ Eiweiß verhindert Heißhungerattacken, indem es für stabilere Blutzuckerwerte sorgt (geringere Insulinausschüttung).
- ▶ Eiweiß erhält und baut Muskelmasse, die für einen höheren Kalorienverbrauch sorgt.
- ▶ Und die aufwendigen Auf- und Umbauprozesse der Eiweiße erhöhen den Kalorienverbrauch. Unser Körper braucht relativ lange und viel Energie – also Kalorien – um die komplexen Eiweißstrukturen in ihre Einzelbestandteile (Aminosäuren) aufzulösen.



Als gesundheitlich unbedenklich gilt ein Taillenumfang < 94 cm bei Männern und < 80 cm bei Frauen.

3. STÄRKT DEIN IMMUNSYSTEM

Eine gute Eiweißversorgung stärkt deine körpereigene Abwehr. So schützt du deine Zellen vor Angriffen durch Erreger und schädliche Substanzen.

Beispielsweise ist die im Eiweiß vorhandene Aminosäure Glutamin die Hauptenergiequelle für eine bestimmte Art von weißen Blutkörperchen. Und diese müssen sich ständig erneuern und im Krankheitsfall stark vermehren. Ist Glutamin ausreichend vorhanden, wirkt sich das positiv auf deine Genesung aus.



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

4. ENTSPANNT DEINE BLUTGEFÄSSE

Zusätzliches Eiweiß senkt, wenn du es gegen Kohlenhydrate austauscht, den Druck in deinen Blutgefäßen. Sinkt der Blutdruck, dann werden deine Arterien und Venen weniger belastet. Es kommt zu geringeren Ablagerungen in deinen Gefäßwänden, und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall & Co. sinkt. Sehr gut!

5. VERBESSERT DEINE BLUTFETTWERTE

Eiweiß verbessert deine Blutfette, insbesondere wenn du sie anstelle von Kohlenhydraten isst. Das senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das ist im Übrigen die Top-1-Krankheit in Deutschland, unter der die meisten Deutschen leiden. Und Eiweiß wirkt dagegen.

6. SENKT DEIN LEBERFETT

Überschüssige Energie aus Kohlenhydraten, die nicht durch Bewegung in den Muskeln verbrannt wird, sammelt sich früher oder später als Fett in deiner Leber an. Fazit: Du bekommst eine Fettleber, genauer gesagt eine nichtalkoholische Fettleber, die in Deutschland schätzungsweise 40% der Menschen betrifft. Erste Alarmsignale sind ein dicker Bauch sowie erhöhte Blutfette. Das Risiko für Diabetes und Herzinfarkt steigt stark an. Mit Eiweiß kannst du deine Lebergesundheit fördern. Das Gute dabei: Es mobilisiert dein Fett in der Leber auch ohne eine kalorienreduzierte Diät.



Kichererbsen (gekocht)
sind eine gute pflanzliche
Eiweißquelle mit
7,5 g Eiweiß pro 100 g.

7. BAUT, STÄRKT UND ERHÄLT DEINE MUSKELN

Hungern, um schlank zu sein, ist total out. Und strong is the new skinny! Das ist mal ein guter Trend, finden wir.

Die wichtigsten Baustoffe für Muskeln sind Wasser und Eiweiß! Wer seine Muskeln definieren, straffen oder kräftigen möchte, braucht jetzt nur noch eines: einen ausreichend intensiven Muskelreiz durch Sport.

Für einen maximalen Erfolg muss das Eiweiß dem Muskel in der optimalen Dosierung und zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung stehen. Das beste Timing für Eiweiß ist direkt nach dem Training. Studien zeigen, dass das Reparieren und Aufbauen des Muskelgewebes direkt nach dem Krafttraining etwa zwei Stunden lang am intensivsten läuft. Wer jetzt den geforderten Muskeln 20–30 g Eiweiß zur Verfügung stellt, kann daraus besonders effektiv Muskeleiweiß bilden.

Eine kleine Eiweißportion vor dem Training stimuliert die Muskelproteinbildung zusätzlich. Ein Tipp, damit du bis zu 48 Stunden nach dem letzten Muskelreiz Muskelmasse aufbaust: Versorge deinen Körper über den ganzen Tag verteilt mit Eiweiß.



Wie viel Eiweiß deine Muskeln benötigen, erfährst du auf Seite 22–23.

48 STD.

GOOD-TO-KNOW Damit die trainierten Muskeln wachsen können, benötigen sie nach der Sporteinheit bis zu 48 Stunden Ruhe.

EIWEISSEMPFEHLUNG HEUTE: SCHULNOTE 4

KAPITEL 2

AUSREICHEND IST NICHT OPTIMAL

Die aktuelle Empfehlung deutscher Ernährungsgesellschaften zur täglichen Eiweißmenge liegt bei 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das benötigen wir, um alle wichtigen Körperfunktionen am Laufen zu halten. Diese Menge wird als ausreichend angesehen und entspricht der Schulnote 4.

Hand aufs Herz: Willst du dich mit der Schulnote 4 zufriedengeben, wenn es um deine Gesundheit geht? So gerade eben ins nächste Lebensjahr versetzt werden? Zu Schulzeiten mag das durchaus okay gewesen sein. Aber wenn es um die Gesundheit geht, reicht uns das nicht. Basta.

Daher empfehlen wir: mehr Eiweiß!

Die Ergebnisse aktueller Studien geben uns recht und belegen, dass wir von einem Eiweiß-Plus auf dem Teller profitieren. Im ersten Kapitel haben wir dir von den allgemeinen Vorteilen berichtet, die uns helfen, gesünder zu leben. Im nächsten Kapitel zeigen wir dir genauer, wer wie vom Eiweiß-Plus profitiert.

FOLGEN DES EIWEISSMANGELS

Im Extremfall ist Eiweißmangel tödlich oder kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. In Entwicklungsländern sieht man das häufiger in Form des „Wasserbauchs“, der durch eine eiweißmangelbedingte Ödembildung entsteht.

0,8 G

Eiweiß pro kg Körpergewicht
= Schulnote 4!



Eine tierisch gute Eiweißquelle:
Hähnchenbrustfilet mit
25 g Eiweiß pro 100 g.

Liegt eine Eiweißaufnahme unter der empfohlenen Bedarfsmenge, kann sich Eiweißmangel wie folgt bemerkbar machen:

- ▶ Haarausfall
- ▶ Muskelabbau
- ▶ Depressionen
- ▶ eingerissene Fingernägel oder
- ▶ eine Immunschwäche/häufiges Kranksein.

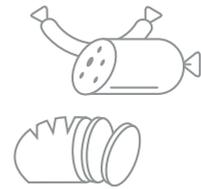
DICK DURCH EIWEISSHUNGER

Ist der sogenannte „Eiweißhunger“ die Ursache für das wachsende Übergewichtproblem? Und was ist das überhaupt?

Studien zeigen: Gibt man Tieren eiweißarmes Futter, dann fressen sie so viel davon, bis ihr Proteinbedarf gedeckt und ihr Eiweißhunger gestillt ist. Unter dem Strich nehmen sie dadurch mehr Kalorien auf, als durch die Gabe eines eiweißreichen Futters.

Das Phänomen lässt sich auf Menschen übertragen: Unser Organismus scheint die Versorgung mit Eiweiß abzusichern, indem er uns so viel Nahrung essen lässt, bis wir damit ausreichend (nicht optimal!) Eiweiß aufgenommen haben.

Nun ist unser Industriefood meist eiweißarm – dafür energiereich mit viel Fett und Kohlenhydraten. Folglich nehmen wir viele Kalorien auf, wenn wir uns mit Industriefutter vollstopfen. Da dauert es, bis dein Eiweißhunger gestillt ist. Und folglich nimmst du viele Kalorien auf. Na toll!



Fett zusammen mit Kohlenhydraten: Ein Traum-Duo für die Bildung von neuem Hüftspeck! Mehr dazu auf Seite 35.



Frühstück geht auch gesund!
Unsere leckeren Eiweiß-Pancakes
findest du auf Seite 48.

MEHR EIWEISS*

KAPITEL 3

FÜR GESUNDHEITSLIEBENDE UND FOODIES

Wir empfehlen dir eine tägliche Eiweißaufnahme zwischen 1,0–2,0 g pro kg Körpergewicht. Dann ist dein Körper gut gesättigt und du kommst in den Genuss der genannten Vorteile aus Kapitel 1. Ihm steht so genügend Baumaterial für Zellen, Enzyme, Hormone, Muskeln & Co. zur Verfügung. So weit, so gut.

Wenn dein Körper nach seinen Aufbau- und Reparaturarbeiten noch Baumaterial in Form von überschüssigem Eiweiß übrig hat, wird daraus Glukose gebildet, die er zur Energiegewinnung nutzen kann. Das ist in jedem Fall besser, als zu wenig Eiweiß-Baumaterial zur Verfügung zu haben. Denn das kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken, vor allem dann, wenn ein benötigtes Enzym für deine Abwehrkräfte nicht gebaut werden kann.



1,0–2,0G

Eiweiß pro kg Körpergewicht für gesunde Erwachsene.

MENSCHEN MIT KRANKER NIERE

Menschen mit einer kranken Niere sollten ihre Eiweißaufnahme quantitativ nicht erhöhen! Für sie ist wichtig, qualitativ hochwertiges Eiweiß aufzunehmen, damit ihnen alle benötigten Aminosäuren auch bei einer geringeren Eiweißzufuhr zur Verfügung stehen. Hier sind tierische Eiweiße (z. B. aus dem Hühnerei) überlegen, da ihr Organismus effektiver Körpereiwweiß aufbauen kann als aus dem Korn.

*Alle Empfehlungen in diesem Kapitel richten sich an gesunde Menschen. Solltest du an einer chronischen Krankheit leiden, wende dich bzgl. deiner empfohlenen Eiweißzufuhr bitte an deinen Hausarzt.

FÜR ABNEHMWILLIGE

Tschüss Fett, hallo Muskeln! Wenn du ein paar Kilo Körperfett gesund und effektiv abspecken möchtest, dann setze auf gesundes Eiweiß.

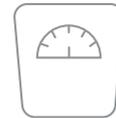
Studie für Studie zeigt, dass mit mehr Eiweiß und Fett bei gleichzeitiger Reduktion der Kohlenhydrate (Low Carb), die größten Abnehmerfolge erzielt werden. In puncto Fettverlust übertrifft der Mix aus viel Eiweiß und Low Carb auch die Low-Fat-Konzepte mit reichlich Kohlenhydraten, die uns über Jahrzehnte als Zauberformel eingetrichtert wurden.

Für Abnehmwillige empfehlen wir deshalb: täglich mindestens 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Es kann aber auch gern ein wenig mehr sein.

UNSER TIPP Wenn dich das Thema „Gesund abnehmen“ interessiert, dann empfehlen wir das neue Buch **EIWEISS – Das gesunde Abnehmkonzept**. Darin zeigen dir 10 Münchner, wie sie mit einer eiweißreichen Kost, 7 einfachen Regeln und leckeren Rezepten bis zu 10 kg Körperfett in 10 Wochen reduziert haben. Und das gesund.



Das perfekte Low-Carb-Duo:
Salat oder Gemüse mit Eiweiß.



Tschüss Fett,
hallo Muskeln!

FÜR SENIOREN

Je älter wir werden, desto höher wird der Eiweißbedarf. Wer im gehobenen Alter auf Eiweiß setzt, kann länger jung bleiben und hat mehr vom Leben.

Gesunde Senioren sollten pro Tag mindestens 1,0–1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aufnehmen. Senioren mit einer akuten oder chronischen Erkrankung brauchen tendenziell mehr Eiweiß, bis zu 1,2–1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Wichtig für chronisch Erkrankte: Sprich mit deinem Hausarzt, bevor du deinen Eiweißkonsum erhöhst.

Aber warum brauchen Senioren mehr? Naturgemäß verlangsamt sich der Stoffwechsel, sodass wir ab unserem 50. Lebensjahr jährlich (!) etwa 1–2% unserer Muskelkraft und -masse verlieren. Dieser Prozess ist grundsätzlich normal, doch wie stark er ausfällt, liegt auch ein Stück weit in unserer Hand. Denn wer im Alter viel Eiweiß in seine Ernährung einbaut, kann gegensteuern.

EIN BEISPIEL Ein 50-Jähriger hat 25 kg Muskelmasse. Die 1–2% Verlust an Muskelmasse entsprechen 250–500 g. Dann doch lieber ein wenig mehr Eiweiß. Erst recht im Alter!

Eine Studie nahm das Thema Eiweißaufnahme bei Senioren genauer unter die Lupe: Diejenigen Damen und Herren mit der größten Eiweißaufnahme verloren stolze 40% weniger Muskulatur als die mit der geringsten Zufuhr. Und je weniger Muskelmasse, desto höher das Sturzrisiko und damit die Gefahr von Knochenbrüchen.

1,0–1,2 G

Eiweiß pro kg Körpergewicht für gesunde Senioren.

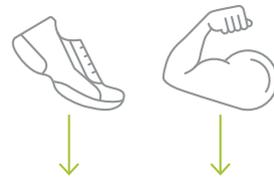
FÜR SPORTLER

Je intensiver wir Sport treiben, umso wichtiger wird eine gute Eiweißversorgung.

Das heißt: Für Ausdauersportler empfehlen wir täglich 1,2–1,6 g Eiweiß pro kg Körpergewicht und für Kraftsportler täglich 1,6–2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Beide Angaben hängen vom Trainingsumfang und der -intensität ab.

Zur Begründung: Bei allen sportlichen Aktivitäten wird (Muskel-)Gewebe auf- und umgebaut, anschließend muss regeneriert und kleine Verletzungen müssen repariert werden. Ist nicht genug Eiweiß vorhanden, geht sich der Körper selbst an die „Substanz“. Das heißt, er baut seine eigenen Muskeln ab, um sich die Proteine zu holen, die er braucht. Auch häufige Infekte und unbefriedigende Trainingserfolge können durch eine unzureichende Proteinzufuhr ausgelöst werden.

Im praktischen Teil des Buches findest du leckere Rezepte, die tierische und pflanzliche Eiweiße kombinieren.



Ausdauersport 1,2–1,6 g
Kraftsport 1,6–2,0 g

Täglicher Eiweißbedarf pro
Kilogramm Körpergewicht.



Gute Eiweißquelle:
Thunfisch aus der Dose mit
23 g Eiweiß pro 100 g.

UNSER TIPP Wenn dich das Thema Eiweiß für Sportler interessiert, dann empfehlen wir das Buch **EIWEISS – Das gesunde Fitnesskonzept**, das die Basics für Sportlerherzen aufgreift und über 40 starke Eiweiß-Rezepte mitbringt. Wichtig zu wissen: Die Sport-Rezepte basieren auf High Protein und High Carb. Nur wer fleißig Sport treibt, benötigt die zusätzlichen Kohlenhydrate.

FÜR FLEXITARIER, VEGETARIER & CO.

Bisher haben wir dir den Zusammenhang zwischen Eiweißmenge und ihren positiven und negativen Wirkungen gezeigt. In diesem Kapitel sprechen wir nun das erste Mal die Eiweißqualität an. Denn die unterscheidet sich, wenn man tierische und pflanzliche Eiweiße betrachtet.

Tierisches Eiweiß ist qualitativ hochwertiger als pflanzliches Eiweiß, da es effektiver von deinem Körper verwertet werden kann. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Tierische Eiweiße ähneln dem menschlichen Körpereiwweiß stärker als pflanzliche Eiweiße. Man könnte auch sagen: Das Hühnerei steht uns einfach verwandtschaftlich näher als das Haferkorn.

Bei pflanzlichen Eiweißen ist häufig eine der für uns wichtigen Aminosäuren in nicht ausreichender Menge vorhanden. Sobald diese dann verbraucht ist, kann kein weiteres Körperprotein mehr aufgebaut werden. Sie heißt limitierende Aminosäure, da sie den gesamten Aufbauprozess stoppt, obwohl von allen anderen Aminosäuren noch genug da sind. Man kann sich das wie beim Aufbau eines Schrankes vorstellen: Du wirst diesen verflixten Schrank nicht zu Ende aufbauen können, wenn dir ein Seitenteil fehlt. Ein zusätzlicher Boden wird dir da auch nichts bringen.

In Sachen Eiweißqualität sind Milch- und Ei-Produkte die Spitzenreiter. Das besagt der neueste Qualitätsmaßstab DIAAS. Mit beträchtlichem Abstand folgen pflanzliche Eiweißlieferanten wie Erbsen, Reis und Bohnen.

GOOD-TO-KNOW

DIAAS steht für Digestible Indispensable Amino Acid Score und wurde von den Experten der UN (United Nations) entwickelt.

Von den Vorteilen des Eiweiß-Plus profitierst du also insbesondere, wenn du täglich genug Milch- und Eiprodukte isst.

Voraussetzung für die Sicherstellung einer hohen Eiweißqualität ist, dass du täglich neben pflanzlichem auch tierisches Eiweiß isst. Verzichtest du hingegen auf Milch- und/oder Eiprodukte, dann musst du schon genauer hinschauen, um optimal versorgt zu sein und die positiven Wirkeffekte des Mehr-Eiweißes zu nutzen.

FÜR VEGANER

Für Veganer ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Eiweißzufuhr zu achten. Denn Veganer nehmen häufig weniger Eiweiß auf als Ovo-Lakto-Vegetarier oder Mischköstler.

Wenn du Veganer bist, empfehlen wir dir täglich viele der folgenden Lebensmittel im bunten Mix zu essen:

- ▶ Nüsse (z. B. Mandeln, Cashews, Walnüsse) & Nussmus
- ▶ Samen (Leinsamen, Chia, Sesam)
- ▶ Kerne (Sonnenblumen- und Kürbiskerne)
- ▶ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erdnüsse, Soja), verarbeitetes Soja (z. B. Tofu, Tempeh)
- ▶ Getreide (Hafer, Buchweizen, Wildreis, Hirse, Quinoa, Amaranth), Getreideprodukte (Seitan)
- ▶ Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Grünkohl sowie Pilze und Algen.



GOOD-TO-KNOW

Alle Rezepte in diesem Buch werden mit Eiklar gekocht. So wird jede Mahlzeit zur idealen Eiweiß-Mahlzeit.



Gute Eiweißquelle:

Nüsse punkten mit bis zu 24 g Eiweiß pro 100 g.

FÜR ERKRANKTE MENSCHEN

Du hast dich verletzt oder bist erkältet? Eiweiß bringt dich schneller wieder auf die Beine! Je nach Art und Schwere der Erkrankung kann die Empfehlung auf bis zu 2,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht steigen.

Bei Krankheit wehrt sich dein Körper gegen Bakterien und Viren oder er muss nach Verletzungen ebenso wie nach einer Operation Gewebe heilen. Die Immunabwehr ist jetzt extrem gefordert. Da sie für ein effektives Arbeiten auf Eiweiß angewiesen ist, schwächen wir sie, wenn wir zu wenig Eiweiß aufnehmen.

Bei einer Grippe zum Beispiel vermehren sich wie bei jeder Entzündung die weißen Blutzellen. Salopp ausgedrückt sind das unsere Abwehrpolizisten, die ihre Truppe vergrößern, um die eindringenden Erreger erfolgreich zu bekämpfen. Genügend Eiweiß ist eine Voraussetzung dafür, dass sich unsere Abwehrzellen im Bedarfsfall gut vermehren können.

WICHTIG Die Empfehlungen in diesem Abschnitt richten sich nicht an chronisch Kranke. In diesem Fall wende dich bitte an deinen Hausarzt.



Eiweiß bringt dich schnell wieder auf die Beine!

ÜBERBLICK: SO VIEL EIWEISS SOLLTE ES SEIN

Jeder Körper ist anders. Und deswegen ist eine Standardempfehlung sinnlos. Je nach Lebensstil und Körpergewicht empfehlen wir dir unterschiedlich viel Eiweiß. Aus den folgenden **2 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** essen solltest (**TABELLE 2**).

UNTERGRENZE Auch sehr leichte Menschen sollten mindestens 50 g Eiweiß pro Tag aufnehmen. Das entspricht mindestens 17 g pro Mahlzeit, wenn man 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nimmt.

DEIN EIWEISS-BEDARF PRO KG KÖRPERGEWICHT

→
Siehe Tabelle rechts.



Gute Eiweißquelle:
Parmesankäse mit
30 g Eiweiß pro 100 g.

**Eiweißbedarf
pro Tag**

Körper- gewicht	SENIOREN							
	SPORTTREIBENDE							
ABNEHMWILLIGE								
GESUNDHEITSLIEBENDE & FOODIES								
ERKRANCKTE								
	0,8 g pro kg*	1,0 g pro kg	1,2 g pro kg	1,5 g pro kg	1,6 g pro kg	1,8 g pro kg	2,0 g pro kg	2,5 g pro kg
45 kg	50 g	50 g	54 g	68 g	72 g	81 g	90 g	113 g
50 kg	50 g	50 g	60 g	75 g	80 g	90 g	100 g	125 g
55 kg	50 g	55 g	66 g	83 g	88 g	99 g	110 g	138 g
60 kg	50 g	60 g	72 g	90 g	96 g	108 g	120 g	150 g
65 kg	52 g	65 g	78 g	98 g	104 g	117 g	130 g	163 g
70 kg	56 g	70 g	84 g	105 g	112 g	126 g	140 g	175 g
75 kg	60 g	75 g	90 g	113 g	120 g	135 g	150 g	188 g
80 kg	64 g	80 g	96 g	120 g	128 g	144 g	160 g	200 g
85 kg	68 g	85 g	102 g	128 g	136 g	153 g	170 g	213 g
90 kg	72 g	90 g	108 g	135 g	144 g	162 g	180 g	225 g
95 kg	76 g	95 g	114 g	143 g	152 g	171 g	190 g	238 g

*„ausreichend“ Schulnote 4

**Eiweißbedarf
pro Mahlzeit
bei 3 Mahlzeiten
am Tag**

Körper- gewicht	SENIOREN							
	SPORTTREIBENDE							
ABNEHMWILLIGE								
GESUNDHEITSLIEBENDE & FOODIES								
ERKRANCKTE								
	0,8 g pro kg*	1,0 g pro kg	1,2 g pro kg	1,5 g pro kg	1,6 g pro kg	1,8 g pro kg	2,0 g pro kg	2,5 g pro kg
45 kg	17 g	17 g	18 g	23 g	24 g	27 g	30 g	38 g
50 kg	17 g	17 g	20 g	25 g	27 g	30 g	33 g	42 g
55 kg	17 g	18 g	22 g	28 g	29 g	33 g	37 g	46 g
60 kg	17 g	20 g	24 g	30 g	32 g	36 g	40 g	50 g
65 kg	17 g	22 g	26 g	33 g	35 g	39 g	43 g	54 g
70 kg	19 g	23 g	28 g	35 g	37 g	42 g	47 g	58 g
75 kg	20 g	25 g	30 g	38 g	40 g	45 g	50 g	63 g
80 kg	21 g	27 g	32 g	40 g	43 g	48 g	53 g	67 g
85 kg	23 g	28 g	34 g	43 g	45 g	51 g	57 g	71 g
90 kg	24 g	30 g	36 g	45 g	48 g	54 g	60 g	75 g
95 kg	25 g	32 g	38 g	48 g	51 g	57 g	63 g	79 g

*„ausreichend“ Schulnote 4

MYTHOS „ZU VIEL EIWEISS“

ÜBERDOSIERUNG? KAUM MÖGLICH

Ein normalgewichtiger Mann kann bis zu 250 g pures Eiweiß oder bis zu 40% seines Gesamtkalorienbedarfs aus Eiweiß am Tag ohne Nebenwirkungen verstoffwechseln. Das ist allerdings graue Theorie und keineswegs eine Empfehlung, denn in Lebensmitteln ausgedrückt hieße das täglich 35 Eier oder 1,2 kg Fleisch zu essen! Das sind natürlich völlig unrealistische Mengen. Als weitere Absicherung würde sich der Körper sogar wehren, wenn man wirklich versuchen sollte, so viel Eiweiß zu verschlingen, dass es nicht mehr verarbeitet werden kann. In solchen Extremfällen würde der Appetit auf Eiweiß durch Symptome wie Durchfall, Übelkeit oder Schwindel automatisch gestoppt werden. Das heißt: Du läufst keine Gefahr, zu viel Eiweiß aufzunehmen.

WEITERE MYTHEN

MEHR EIWEISS BELASTET DIE NIEREN

Dieses Gerücht möchten wir als Erstes auflösen: Für Menschen mit gesunden Nieren ist das Entsorgen der Endprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel kein Problem. Für diese Aufgabe sind deine Nieren bestens ausgestattet.

ZUR ERKLÄRUNG In deinem Körper entsteht beim Abbau von Eiweiß Harnstoff. Dieser muss über die Niere ausgeschieden werden. Je mehr Harnstoff anfällt, desto mehr

KAPITEL 4



Gute Eiweißquelle: Bio-Eiklar mit 11 g Eiweiß pro 100 g. All inclusive: High Protein, Low Carb und No Fat.

VORSICHT Menschen mit erkrankten Nieren sollten ihre Eiweißaufnahme nicht erhöhen. Für sie ist es umso wichtiger, qualitativ hochwertiges Eiweiß zu essen, um ausreichend (!) Eiweiß aufzunehmen. Frage dazu deinen Arzt.

arbeiten deine Nieren. Daher kannst du als gesunder Mensch weiterhin eiweißreich essen, ohne dass du dich um deine Nieren sorgen musst.

EIWEISS ÜBERSÄUERT DEN STOFFWECHSEL

Das stimmt. Sofern einseitig gegessen wird. Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Obst wirken hingegen basenbildend, puffern so das saure Milieu in deinem Körper und neutralisieren es.

Daher empfehlen wir dir täglich mindestens (!) 3–5 Handvoll Gemüse und Salat zu essen. Wie das genau aussieht, zeigen wir dir im nächsten Kapitel.

EIWEISSREICHE ERNÄHRUNG SCHADET DEN KNOCHEN (OSTEOPOROSE)

Von Osteoporose spricht man, wenn zu viel Knochengewebe abgebaut wird. Kalziummangel senkt die Knochendichte und verstärkt die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken.

Der Mythos, dass eiweißreiche Kost den Knochen schadet, entstand durch Studien, die zeigten, dass bei mehr Eiweiß in der Kost auch mehr Kalzium über den Urin ausgeschieden wird. Die Wissenschaftler folgerten fälschlicherweise daraus, dass eiweißreiches Essen einen Kalziummangel fördert, so die Knochendichte senkt und zu Osteoporose führt.

Heute wissen wir allerdings, dass die zusätzlichen Proteine auf dem Teller gleichzeitig die Kalziumaufnahme im Darm erhöhen und der Körper so ganz natürlich gegensteuert. Also kein Grund zur Angst vor Kalziumverlusten und Knochenabbau!

TIPP Wenn du sehr viel Eiweiß isst, empfehlen wir dir, ausreichend viel zu trinken! So kann der Harnstoff besser ausgeschieden werden.



Ab Seite 30 zeigen wir dir, wie viel Platz Gemüse, Obst & Co. auf deinem Teller einnehmen sollten.

WAS AUF DEINEN TELLER GEHÖRT

KAPITEL 5

VIEL GUTES EIWEISS

Wenn du dich gesund ernähren möchtest, musst du auf deinem Teller Platz für Eiweiß schaffen. Die für dich geeignete Eiweißmenge pro Portion kannst du aus den Tabellen auf Seite 23 ablesen.

Ein guter Mittelwert ist 20–30 g Eiweiß pro Hauptmahlzeit. Diese Eiweißmenge steckt in den meisten Rezepten im praktischen Teil des Buches. Wenn die Eiweißmenge darunter liegt, handelt es sich um kleine Portionen (z.B. Snacks). Davon musst du dann entweder ein wenig mehr essen oder es entsprechend mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln ergänzen.

Ansonsten findest du diese 20–30 g Eiweiß, die auf deinen Teller gehören, beispielsweise in 100–150 g Fleisch bzw. Fisch, 5–8 Eiklar, 3–4 ganzen Eiern, 200 g Quark oder 100 g Käse.

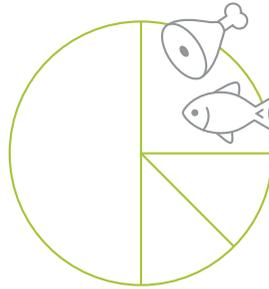
TIPP Proteinquellen ohne große Hitze, wie beim Braten oder Frittieren, sondern mit möglichst niedrigen Temperaturen zubereiten. So kommt wesentlich mehr vom wertvollen Nahrungseiweiß unbeschadet im Körper an.

SCHRITT

1

25%

DES TELLERS
FÜR GESUNDES
EIWEISS



„Jede Mahlzeit sollte eine Eiweiß-Mahlzeit sein.“

„Da Proteine nicht umfassend im Körper gespeichert werden können, sollten sie bewusst mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.“

Univ. Prof. Dr. Ingo Froböse

Wichtig ist, dass du dir dein Eiweiß über den Tag verteilt zuführst, da der Organismus nicht beliebig viel auf einmal verwerten kann. So erleichterst du nebenbei noch deinem Verdauungssystem die Arbeit und führst deinem Körper kontinuierlich Baustoff zu.

EXKURS MIT EIKLAR WIRD JEDES GERICHT ZUR EIWEISS-MAHLZEIT

Was es in anderen Ländern schon länger gibt, ist inzwischen auch bei uns zu haben. Natürliches Eiweiß aus der Flasche: flüssiges Eiklar, also Hühnereiweiß, getrennt vom Eigelb und der Schale.

Das Weiße vom Ei ist von Natur aus Low Carb und No Fat in einem und zeichnet sich durch eine hohe Protein-Qualität und wenig Kalorien aus. Es wird pasteurisiert und homogenisiert angeboten, ist damit sicher vor Salmonellen und hält mehrere Monate bei Raumtemperatur. Aber das Beste: Eiklar ist so gut wie geschmacksneutral, sodass du jedes Gericht damit ergänzen kannst. Somit nimmst du mit jeder Mahlzeit gutes Eiweiß auf.

Proteingehalt von Lebensmitteln

EIWEISSREICHE LEBENSMITTEL	PORTIONS-GRÖSSE	EIWEISS PRO 100 G	EIWEISS PRO PORTION
Eier und Ei-Produkte			
1 Hühnerei	60 g	12 g	7,1 g
1 Eigelb	19 g	16 g	3,1 g
Good Eggwhites (Bio-Eiklar)	125 g	11 g	14 g
Fleisch und Wurstwaren			
Fleisch	150 g	20–23 g	30–35 g
Wurstwaren	30 g	12–21 g	3,5–6,5 g
Fisch und Meeresfrüchte			
Salzwasserfische: z. B. Hering, Scholle, Seelachs Süßwasserfische: z. B. Lachs, Forelle, Zander Meeresfrüchte: z. B. Tintenfische, Garnelen, Krabben, Schalentiere: z. B. Austern, Miesmuscheln	150 g	18–22 g	27–33 g
Milch- und Milchprodukte			
Milch, Buttermilch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Molke, saure Sahne, Schmand, Crème fraîche, Sahne, Kaffeesahne	200 g	3,3–3,5 g	6,6–7,0 g
Quark, Hüttenkäse	200 g	10–14 g	20–28 g
Käse: z.B. Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse	30 g	19–32 g	5,5–9,5 g
Pflanzliche Eiweißquellen			
Nüsse, Kerne, Samen	30 g	8–24 g	2,5–7,2 g
Hülsenfrüchte	(gegart) 100 g	4–8 g	2,5–7,2 g
Pilze	200 g	2–3 g	4–6 g
Gemüse: z. B. Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Wirsing, Spinat, Blumenkohl	200 g	3–4,5 g	6–9 g
Vegetarische Lebensmittel			
Tempeh	150 g	19 g	28,5 g
Tofu, Sojawurstchen	150 g	10–14 g	15–21 g
Vegetarische Lebensmittel			
Amaranth, Grünkern, Hafer, Quinoa, Weizen	(roh) 40 g	12–15 g	3–6 g
Buchweizen, Bulgur, Hirse, Mais, Reis, Roggen	(roh) 40 g	7–10 g	3–4 g

EXKURS NACHHALTIGKEIT UND BIO-QUALITÄT

Tierisches Eiweiß ist qualitativ hochwertiger als pflanzliches Eiweiß. Das hatten wir schon (Seite 19). Wir haben auch die hohe Proteinqualität von Ei- und Milchprodukten erwähnt. Deshalb werden in der Tabelle mit den eiweißreichen Lebensmitteln (links) auch viele tierische Produkte aufgelistet.

Das heißt NICHT, dass wir dir nun zu täglich großen Mengen an Fleisch raten. Und es bedeutet NICHT, dass die Auswahl der richtigen tierischen Produkte an zweiter Stelle steht. Im Gegenteil. Denn hinter jedem tierischen Eiweiß steckt ein Lebewesen.

Wenn du deine gesunde eiweißreiche Ernährung auch verantwortungsvoll und nachhaltig gestalten möchtest, dann empfehlen wir dir auf folgende Punkte bei der Lebensmittelauswahl zu achten:

- ▶ **EIER UND EI-PRODUKTE** Mindestens Bio-Qualität. Besser: Verbands-Bio-Qualität. Boden- und Freilandhaltung sind weit weniger streng und kein Garant für das Tierwohl. Und 50 Cent pro Ei sind gut investiertes Geld.
- ▶ **MILCH- UND MILCHPRODUKTE** Mindestens Bio-Qualität. Besser: Heu- und Weidemilch (Bio).
- ▶ **FLEISCH & FLEISCHWAREN** Bio-Qualität. Am besten vom Metzger deines Vertrauens mit Herkunftsangabe für das Fleisch.
- ▶ **FISCH** „Der Fischratgeber“ von Greenpeace ist eine gute App und berät dich, welchen Fisch du nachhaltig und guten Gewissens kaufen kannst.



Bio ist nicht gleich Bio. EU-Bio definiert die gesetzlichen Mindestkriterien. Verbände sind meist strenger in ihren Bio-Kriterien.

ORDENTLICH GEMÜSE, MODERAT OBST

Das Eiweiß allein auf deinem Teller macht noch keine gesunde Ernährung. Es braucht den richtigen Partner, um zu einer gesunden und leckeren Mahlzeit zu werden.

Gemüse, Salate, Pilze und zuckerarmes Obst sollten 50% des Tellerplatzes einnehmen. Die meisten dieser Nahrungsmittel bestehen zu 80 bis über 90% aus Wasser und liefern damit ziemlich wenige Kalorien, aber reichlich Ballaststoffe, die uns zusammen mit Eiweiß noch länger sättigen.

Je bunter Gemüse & Co. zum Einsatz kommen, desto breiter das Spektrum an wichtigen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen, die du zu dir nimmst. Die benötigt dein Stoffwechsel, um einwandfrei zu laufen. Dazu regen sie noch die Verdauung an und sorgen für bessere Blutfette. Richtig gut!

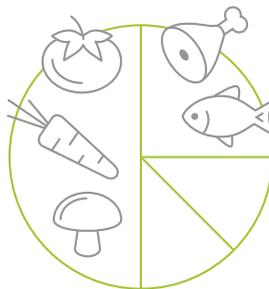


So viel du willst: Gemüse und Pilze sollten jeden Tag auf deinem Teller landen. Das Beste daran: Hier sind dir keine Grenzen gesetzt.

SCHRITT

2

PLUS 50%
DES TELLERS FÜR
GEMÜSE, PILZE
UND OBST



EMPFEHLUNGEN FÜR GEMÜSE, PILZE, SALAT UND OBST

GEMÜSE, PILZE, SALAT	OBST
So viel du willst mind. 3 Portionen täglich	2 Portionen täglich (nicht mehr, nicht weniger)
Pro Portion: mind. 250 g ca. 2 Handvoll	Pro Portion: mind. 150 g ca. 1 Handvoll

Vorsicht bei Obst!

Bei Gemüse, Salaten und Pilzen gibt es nach oben keine Mengenbegrenzung. Beim Obst sieht es ein bisschen anders aus. Bestimmte Obstsorten sind reich an Zucker, vor allem Fruchtzucker. Und dieser wirkt besonders stark fettbildend. Auf der nächsten Seite findest du eine Übersicht über zuckerarmes und zuckerreiches Obst.

Die Zuckerfalle: Smoothies, Säfte, Schorlen & Co.

Wir empfehlen dir deinen Durst nicht mit Säften, Smoothies und Schorlen zu stillen. Du erhöhst dadurch das Risiko, Fett anzusetzen. Der frisch gepresste Orangensaft hat zwar viele Vitamine, kann aber schnell zur Zucker- und Kalorienfalle werden. Das Schlimmste dabei: Getrunkene Kalorien aus Früchten sättigen nicht. Im Gegenteil: Sie regen den Appetit an, da sie deinen Blutzucker Achterbahn fahren lassen.



Green Smoothies bestehen aus Gemüse und sind im Gegensatz zu Frucht-Smoothies zuckerarm und gesund.

ZUCKER IN OBST

Zuckerarmes Obst: bis zu 12 g Kohlenhydrate auf 100 g

OBSTSORTE	KOHLHYDRATGEHALT AUF 100 G
Beerenfrüchte	5,5 g
Wassermelonen Aprikosen Zwetschgen Pflirsiche	8,3–8,9 g
Grapefruits Clementinen Orangen Pampelmusen Mandarinen Kiwis	9–10 g
Honigmelonen	12 g



Beeren sind zuckerarm und süßen bspw. deinen Quark und Joghurt auf natürliche Weise.

Zuckerreich: über 12 g Kohlenhydrate auf 100 g

OBSTSORTE	KOHLHYDRATGEHALT AUF 100 G
Feigen Mangos Birken Ananas Kirschen Kakis Weintrauben Granatäpfel	12,1–16,5 g
Bananen	20,0 g



Bananen sind reich an Glukose, Fruktose und Saccharose und gehören zu den zuckerreichen Obstsorten.

GUTES UND GESUNDES FETT

Fett ist gesund und liefert dir überlebensnotwendige Nährstoffe, die dein Körper selbst nicht herstellen kann.

Eine gesunde Mahlzeit ist dann gesund und „vollständig“, wenn sie dich mit allen Stoffen versorgt, die du selbst nicht herstellen kannst.

Aktuelle Studien zeigen, dass mehr Fett auf dem Teller ein Plus für deine Gesundheit bedeutet. Einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. in Olivenöl) oder die Omega-3-Fettsäuren (z. B. in fetten Fischen wie Lachs) sind Balsam für unsere Gefäße, schützen unser Herz, stärken unser Immunsystem und halten unsere Leber fit. Und mit Fett schmeckt's einfach besser!

GOOD-TO-KNOW

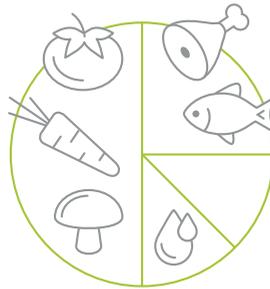
Fett allein macht nicht fett, sondern ist gesund. Nur in Verbindung mit Kohlenhydraten ist Fett ein Dickmacher.

SCHRITT

3

PLUS

GESUNDES FETT
IN FORM VON
ÖLEN UND NÜSSEN



HOCHWERTIGE FETTE UND ÖLE GEHÖREN IN JEDE KÜCHE

Empfehlenswerte Öle sind Oliven-, Raps- und Nussöle. Sie haben ein gutes Fettsäuremuster. Als Streichfette eignen sich Butter oder Nussmus. Auch Nüsse, Kerne, Oliven und Avocados stehen weit oben auf der Liste der fettgesunden Lebensmittel. Dazu ist zweimal pro Woche fetter Fisch perfekt. Denn er ist nicht nur eine hervorragende Proteinquelle, er versorgt dich außerdem mit Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die der Körper selbst nicht herstellen kann.

FETT MIT EIWEISS UND GEMÜSE – EIN NATÜRLICHES DREAMTEAM

Fette und Kohlenhydrate kommen – in genau dieser Kombi – in keinem natürlich wachsenden Lebensmittel vor, sondern ausschließlich als Industrie-Food. „Natürlich“ ist es dagegen, wenn Eiweiße und Fette in einem Nahrungsmittel aufeinander treffen. Fetter Fisch, Nüsse, Eier und Fleisch. Dazu Gemüse und Kräuter. Fertig!

Diese Zutaten standen schon bei unseren Vorfahren auf dem Speiseplan. Damit isst du nicht nur gesund, sondern auch so, wie sich unsere Körper seit Millionen von Jahren angepasst haben.

2X PRO WOCHE

Thunfisch, Hering, Makrele und Lachs gehören zu den fetten Fischen mit vielen gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Dreamteam Eiweiß & Fett:
Natürlich und gesund.



DICKMACHER FETT?

Jahrzehntelang galt Fett als Dick- und Krankmacher: Schlagzeilen wie Fett macht fett, erhöht die Blutfette oder fördert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, waren nicht nur auf den Titelseiten der Presse zu lesen, sondern wurden auch von offizieller Seite bekräftigt. Heute weiß man glücklicherweise mehr! Wir müssen uns nicht mehr vor Ölen, Nüssen und Butter fürchten. Aber: Man darf es nicht übertreiben. Fett ist mit 9 kcal pro Gramm hochkalorisch. Isst du zu viel davon, dann macht auch gesundes Fett dick.

FETTE NICHT ZUSAMMEN MIT KOHLENHYDRATEN

Studien belegen, dass der positive gesundheitliche Effekt der Fette erst dann zum Tragen kommt, wenn du sie nicht zusammen mit Kohlenhydraten isst. Croissant mit Butter und Marmelade, Salamibrot, Nudeln in Sahnesoße oder die klassische Pizza sind solche Kombinationen. Für wenig Geld isst du viele Kalorien, aber bekommst wenig Nährstoffe. Entsprechend viel und oft musst du von den Kalorienbomben essen, um satt zu werden. Nicht gut! Und auch nicht gesund.



Unsere Low-Carb-Pizza auf Seite 108 ist da eine Ausnahme: 63 g Eiweiß und nur 11 g Kohlenhydrate. Pumperlgsund!

GOOD CARBS

Kohlenhydrate kann dein Körper aus Eiweiß und Fett bilden. Und weil er diese Fähigkeit besitzt, zwingt er dich nicht, Carbs zu essen oder zu trinken. Du überlebst auch ohne Kohlenhydrate.

GOOD-TO-KNOW

Kohlenhydrate werden auch Carbs genannt, dies ist die Kurzform für "Carbohydrates" (engl.).

Damit liegt unser theoretischer Kohlenhydrat-Bedarf bei null Gramm. Das heißt aber nicht, dass Carbs tabu für dich sind. Für eine gesunde Ernährung hängt die richtige Dosierung jedoch stark von deinem Lebensstil und deinem Körperbau ab.

LEBENSSTIL UND KÖRPERBAU	KOHLENHYDRAT-MENGE PRO TAG	GOOD CARBS
Gesund, normales Gewicht & wenig Bewegung	100–140 g	Hülsenfrüchte Haferflocken Hirse, Quinoa, Couscous Pellkartoffeln Süßkartoffeln Pastinaken
Speckiger Bauch – Frauen: > 80 cm – Männer: > 94 cm	Bis zu 100 g	Vollkornbrot, -nudeln, -reis
Abnehmwillige	Bis zu 80 g	NUR FÜR SPORTLER Weißmehlprodukte nach einer Sporeinheit
Schlanker ODER leicht übergewichtiger aktiver Mensch, der 1–2 Mal pro Woche Sport treibt und sich viel im Alltag bewegt	Bis zu 150 g	
Sportler > 4–7 Mal pro Woche intensiver Sport	> 150 g, abhängig von Körperbau & ausgeübter Sporeinheit	

Nach viel gutem Eiweiß, einer großen Portion Gemüse, Salat, Pilzen, Obst und gesundem Fett kommen nun auch – je nach Lebensstil – mehr oder weniger Carbs auf deinen Teller.

SCHRITT

4

PLUS/MINUS

MEHR ODER
WENIGER VIELE
KOHLENHYDRATE



Wie viele Carbs genau? Das kannst du entsprechend deinem Lebensstil und Körperbau aus der linken Tabelle ablesen.

VERDIENE DIR EINE EXTRA-PORZION KOHLENHYDRATE DAZU

Dein Carb-Konto hast du selbst im Griff. Für Sport gibt's eine Extra-Portion. Dabei gilt:

- ▶ **pro Stunde Ausdauersport:** +50 g Kohlenhydrate
- ▶ **pro Stunde Kraftsport:** +70 g Kohlenhydrate

Viel Bewegung im Alltag verbrennt ebenso Kalorien. Gehe häufiger mal zu Fuß, fahre Fahrrad statt Auto oder steige bei den öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station später ein bzw. früher aus. Easy, oder?



Treibst du Sport, um Fett zu verbrennen? Dann nutze deine Fettpölsterchen zur Energiebereitstellung und verzichte auf die Extra-Carbs.

KOHLLENHYDRATE TANKEN: WARUM DÜRFEN SPORTLER MEHR?

Ein Vergleich zur besseren Verständlichkeit: Ein Auto braucht Treibstoff. Ist der Tank leer, füllst du neuen Treibstoff nach. Genauso ist es bei uns Menschen. Unser Tank heißt Muskulatur und bevorzugt Kohlenhydrate als Brennstoff. Denn sie sind schneller verfügbar. Durch körperliche Bewegung, also Training, werden Nudeln & Co. nach dem Essen verbrannt und können anschließend wieder nachgetankt werden.

Der andere Fall: Du isst Kohlenhydrate, ohne Sport zu treiben. Das ist, als würdest du deinen 60-Liter-Tank mit 120 Liter Benzin füllen. Denn auch unsere Muskeln können nur begrenzt Treibstoff aufnehmen. Bei einem 75 Kilogramm schweren Mann ist bei etwa 300 g Kohlenhydraten Schluss. Während beim Auto das überschüssige Benzin einfach herausläuft, werden beim Menschen überschüssige Carbs aus den Nudeln zu Fett umgebaut und dann im Fettgewebe gespeichert.

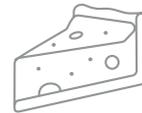
WARUM SIND BAD CARBS „BAD“?

Als Bad Carbs bezeichnen wir vor allem Weißmehlprodukte (Brot, Nudeln & Co.), Süßigkeiten, gesüßte Getränke und Fertigprodukte. Für Weißmehl wird die Schale des Getreidekorns entfernt. Dabei geht ein Großteil der Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe sowie der gesunden ungesättigten Fettsäuren verloren. Außer Kalorien bleibt also nicht viel übrig.

Bei Süßigkeiten und Fertigprodukten ist der hohe Zuckergehalt – insbesondere in Verbindung mit viel Fett – „bad“. Ein Blick auf die Nährwertabelle verrät dir schnell, wie viele Kohlenhydrate, insbesondere in Form von Zucker, im jeweiligen Produkt versteckt sind.



Sportler brauchen Kohlenhydrate, um schnelle Energie für Spitzenleistungen bereitstellen zu können.



Du möchtest auf Süßigkeiten nicht verzichten? Ab Seite 120 zeigen wir dir, wie du gesund naschen kannst, ohne viel Zucker und Fett zu essen.

Gesüßte Getränke sind eine Zuckerfalle. Ein Beispiel: Ein Würfel Zucker wiegt 3 g. Eine Apfelschorle zeigt auf ihrer Nährwerttabelle 6 g Zucker auf 100 ml an, und die Flasche enthält 500 ml. Trinkst du die Flasche aus, dann nimmst du 30 g Zucker zu dir. In Würfelzucker ausgedrückt: 10 Stück! Das ist eine prall gefüllte Hand Zucker mit nur einer einzigen kleinen (!) 500-ml-Flasche Apfelschorle. Der Wahnsinn, oder?

TIPPS UND TRICKS FÜR KOHLENHYDRATLIEBHABER

Du bewegst dich wenig oder bist übergewichtig? So kannst du die dick machende Wirkung der Carbs bei wenig Bewegung etwas entschärfen:

- ▶ Carbs immer mit Eiweiß und viel Gemüse, Salat, Pilzen und zuckerarmem Obst kombinieren, z. B. lieber Salzstangen mit Schinken und Radieschen als Salzstangen alleine

- ▶ Vollkornvarianten bevorzugen (mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine), z. B. lieber Vollkornbrot als Weißbrot oder malzgefärbtes „Pseudovollkornbrot“

- ▶ Weniger Verarbeitetes, weniger Gesüßtes wählen, z. B. lieber Naturjoghurt mit frischem Obst statt Fruchtjoghurt als gesüßtes Fertigprodukt

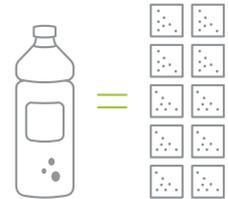
- ▶ Für Naschkatzen: Süßigkeiten nach der Mahlzeit und nicht während der Mahlzeiten (Blutzucker bleibt stabiler)

- ▶ Nudeln al dente kochen, abkühlen lassen und dann wieder erwärmen. Bei diesem Prozess wird ein kleiner Teil der „bösen“ dick machenden Stärke in „gute“ resistente Stärke umgewandelt. Diese ist dann unverdaulich, sättigt besser, erhöht die Fettverbrennung und reduziert auch noch die Fettspeicherung im Fettgewebe. Gleiches gilt für Kartoffeln und Reis. Und für Brotliebhaber: Brot vorher einfrieren, dann auftauen und genießen.

3 GRAMM

= 1 

1 Würfelzucker wiegt 3 g.



In einer 500-ml-Flasche Apfelschorle stecken 30 g Zucker.

REZEPTE

LECKER, GESUND
UND EIWEISSREICH



FRÜH STÜCK

START YOUR ENGINES



BRÖTCHEN KÖRNERSONNE



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
18 KLEINE BRÖTCHEN | 30
MIN

TEIG:

½ Würfel Hefe, frisch

1 TL Reissirup

100 g Frischkäse (0,2 % Fett)

100 ml Wasser

100 g Good Eggwhites

450 g Dinkelmehl, Typ 1050

1 TL Salz

TOPPINGS:

30 g Sonnenblumenkerne

20 g Chiasamen

20 g Sesam

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 einem Knethaken verrühren lassen. Alternative: Mit einem Handrührgerät oder per Hand rühren.
3. ¼ des Mehls dazugeben und etwa 3 Min. verrühren lassen. Langsam den Rest des Mehls und anschließend das Salz dazugeben und weitere 7 Min. verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und schön elastisch ist.

TOPPINGS:

1. Die Toppings nebeneinander in eine Schüssel geben. Aus dem Teig etwa 18 Bällchen formen und jeweils eine Seite in einem der Toppings wälzen.
2. Einen Tortenring einfetten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Kugeln kreisförmig hineingeben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Min. gehen lassen.
3. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze (bitte vorheizen) für etwa 12–15 Min. backen.

**6 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	124 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	1 g
Salz	0,36 g

**GOOD
CARB**

1 Brötchen
entspricht
50 g



22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	488 kcal
Fett	19 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	55 g
Zucker	23 g
Salz	0,53 g

**GOOD
CARB**

1 Schüssel
entspricht
480 g



PORRIDGE

MANDEL, BANANE, KAKAO

PORRIDGE:

1. Die Zutaten fürs Porridge (bis auf die Banane) in einem Topf vermischen und bei kleiner Hitze circa 5 Min. kochen lassen und dabei regelmäßig umrühren (Flüssigkeit sollte aufgesaugt sein).
2. Banane schälen, halbieren und eine Hälfte für das Topping beiseitelegen. Die andere Hälfte mit der Gabel zerdrücken und zum Porridge geben.

TOPPING:

Die übrige halbe Banane in Scheiben schneiden und das Porridge mit den Scheiben, den gehackten Mandeln und den Kakaonibs garnieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

20
MIN

PORRIDGE:

50 g Haferflocken, kernig

230 g Mandelmilch, ungesüßt

1 gehäufte TL Kakao

15 g Mandelmus

70 g Good Eggwhites

1 kleine Banane

TOPPING:

1 EL Mandeln, gehackt

1 TL Kakaonibs

PANCAKES

KOKOS, MANDARINE, BUTTERMILCH

1. Alles (außer Kokosmus und Mandarinen) miteinander vermengen und 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
2. Den Teig in der Pfanne bei mittlerer Hitze zu Pancakes ausbacken.
3. Mit Kokosmus und Mandarinen als Topping servieren.

TIPP: Falls das Kokosmus etwas hart ist, 20 Sek. rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

8
MIN

2 EL Reissirup

25 g Kokos, geraspelt

1 gestrichener TL Backpulver

1 gestrichener TL Natron

90 g Dinkelmehl, Typ 1050

1 gestrichener TL
Pfeilwurzelsstärke

125 g Good Eggwhites

75 g Buttermilch

2 EL Kokosmus

200 g Mandarinen (zuckerfrei,
aus dem Glas)

17 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	420 kcal
Fett	14 g
gesätt. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	50 g
Zucker	16 g
Salz	0,22 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
280 g



HERO-REZEPT

**28 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	560 kcal
Fett	28 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	48 g
Zucker	24 g
Salz	0,41 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
460 g



MÜSLI

JOGHURT, MÖHRE, APFEL

1. Haferflocken mit Mandelmilch, Good Eggwhites, Zimt und klein geschnittener Orange inkl. Saft vermengen. Über Nacht quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Möhren und Apfel schälen. Apfel vom Kerngehäuse befreien und beides sehr fein raspeln.
3. Nun geschichtet in Gläser füllen: Joghurt, Haferflockenmischung, Möhren, Joghurt, Apfel, Joghurt. Mit gehackten Haselnüssen und geschmolzener Schokolade beträufeln.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 GLAS

15
MIN

40 g Haferflocken, zart

35 g Mandelmilch, ungesüßt

80 g Good Eggwhites

½ TL Zimt

1 Orange

75 g Möhren

½ Apfel

100 g Magermilchjoghurt

1 TL Haselnüsse, gehackt

5 g Schokolade,
99 % Kakaoanteil

BAGEL

MANDEL, LEINSAMEN

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Erst die trockenen Zutaten miteinander vermengen, dann die feuchten dazugeben und alles verkneten.
3. Mit feuchten Händen 2 Bagels formen und 16–18 Min. backen.
4. Nach Belieben füllen/belegen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 BAGELS

5
MIN

½ TL Salz

90 g Mandeln, gemahlen

1 TL Backpulver

7 g Flohsamenschalen,
gemahlen

25 g Leinsamen, geschrotet

100 g Good Eggwhites

1 TL Apfelessig

21 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	372 kcal
Fett	29 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	3 g
Salz	1,44 g

**LOW
CARB**

1 Bagel
entspricht
120 g



14 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	198 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	26 g
Zucker	14 g
Salz	0,46 g

**GOOD
CARB**

1 Frenchtoast
entspricht
200 g



FRENCHTOAST

SCHOKOLADE, APRIKOSE, TOAST



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
3 FRENCHTOASTS | 15
MIN

TOAST:

3 Scheiben Vollkorntoast

15 g Kakaopulver

10 g Reissirup

2 EL Wasser

20 g fettarme Milch

½ TL Vanille, gemahlen

90 g Good Eggwhites

1 TL Kokosöl

KOMPOTT:

200 g Aprikosen, frisch

10 g Kokosblütenzucker

150 g Skyr

TOAST:

1. Die Rinde von den Toastbroten abschneiden und jedes Brot mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
2. Kakaopulver mit dem Reissirup und dem Wasser zu einer dicken Crème vermischen und diese auf die Toasts streichen. Toastbrote aufrollen.
3. Milch, Vanille und Good Eggwhites miteinander vermischen und die Toasts darin tränken. Brote anschließend in einer Pfanne in Kokosöl von allen Seiten anbraten.

KOMPOTT:

1. Aprikosen entkernen, in Scheiben schneiden und mit Kokosblütenzucker verrühren. Für etwa 10 Min. bei kleiner Hitze garen (karamellisieren).
2. Toasts mit Skyr und dem Aprikosenkompott anrichten.

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

10 g Mohn

40 g Haferflocken, zart

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





MITTAG ESSEN

FUEL YOUR BODY

GAZPACHO

GURKE, RUCOLA, SKYR

1. Gurke schälen. Alles (außer 1 Scheibe Toast, dem Knoblauch und den Mandeln) im Mixer pürieren.
2. 1 Scheibe Toast als Beilage toasten und mit geschältem und zerdrücktem Knoblauch einreiben.
3. Zum Schluss die Suppe mit Mandeln garnieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

7
MIN

350 g Gurke

60 g Paprika, grün

50 g Rucola

100 g Skyr

100 g Good Eggwhites

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

4 Prisen Salz

2 Scheiben Vollkorntoast

1 Knoblauchzehe

10 g Mandeln, gehackt

37 GRAMM
EIWEISS

Brennwert 403 kcal

Fett 9 g

gesätt. Fettsäuren 1 g

Kohlenhydrate 41 g

Zucker 16 g

Salz 1,48 g

**GOOD
CARB**

1 Schüssel
entspricht
740 g



34 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	362 kcal
Fett	8 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	37 g
Zucker	5 g
Salz	0,86 g

**GOOD
CARB**

1 Wrap
entspricht
240 g



WRAP

LACHS, SPINAT, ERBSE



ZUTATEN FÜR
6 WRAPS

15
MIN

1. Erbsen auftauen lassen.
2. Mehl, Salz und Good Eggwhites in einer Schüssel zu einem festen Teig verkneten – die Masse halbieren und sehr dünn ausrollen.
3. Wraps in einer Pfanne ohne Fett braten. Wenden, sobald Bläschen entstehen. Aus der Pfanne nehmen, leer einrollen und am unteren Ende mit Alufolie umwickeln.
4. Limette auspressen und Schalen abreiben. Spinat waschen und abtropfen lassen. Frischkäse, Limettensaft, Limettenschalen und Pfeffer verrühren. Parmesan hobeln.
5. Wrap mit allen Zutaten füllen.

30 g Erbsen, TK

100 g Dinkelvollkornmehl

1 Prise Salz

50 g Good Eggwhites

½ Biolimette

40 g Spinat, frisch

100 g Frischkäse (0,2% Fett)

4 Prisen Pfeffer, schwarz

20 g Parmesan, gehobelt

120 g Wildlachs, geräuchert

WRAP

PUTENBRUST, SALAT, JOGHURT



ZUTATEN FÜR
1 WRAP | 10
MIN

WRAP:

1. Good Eggwhites, Sprudelwasser, Mandelmehl, 1 Prise Salz und Cayennepfeffer in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
2. Bratöl in eine Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und gut erhitzen. Dann auf mittlere Hitze herunterschalten. Good Eggwhites in die Pfanne gießen, gleichmäßig bis zum Pfannenrand verteilen und 2–3 Min. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und eine weitere Minute garen. Das Omelette herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

FÜLLUNG:

1. Kopfsalat waschen und alle Zutaten der Füllung (außer Putenbrust und Käse) zu einem Dressing verrühren.
2. Das Omelette mit dem Dressing bestreichen. Den Putenbrust-Aufschnitt, den Käse und die Salatblätter mittig verteilen. Das Ganze zum Wrap rollen und halbieren.

WRAP:

120 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

1 gehäufte TL Mandelmehl,
entölt

1 Prise Salz

1 Prise Cayennepfeffer

1 TL Bratöl

FÜLLUNG:

3 Blatt Kopfsalat

1 EL Naturjoghurt

½ EL Frischkäse, light

1 gestrichener TL Currypulver

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz

2 Scheiben Putenbrust

1 Scheibe Grünländer Käse

40 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	270 kcal
Fett	10 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	4 g
Salz	1,12 g

**LOW
CARB**

1 Wrap
entspricht
275 g



25 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	501 kcal
Fett	10 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	76 g
Zucker	6 g
Salz	1,56 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
400 g

HERO-REZEPT

PASTA

PENNE ALL' ARRABBIATA

1. Penne nach Anleitung kochen.
2. Knoblauch und Schalotten schälen und würfeln, Chili hacken. Zusammen mit Ingwer und Öl in einer Pfanne anschwitzen. Mit Tomaten ablöschen und stark einkochen lassen.
3. Petersilie waschen, trocknen, hacken und dazugeben. Salzen und pfeffern.
4. Soße vom Herd nehmen und die Nudeln abgießen.
5. Good Eggwhites unter Rühren zur Soße geben und erneut erhitzen (nicht kochen), bis die Soße andickt.
6. Soße auf den Nudeln anrichten und mit Parmesan bestreuen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

15
MIN

240 g Vollkorn-Penne

1 Knoblauchzehe

2 Schalotten

½ Chilischote, rot

1 Scheibe Ingwer

1 TL Kokosöl

400 g Tomaten, gehackt
(aus der Dose)

2 Stängel Petersilie, frisch

4 Prisen Salz

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

100 g Good Eggwhites

20 g Parmesan, gehobelt

CURRY

TOFU, ERDNUSS, ZUCKERSCHOTE

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen. Tofu würfeln und in der Currypaste marinieren. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Pilze putzen und klein schneiden.
2. Kokosöl bei mittlerer Hitze mit den Gewürzen in der Pfanne erhitzen. Tofu und Pilze darin scharf anbraten, Schalotte und Knoblauch dazugeben.
3. Mit Coco Cuisine und Kokoswasser ablöschen. Etwa 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Mischung vom Herd nehmen. Erdnussmus, die gewaschenen Zuckerschoten und den gewaschenen und trocken geschleuderten Bull's Blood untermengen. Good Eggwhites unterrühren und unter Rühren nochmals erhitzen.
5. Mit den Linsen anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR 2 SCHÜSSELN | 25 MIN

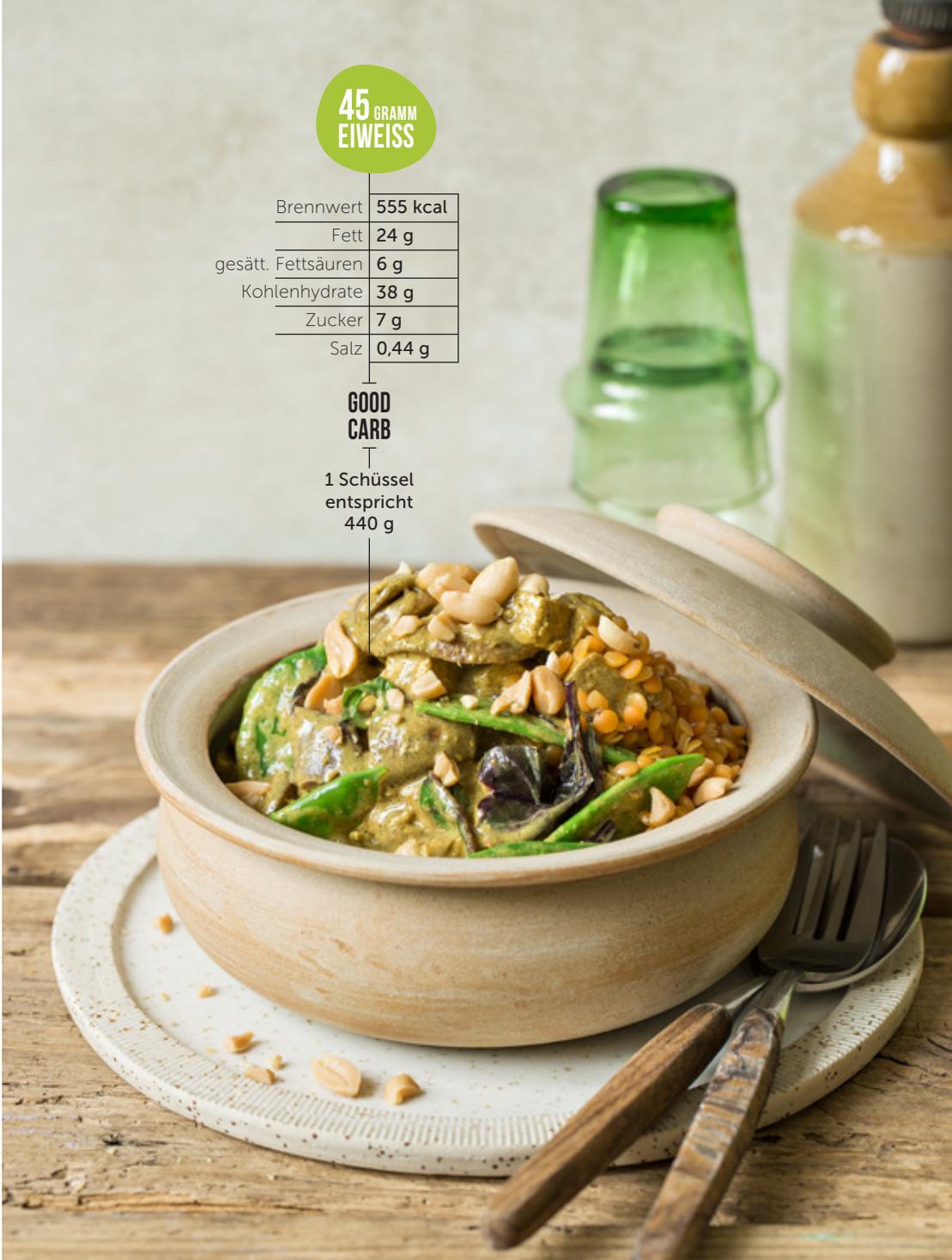
100 g Linsen, rot
200 g Tofu
2 TL Currypaste, gelb
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
70 g Champignons
1 EL Kokosöl
1 TL Currypulver
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Koriandersamen
1 gestrichener TL Kurkuma
100 g Coco Cuisine
30 g Kokoswasser
30 g Erdnussmus
100 g Zuckerschoten
100 g Bull's Blood Salat
100 g Good Eggwhites
1 EL Erdnüsse, ungeröstet und ungesalzen

45 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	555 kcal
Fett	24 g
gesätt. Fettsäuren	6 g
Kohlenhydrate	38 g
Zucker	7 g
Salz	0,44 g

**GOOD
CARB**

1 Schüssel
entspricht
440 g



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



GEFÜLLTES GEMÜSE

AUBERGINE, HUMMUS, TOAST

1. Aubergine waschen und längs in feine 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne erhitzen und mit Kokosöl einstreichen. Auberginenscheiben nacheinander von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 180 °C backen, bis sie gar sind.
2. 300 g Kichererbsen mit den restlichen Zutaten (außer Balsamico und Koriander) mit einem Pürierstab zu Hummus pürieren.
3. Die Auberginenscheiben mit Hummus bestreichen. Koriander waschen, trocknen und abzupfen und mit den restlichen Kichererbsen darauf verteilen.
4. Auberginenscheiben zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Mit Balsamico beträufeln.

TIPP: Dazu schmeckt Vollkorn-Toastbrot.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

30
MIN

1 Aubergine

3 TL Kokosöl

350 g Kichererbsen, abgetropft

50 g Frischkäse (0,2 % Fett)

½ TL Pfeffer, schwarz

2 Knoblauchzehen

2 Stängel Petersilie, frisch

1 Msp. Kreuzkümmel

80 g Good Eggwhites

3 EL Olivenöl

1 gestrichener TL Salz

1 TL Zitronensaft

1 EL Balsamico, dunkel

5 Stängel Koriander, frisch

2 Scheiben Vollkorn-Toast

BRATLINGE

MÖHRE, SCHNITTLAUCH, WALNUSS

1. Möhren schälen, sehr fein raspeln und den Saft ausdrücken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und zuletzt Salz sowie Cayennepfeffer hinzufügen.
2. Den Teig kurz ziehen lassen und zu 4 Bratlingen formen.
3. In einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur ausbacken. Auf einen Teller geben und servieren.

TIPP: Dazu passen ein knackiger Salat und Kräuterquark.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 TELLER

30
MIN

130 g Möhren

20 g Haferflocken, zart

12 g Walnüsse, gehackt

10 g Mohn

11 g Schnittlauch, gehackt

100 g Good Eggwhites

15 g Dinkelschmelzflocken

½ TL Salz

1 Msp. Cayennepfeffer

21 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	351 kcal
Fett	15 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	32 g
Zucker	10 g
Salz	2,82 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
300 g



65 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	598 kcal
Fett	11 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	57 g
Zucker	10 g
Salz	4,49 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
440 g



FLAMMKUCHEN KLASSISCH



TEIG:

1. Hefe und Reissirup in einer Rührschüssel gut verquirlen, bis sich die Hefe 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 rühren.
3. Erst 4 EL Mehl hinzufügen und 5 Min. verkneten lassen, dann langsam den Rest des Mehls und das Salz dazugeben. Weitere 5 Min. kneten lassen.
4. Den Teig noch einmal von Hand kneten und zu einer Kugel formen. Etwas Mehl in eine Schüssel füllen, den Teig hineingeben und mit Mehl bestreuen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 30–40 Min. gehen lassen.

TOPPING:

1. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Den Parmesan reiben.
2. Den Teig in zwei Hälften teilen und sehr dünn ausrollen. Auf Backblech und Backpapier legen und mit dem Magerquark bestreichen. Mit Zwiebeln, Schinkenwürfeln und Parmesan belegen und mit Pfeffer würzen.
3. Auf höchster Stufe bei Ober- und Unterhitze auf unterster Schiene für etwa 15 Min. backen.

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

TOPPING:

6 Schalotten

40 g Parmesan, gerieben

200 g Magerquark

200 g Schinkenwürfel

6 Prisen Pfeffer, schwarz

CURRY

TOFU, MANGOLD, SÜSSKARTOFFEL

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Tofu würfeln und in der Currypaste marinieren. Süßkartoffeln putzen und in der Mitte tief einritzen. Im Ofen backen, bis sie gar sind (je nach Größe zwischen 20 und 50 Minuten).
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den abgossenen Tomaten (Saft auffangen), Kokosblütenzucker und Sesamöl im Mixer pürieren.
4. Kokosöl bei mittlerer Hitze mit den Gewürzen in der Pfanne erhitzen. Tofu darin anbraten und mit dem aufgefangenen Tomatensaft ablöschen. Zitronengras dazugeben (am Ende rausnehmen), und alles 10 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Kichererbsen hinzufügen und den gewaschenen Mangold unterheben. 2 Min. bei niedriger Stufe ziehen lassen.
6. Vom Herd nehmen, Good Eggwhites hinzugeben und unter Rühren nochmals erhitzen. Auf den Süßkartoffeln anrichten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 Kreuzkümmel

2 TL Currypulver

1 TL Koriandersamen, gemahlen

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



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 Schüssel
entspricht
440 g



SUPPE

ERBSE, KOKOS, SÜSSKARTOFFEL

1. Die Kartoffeln schälen. Schalotte, Ingwer und Chili hacken.
2. Das Kokosmus in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 2 Min. anschwitzen. Kartoffeln, Schalotte, Ingwer und Chili zugeben.
3. Mit Kokoswasser aufgießen, Gewürze zugeben und 6 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Basilikum und 200 g Erbsen dazugeben, vom Herd nehmen und sehr fein zu Brei 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 anrichten und Skyr darüber geben. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 SCHÜSSELN | 15
MIN

200 g Süßkartoffeln

1 Schalotte

1 Scheibe Ingwer

1 cm Chilischote, gelb

1 gestrichener TL Kokosmus

200 ml Kokoswasser

2 Prisen Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

5 Blättchen Basilikum, frisch

230 g Erbsen, TK

175 g Good Eggwhites

50 g Skyr





SNACKS

REVIVE YOUR POWER

SHAKE

JOGHURT, GEMISCHTE BEEREN

1. Leinsamen im Wasser etwa 5 Min. einweichen.
2. Zunächst die flüssigen Zutaten in den Mixer geben, dann die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Etwa 10 Sekunden mixen und anschließend gleich in ein Glas umfüllen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

1 gehäufte TL Leinsamen

1 EL Wasser

1 Msp. Vanille, gemahlen

100 g Magermilchjoghurt

100 g Good Eggwhites

100 g Beeren-Mix,
TK oder frisch

1 gehäufte TL Bio-Erythrit

17 GRAMM
EIWEISS

Brennwert 141 kcal

Fett 2 g

gesätt. Fettsäuren 0 g

Kohlenhydrate 12 g

Zucker 12 g

Salz 0,40 g

**LOW
CARB**

1 Shake
entspricht
320 g





**5 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert 72 kcal

Fett 2 g

gesätt. Fettsäuren 1 g

Kohlenhydrate 7 g

Zucker 2 g

Salz 0,29 g

**GOOD
CARB**

1 Muffin
entspricht
80 g

MUFFINS

SPINAT, QUINOA, FETA

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Feta in kleine Würfel schneiden, Spinat waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Apfel entkernen und fein raspeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Quinoa und Haferflocken miteinander vermischen. Good Eggwhites und Coco Cuisine, Feta, Schnittlauch, Spinat und Apfel zum Teig hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zuletzt den Teig in 6–8 Silikonförmchen füllen und bei 200 °C circa 15–20 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

45
MIN

45 g Feta, light

45 g Spinat, frisch

75 g Apfel

15 g Schnittlauch, frisch

100 g Quinoa, gekocht

20 g Haferflocken, zart

100 g Good Eggwhites

50 g Coco Cuisine

2 Prisen Salz

3 Prisen Pfeffer, schwarz

BROT

QUARK, ZWIEBEL

1. 50 ml handwarmes Wasser, Reissirup und Hefe mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt 10 Min. gehen lassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit 10 ml Wasser bei niedriger Temperatur glasig dünsten.
2. Good Eggwhites, Quark, 400 g Mehl, Guakernmehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Zusammen mit der angesetzten Hefe in der Küchenmaschine, per Handrührgerät oder mit der Hand 10 Min. verkneten. Zum Schluss die Zwiebeln untermengen. Den Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Teig geben. Aus dem Teig zwei Rollen formen, diese jeweils etwas um sich selbst drehen und auf der Oberseite mehrmals circa 1 cm tief einritzen.
4. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und auf die unterste Schiene ein Schälchen mit heißem Wasser stellen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und kurz gehen lassen.
5. Die Brote auf der zweiten Schiene für 15–20 Min. backen. Nach 10 Min. das Wasser aus dem Ofen nehmen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 KLEINE BROTE | 30
MIN

60 ml Wasser

½ TL Reissirup

25 g Hefe, frisch

150 g Zwiebeln

175 g Good Eggwhites

100 g Magerquark

410 g Dinkelvollkornmehl

1 gehäufte TL Guakernmehl

2 Prisen Salz

**3 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	55 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	9 g
Zucker	1 g
Salz	0,03 g

**GOOD
CARB**

1 Scheibe
entspricht
30 g

HERO-REZEP



21 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	175 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	14 g
Zucker	14 g
Salz	0,73 g

**LOW
CARB**

1 Shake
entspricht
430 g

SHAKE

GOLDENE MILCH

1. Pfefferkörner und Kardamom im Mörser zerstoßen.
2. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Zitrone, Ingwerscheiben, alle Gewürze (auch Kardamom und Pfeffer), den Sirup und die Mandelmilch in einem Topf auf niedriger Stufe für 3 Min. erhitzen. Anschließend die Gewürzmilch vom Herd nehmen und 2 Min. ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kuhmilch aufschäumen und in ein Glas geben. Mit dem Schneebesen das Good Eggwhites in die Gewürzmilch einrühren, den Ingwer aussieben und die Gewürzmilch langsam auf den Milchschaum gießen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

8
MIN

2 Pfefferkörner

6 Kardamomsamen

½ Zitrone

3 Scheiben Ingwer

½ gestrichener TL Zimt

½ gestrichener TL Kurkuma

1 TL Reissirup

150 g Mandelmilch, ungesüßt

70 g Milch, fettarm

150 g Good Eggwhites

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 Eiklarmasse 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



**12 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	150 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	21 g
Zucker	1 g
Salz	0,16 g

**GOOD
CARB**

1 Muffin
entspricht
120 g



MUFFINS

DINKELGRIESS, LACHS, ERBSE



1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten vermischen und anschließend Quark, Good Eggwhites und Mandelmilch dazugeben.
3. Zuletzt die Erbsen und den klein gehackten Dill unter den Teig heben.
4. Muffinformen einfetten (kein Papier verwenden) und den Teig mit Lachs und Frischkäse geschichtet bis zum Rand auffüllen. Mit dem Teig beginnen.
5. 20–25 Min. backen.

ZUTATEN FÜR | 8
6 MUFFINS | MIN

- 100 g Vollkorndinkelgrieß
- 70 g Dinkelmehl, Typ 1050
- 1 TL Pfeilwurzelsstärke
- 4 g Backpulver
- 2 Prisen Salz
- 1 Msp. Pfeffer, schwarz
- 100 g Magerquark
- 125 g Good Eggwhites
- 125 g Mandelmilch, ungesüßt
- 70 g Erbsen, TK
- 1 Stängel Dill, frisch
- 100 g Wildlachs, geräuchert
- 40 g Ziegenfrischkäse

KNUSPERSTANGEN

CHIA, DINKEL, SCHINKEN

1. Alle Zutaten (außer Kokosöl, Chiasamen und Schinkenwürfel) miteinander verkneten.
2. Die Finger ölen und 14 Stangen formen, zwirbeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Mit Schinkenwürfeln und Chia bestreuen und vorsichtig festdrücken.
4. Bei 220 °C Ober-/Unterhitze (bitte vorheizen) für 10 Min. backen.



ZUTATEN FÜR
14 KLEINE STANGEN | 10
MIN

4 Prisen Pfeffer, schwarz

50 g Magerquark

1 gestrichener TL Backpulver

60 g Good Eggwhites

1 gehäufter TL
Flohsamenschalen

2 Prisen Salz

100 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Kokosöl

10 g Chiasamen

20 g Schinkenwürfel



**3 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	41 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	0 g
Salz	0,08 g

**GOOD
CARB**

1 Stange
entspricht
20 g





ABEND ESSEN

PREPARE FOR SLEEP

14 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **271 kcal**

Fett **18 g**

gesätt. Fettsäuren **7 g**

Kohlenhydrate **11 g**

Zucker **9 g**

Salz **0,56 g**

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
350 g



SUPPE

MÖHRE, SCHOKOLADE, KOKOS

1. Möhren und Schalotten schälen und klein schneiden.
2. Kokosöl in einem Topf erwärmen und die Möhren und Schalotten scharf anbraten. Cayennepfeffer hinzufügen und das Ganze mit Gemüsefond ablöschen.
3. Möhren bissfest einköcheln lassen. Coco Cuisine und Erdnussmus hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, abkühlen lassen und das Good Eggwhites hinzufügen. Alles vermischen.
5. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
6. Suppe in eine Schüssel füllen und mit der Schokolade verzieren.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

25
MIN

80 g Möhren

35 g Schalotten

½ TL Kokosöl

1 Msp. Cayennepfeffer

100 ml Gemüsefond

40 g Coco Cuisine

1 TL Erdnussmus

70 g Good Eggwhites

10 g Schokolade,
85% Kakaoanteil

OMELETTE

SPINAT, RICOTTA

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Spinat gründlich waschen, Ricotta in Stücke schneiden. Good Eggwhites, Sprudelwasser und Salz in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
3. Bratöl in die Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und gut erhitzen. Den tropfnassen Spinat in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und auf hoher Stufe circa 3–4 Min. zusammenfallen lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
4. Die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterschalten. Good Eggwhites in die Pfanne gießen und gleichmäßig bis zum Pfannenrand verteilen. 7–8 Min. stocken lassen und eventuell entstehende Luftblasen mit einer Gabel aufstechen.

HINWEIS: Die Oberfläche des Omelettes wird erst beim nächsten Schritt im Ofen grill schön fest und braun.

5. Die Pfanne mit dem Omelette auf die obere Schiene in den Ofen stellen und etwa 3–4 Min. garen. Die Oberfläche soll schön kross und braun sein. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen.
6. Das Omelette mit einem Pfannenwender herausnehmen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Kurz ruhen lassen und zum Schluss mit Ricotta belegen.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 OMELETTE

20
MIN

100 g Spinat, frisch

40 g Ricotta

240 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

Salz nach Wunsch

1 TL Bratöl

2 Prisen Pfeffer, schwarz

Pfeffer aus der Mühle

36 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	213 kcal
Fett	8 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	4 g
Salz	1,30 g

**LOW
CARB**

1 Omelette
entspricht
395 g





22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert 200 kcal

Fett 3 g

gesätt. Fettsäuren 1 g

Kohlenhydrate 20 g

Zucker 4 g

Salz 0,85 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
200 g

QUICHE

LACHS, DILL, ERBSE



ZUTATEN FÜR
1 QUICHE | 20
MIN

FÜLLUNG:

300 g Frischkäse (0,2 % Fett)

400 g Good Eggwhites

½ TL Salz

1 TL Pfeffer, schwarz

2 Stängel Dill, frisch

1 TL Wasabi, Tube

1 Stange Lauch

350 g Erbsen, TK

150 g Wildlachs, geräuchert

TEIG:

150 g Dinkelvollkornmehl

80 g Good Eggwhites

5 g Backpulver

1 EL Olivenöl

2 Prisen Salz

FÜLLUNG:

1. Den Frischkäse, Good Eggwhites, Salz, Pfeffer, den klein gehackten Dill und den Wasabi in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen.
2. Lauch putzen und in Scheiben schneiden.

TEIG UND FERTIGSTELLUNG:

1. Dinkelvollkornmehl, Good Eggwhites, Backpulver, Öl und Salz verkneten. Die Arbeitsfläche und den Teig mit etwas Mehl bestreuen.
2. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen, bis er auf jeder Seite circa 3 cm größer ist als die Springform.
3. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und erst danach den Ring aufspannen. Den Teig in die Form legen, und den Rand leicht an der Springform festdrücken.
4. Zwei Drittel des Belags (Lauch, Erbsen und Lachs) in die Form schichten, Good-Eggwhites-Füllung hinzugeben und das restliche Drittel des Belags auf der Quiche verteilen.
5. Die Quiche für etwa 55 Min. backen – am Ende eventuell mit Alufolie abdecken.

CRÊPE

ZIEGENKÄSE, APFEL, SCHNITTLAUCH



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 CRÊPE

45
MIN

TEIG:

75 g Dinkelvollkornmehl

4 g Flohsamenschalen

1 Prise Salz

30 g Good Eggwhites

15 g Apfelmark

BELAG:

30 g Ziegenfrischkäse

30 g Apfel

30 g Apfelmark

1 EL Schnittlauch, gehackt

TEIG:

1. Mehl mit Flohsamenschalen und Salz vermischen. Good Eggwhites und Apfelmark unterrühren und den Teig sofort verkneten (er ist etwas klebrig). Masse zu einer Kugel formen und circa 30 Min. im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Anschließend den Teig auf ein Backpapier legen und mit Frischhaltefolie bedecken. Erst mit den Händen flach zu einem Kreis drücken, danach dünn ausrollen – bis zu einem Durchmesser einer 20er-Kuchenform.

BELAG:

1. Den Ziegenfrischkäse und den gewaschenen, entkernten Apfel in dünne Scheiben schneiden.
2. Bei der Teigscheibe einen Rand von circa 2 cm lassen. Erst das Apfelmark auf dem Teig verteilen, dann mit Ziegenkäse und mit Äpfeln belegen. Zum Schluss den Teigrand umklappen (siehe Foto).
3. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze für etwa 10 Min. backen.
4. Zuletzt den Schnittlauch über den Crêpe streuen.

17 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	361 kcal
Fett	4 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	60 g
Zucker	14 g
Salz	0,22 g

**GOOD
CARB**

1 Crêpe
entspricht
220 g



18 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	165 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	17 g
Zucker	5 g
Salz	1,20 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
190 g



QUICHE

GRÜNKOHL, KÜRBIS, SCHINKEN



ZUTATEN FÜR
1 QUICHE | 20
MIN

FÜLLUNG:

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis putzen, in dünne Spalten schneiden und für 8 Min. im Ofen vorgaren. Wer frischen Grünkohl benutzt, muss diesen für 2 Min. kochen, kalt abschrecken und danach gut abtropfen lassen. Aufgetauten Tiefkühl-Grünkohl ausdrücken.
3. Frischkäse, Good Eggwhites, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen.

TEIG UND FERTIGSTELLUNG:

1. 150 g Dinkelvollkornmehl, Good Eggwhites, Backpulver, Öl und Salz verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis er auf jeder Seite circa 3 cm größer ist als die Springform.
2. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und erst danach den Ring aufspannen. Den Teig in die Form geben und den Rand leicht an der Springform festdrücken.
3. Zwei Drittel des Gemüses und des Schinkens in die Form schichten, die Good-Eggwhites-Füllung hinzugeben und das restliche Drittel von Gemüse und Schinken verteilen.
4. Etwa 55 Min. backen. Die Quiche ist fertig, wenn das Good Eggwhites komplett gestockt ist. Gegen Ende des Backvorgangs mit Alufolie abdecken.

FÜLLUNG:

350 g Hokkaido (Kürbis)

150 g Grünkohl

300 g Frischkäse (0,2 % Fett)

400 g Good Eggwhites

½ TL Salz

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

3 Prisen Cayennepfeffer

3 Prisen Muskatnuss

8 Scheiben Serrano-Schinken

TEIG:

170 g Dinkelvollkornmehl

80 g Good Eggwhites

5 g Backpulver

1 EL Olivenöl

2 Prisen Salz

PIZZA

FRÜHLINGSZWIEBEL, LAUCH, ZUCCHINI

TEIG:

1. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die beiden Mehlsorten mit Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Good Eggwhites dazugeben und alles verkneten. Den Teig auf einer Frischhaltefolie ausrollen.

TIPP: Eine zweite Folie auf den Teig legen, damit das Nudelholz nicht klebt. Für 10–12 Min. auf unterster Schiene auf einem Backblech vorbacken.

BELAG:

1. Zucchini, Lauch und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Anschließend klein schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und zupfen, Parmesan reiben.
2. Den Frischkäse auf den Teig streichen, mit Gemüse belegen und mit Pfeffer, Kräutern und Parmesan bestreuen. Für weitere 10 Min. backen.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BLECH

10
MIN

TEIG:

100 g Leinsamenmehl

50 g Hanfmehl

15 g Flohsamenschalen

4 g Backpulver

1 gestrichener TL Salz

250 g Good Eggwhites

BELAG:

100 g Zucchini

100 g Lauch

60 g Frühlingszwiebel

1 Stängel Oregano, frisch

1 Stängel Thymian, frisch

Eine Handvoll Basilikumblätter

30 g Parmesan

200 g Frischkäse (0,2 % Fett)

½ TL Pfeffer, schwarz



**63 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	506 kcal
Fett	14 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	11 g
Zucker	9 g
Salz	3,63 g

**LOW
CARB**

1 Portion
entspricht
460 g
(½ Blech)

HERO-REZEPT



**32 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	265 kcal
Fett	13 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	4 g
Salz	1,19 g

**LOW
CARB**

1 Portion
entspricht
270 g

BURGER

RINDFLEISCH- BURGER

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, Pfeffer und Salz vermengen. Aus der Masse die Bulette formen.

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. Das auslaufende Good Eggwhites mit dem Pfannenwender zurück zur Bulette 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. Rindfleisch-Bulette, Salatblatt und die Tomatenscheibe auf die Unterhälfte legen. Mit der Brötchen-Oberhälfte zuklappen.



ZUTATEN FÜR
1 BURGER

45
MIN

Burger-Brötchen
siehe Seite 112

BULETTE:

30 g Good Eggwhites

70 g Rinderhack, mager

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz

1 TL Bratöl

BELAG:

1 Tomatenscheibe, groß

1 Salatblatt

1 Prise Pfeffer, schwarz

1 Prise Salz

10 g Senf, mittelscharf

10 g Tomatenmark

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. 110).

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 Brötchen-
hälften ent-
sprechen
90 g





27 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	410 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	59 g
Zucker	5 g
Salz	0,60 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
230 g

BRATLINGE

DINKEL, PAPRIKA, TOMATE

1. Den Dinkel nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Mit den restlichen Bratling-Zutaten vermischen und für 10 Min. ziehen lassen (quellen).
2. Die Masse mit den Händen zu Bratlingen formen und in der Pfanne zunächst von allen Seiten in Olivenöl goldbraun anbraten. Danach die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten garen lassen.
3. Dazu passen Salat und Kräuterquark.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

40
MIN

100 g Dinkel

3 Prisen Pfeffer, schwarz

1 Prise Paprikapulver

20 g Tomatenmark

1 TL Basilikum, getrocknet

20 g Zwiebeln, gehackt

30 g Dinkelkleie

40 g Magerquark

½ TL Oregano, getrocknet

70 g rote Paprikaschoten,
fein gewürfelt

100 g Good Eggwhites

25 g Parmesan, gerieben

50 g Dinkelvollkornmehl

2 Prisen Salz

2 EL Olivenöl

PASTA

RADIESCHENGRÜN, KÜRBISKERN, ROTE BETE

PASTA:

Die Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen.

SOSSE UND FERTIGSTELLUNG:

1. Das Radieschengrün gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch grob hacken und den Parmesan reiben.
3. Alle Zutaten für die Soße in den Mixer geben und zerkleinern.
4. 50 ml Wasser in eine Pfanne füllen und die Spaghetti bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 3–5 Min. garen.
5. Soße und Nudeln vermischen und servieren.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

15
MIN

PASTA:

450 g Rote Bete, frisch

SOSSE:

140 g Radieschengrün

1 Knoblauchzehe

60 g Parmesan, gerieben

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

1 TL Kürbiskernöl

25 g Mandelmehl, entölt

30 g Kürbiskerne

15 g Zitronensaft

150 g Good Eggwhites

3 Prisen Salz

**32 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	387 kcal
Fett	20 g
gesätt. Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	18 g
Zucker	17 g
Salz	1,29 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
460 g



55 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	365 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	13 g
Zucker	12 g
Salz	2,11 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
660 g



LASAGNE

ZUCCHINI, RUCOLA, SCHINKEN



ZUTATEN FÜR
1 LASAGNE | 15
MIN

500 g Zucchini

75 g Rucola

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote, gelb

1 Paprika, rot

100 g Ricotta

200 g Schinken, mager

1 TL Kräuter der Provence

½ TL Pfeffer, schwarz

½ TL Salz

250 g Good Eggwhites

30 g Parmesan, gerieben

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Zucchini waschen und längs in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocknen und hacken, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Chili und Paprika waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen und nach folgender Angabe schichten: abwechselnd Zucchini, Paprika, Knoblauch und Chili, Rucola und Ricotta (in Flocken) und Schinken. Gewürze pro Schicht nach Belieben drüberstreuen.
5. Mit Good Eggwhites bis etwa 1 cm unter den Rand auffüllen und mit Parmesan bestreuen.
6. Etwa 30 Min. backen, bis das Good Eggwhites gestockt ist.





SÜSSIG KEITEN

REWARD YOURSELF

TIRAMISU

ERDBEER-TIRAMISU

1. Erdbeeren waschen, putzen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die halbe Limette auspressen (Limettenschale abreiben und beiseitestellen) und mit einem Esslöffel Kokosblütenzucker und der gesäuberten Minze mischen.
2. Good Eggwhites mit Salz steif schlagen, 40 g des Kokosblütenzuckers langsam einrieseln lassen und die abgeriebene Limettenschale dazugeben. Hafermehl, Backpulver und Puddingpulver mischen und unter den Eischnee heben.
3. Backpapier auf ein Backblech geben und den Biskuitteig ca. 0,7 cm dick daraufstreichen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze (bitte vorheizen) 10 Min. backen. Danach im offenen Ofen auskühlen lassen.
4. Den Joghurt mit der Vanille verrühren. Den Biskuit brechen und abwechselnd mit Joghurt und Erdbeeren in Gläser schichten.
5. Schokolade mit dem Messer raspeln und darüberstreuen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 GLÄSER

25
MIN

350 g Erdbeeren

½ Biolimette

52 g Kokosblütenzucker

1 Stängel Minze, frisch

125 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

70 g Hafermehl

7 g Backpulver

10 g Vanille-Puddingpulver,
zuckerfrei

400 g griech. Joghurt, light

½ TL Vanille, gemahlen

1 kleines Stück Schokolade,
99% Kakaoanteil

13 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	160 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	23 g
Zucker	14 g
Salz	0,17 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
170 g



2 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	49 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	6 g
Zucker	3 g
Salz	0,04 g

**GOOD
CARB**

1 Keks
entspricht
20 g



KEKSE

KARAMELL, SCHOKOLADE, HAFER

TEIG:

1. Kokosblütenzucker, Good Eggwhites und Kokosöl verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Mit Schmelzflocken, Hafermehl und Backpulver verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 10 Min. im Tiefkühlfach kühlen.
3. Anschließend den Teig kurz kneten und dünn ausrollen. Ca. 22 Kekse ausstechen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze (bitte vorheizen) etwa 12 Min. backen.

TOPPING:

1. Kokosblütenzucker mit 1 EL Wasser in einem Metalltopf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Den Rest des Wassers dazugeben, verrühren und 10 Min. auf niedriger Stufe einkochen lassen, bis die Masse zähflüssig wird.
2. Masse in eine Mikrowellenform geben, Frischkäse dazugeben, verrühren und bei 800 Watt ca. 15 Sek. erwärmen, bis sich alles gleichmäßig verrühren lässt.
3. Die Karamellcrème auf die Kekse streichen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und einen kleinen Klecks auf jeden Keks geben.
4. Im Kühlschrank erkalten lassen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
22 KEKSE

30
MIN

TEIG:

10 g Kokosblütenzucker

60 g Good Eggwhites

30 g Kokosöl

50 g Haferschmelzflocken

50 g Hafermehl

1 gestrichener TL Backpulver

TOPPING:

50 g Kokosblütenzucker

80 ml Wasser

60 g Frischkäse (0,2 % Fett)

10 g Schokolade,
85 % Kakaoanteil

TARTELETTE

DATTEL, ERDBEERE, CASHEW



VEGGIE

ZUTATEN FÜR 6 TARTELETTEN | 45 MIN

BODEN:

1. Cashewkerne mit Datteln und Good Eggwhites im Mixer pürieren, gegebenenfalls bis zu 2 EL Wasser hinzufügen.
2. Danach die restlichen Zutaten untermischen und die Masse auf die Förmchen aufteilen, am besten in Silikon-Tartelette-Förmchen. Oder die Formen mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden mit dem Löffel festdrücken.

CRÈME UND TOPPING:

1. Für die Füllung alle Zutaten miteinander mischen und die Gelatine nach Packungsbeilage herstellen. Gelatine zu der Masse hinzufügen und dann auf die Teigböden geben. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Am Tag des Verzehrs die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden, dekorativ auf die Crème geben und mit Kokosraspeln bestreuen.

BODEN:

25 g Cashewkerne

100 g Datteln

30 g Good Eggwhites

70 g Haferflocken, zart

25 g Mandeln, gehackt

20 g Kokos, geraspelt

CRÈME:

75 g Frischkäse (0,2 % Fett)

180 g Erdbeeren

40 g Coco Cuisine

30 g Good Eggwhites

2 EL Wasser

3 Blatt Gelatine

TOPPING:

20 g Erdbeeren

10 g Kokos, geraspelt

**8 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	206 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	22 g
Zucker	14 g
Salz	0,17 g

**GOOD
CARB**

1 Tartelette
entspricht
110 g





**6 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	226 kcal
Fett	15 g
gesätt. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	14 g
Zucker	10 g
Salz	0,07 g

**GOOD
CARB**

1 Eis
entspricht
80 g



HERO-REZEPT

EIS

MANDELN, CASHEW, BANANE

1. Datteln etwa 15 Min. in heißem Wasser einweichen lassen. Die restlichen Zutaten (außer Schokolade und Haselnüsse) in einen Mixer geben.
2. Datteln aus dem Wasser herausholen und dem Rest hinzufügen. Die Masse schön cremig pürieren.
3. Den Teig in die Eisformen füllen und erkalten lassen.
4. Vor dem Herausholen die Form kurz unter heißes Wasser halten, so löst es sich leichter. Schokolade schmelzen und damit das Eis dekorieren. Haselnüsse hacken und darüber verteilen.

TIPP: Das Eis lässt sich prima wieder in Frischhaltefolie einpacken und in einer Gefrierdose lagern. Geschmack und Cremigkeit gehen dabei nicht verloren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 EIS

15
MIN

50 g Datteln

60 g Mandelmilch, ungesüßt

25 g Kokosöl

80 g Cashewkerne

100 g Good Eggwhites

20 g Kakao, schwach entölt

50 g Banane

12 g Reissirup

1 Msp. Vanille, gemahlen

20 g Inulin (optional)

30 g Schokolade,
99 % Kakaoanteil

9 g Haselnüsse

KUCHEN

BLAUBEERE, SCHOKOLADE, QUARK

BODEN:

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Boden zuerst alle trockenen Zutaten vermengen, dann die feuchten Zutaten (bis auf das Kokosöl und die Blaubeeren) dazugeben.
3. Auf den Boden einer 20-cm-Springform ein Blatt Backpapier legen und den Ring umspannen. Die Seiten mit etwas Kokosöl einfetten. Den Teig einfüllen und die Blaubeeren darauf verteilen. Den Kuchenboden für 40–45 Min. backen und anschließend auskühlen lassen.

CRÈME UND TOPPING:

1. Für die Cheesecake-Masse die Good Eggwhites steif schlagen. Quark, Frischkäse und Reissirup mit einem Handrührgerät vermengen und die Gelatine einrieseln lassen. Den Eischnee unterheben.
2. Die Frischkäse-Crème auf den Boden geben und den Kuchen über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Tiefkühl-Blaubeeren pürieren und die Torte dekorieren.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 TORTE

30
MIN

BODEN:

20 g Schoko-Puddingpulver

70 g Mandelmehl, entölt

20 g Kakao, schwach entölt

7 g Backpulver

30 g Kakaofasern

100 g Apfel-Bananen-Mark

200 g Magerquark

60 g Kokosblütenzucker

125 g Good Eggwhites

Etwas Kokosöl zum Einfetten

60 g Blaubeeren, frisch

CRÈME UND TOPPING:

90 g Good Eggwhites

150 g Magerquark

200 g Frischkäse (0,2 % Fett)

2 EL Reissirup

25 g Sofort-Gelatine

100 g Blaubeeren, TK

21 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	167 kcal
Fett	2 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	16 g
Zucker	12 g
Salz	0,37 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
160 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 mixen.

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 Gefriertupperdose 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

TOPPING:

35 g Erdnüsse, gesalzen
15 g Schokolade,
85% Kakaoanteil

KUCHEN

SCHOKOLADE, HIMBEERE

TEIG:

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft sehr steif schlagen. Dann langsam den Kokosblütenzucker einrieseln lassen. Anschließend auf niedriger Stufe das Apfel-Bananen-Mark einrühren.
3. In der Zwischenzeit die trockenen Zutaten gut vermengen, auf den Eischnee sieben und vorsichtig unterheben.
4. Eine Tarte-Form mit Backpapier auslegen, nicht fetten, den Teig hineinfüllen und 17 Min. backen. Danach 10 Min. im Ofen bei geöffneter Backrohtür abkühlen lassen.

TOPPING:

Inzwischen die weiße Schokolade schmelzen und auf den Kuchen geben, zum Schluss die Himbeeren hinzufügen.

TIPP: Nach Belieben mit geschmolzener Zartbitter-Schokolade verfeinern.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 KUCHEN | 20
MIN

TEIG:

200 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

1 Spritzer Zitrone

40 g Kokosblütenzucker

100 g Apfel-Bananen-Mark

½ TL Zimt

20 g Kakao, schwach entölt

80 g Dinkelvollkornmehl

½ TL Backpulver

30 g Schoko-Puddingpulver

TOPPING:

40 g weiße Schokolade

350 g Himbeeren, frisch

6 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	140 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	22 g
Zucker	12 g
Salz	0,14 g

**GOOD
CARB**

1 Stück
entspricht
110 g



15 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	253 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	32 g
Zucker	20 g
Salz	0,34 g

**GOOD
CABB**

1 Stück
entspricht
140 g



KUCHEN

HEIDELBEER-KÄSEKUCHEN



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 KUCHEN

20
MIN

BODEN:

1. Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zuerst die Datteln im Mixer klein hacken, dann kurz die Cashewnüsse dazugeben und zerkleinern. Die Masse in eine Schüssel füllen und mit Flocken, Zimt und 50 g Good Eggwhites mit der Hand verkneten.
3. Auf den Boden der Springform ein Blatt Backpapier legen und den Ring umspannen. Die Seiten mit etwas Kokosöl einfetten. Den Teig in die Form drücken und dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Für 15 Min. backen und den Ofen danach nicht ausschalten.

CRÈME UND FERTIGSTELLUNG:

1. Magerquark, Frischkäse, die geriebene Zitrone, das Mark der Vanilleschote, Puddingpulver und Reissirup in einer großen Schüssel verrühren. Das Good Eggwhites steif schlagen und unter die Crème heben. Die Blaubeeren auf dem Boden verteilen und anschließend die Crème darübergerben.
2. Den Käsekuchen für 30 Min. backen, dann den Ofen ausstellen und die Tür geschlossen lassen. Den Kuchen für weitere 30 Min. im ausgeschalteten Ofen backen lassen (Wichtig: die Tür unbedingt geschlossen lassen! Wer neugierig ist, macht das Ofenlicht kurz an). Nun die Ofentür einen kleinen Spalt öffnen und den Kuchen erneut für 30 Min. im Ofen auskühlen lassen.

BODEN:

100 g Cashewkerne

150 g Datteln

100 g Dinkelflocken, Feinblatt

2 gehäufte TL Zimt

50 g Good Eggwhites

1 EL Kokosöl

CRÈME:

200 g Magerquark

200 g Frischkäse (0,2 % Fett)

½ Zitrone, Schale gerieben

1 Vanilleschote

15 g Vanille-Puddingpulver,
zuckerfrei

50 g Reissirup

125 g Good Eggwhites

125 g Blaubeeren, frisch

DONUT

SCHOKOLADE, MANDEL, APFELMUS

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (bis auf den Backkakao) verrühren und dann mit den feuchten Zutaten vermischen.
3. Die Masse in 4 Donutförmchen füllen und für ca. 12 Min. backen.
4. Donuts komplett erkalten lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und mit dem Backkakao bestäuben.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 DONUTS

10
MIN

40 g Dinkelvollkornmehl

4 g Backpulver

5 g Mandel-Puddingpulver

20 g Dinkelschmelzflocken

50 g Apfelmus

30 g Kokosblütensirup

90 g Good Eggwhites

1 TL Backkakao

**5 GRAMM
EIWEISS**

Brennwert	98 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	18 g
Zucker	7 g
Salz	0,08 g

**GOOD
CARB**

1 Donut
entspricht
60 g



REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH TYP

B

Bagel 52
Bratlinge 72, 114
Brot 86
Brötchen 44
Burger 110, 112

C

Chips 90
Crêpe 104
Curry 68, 76

D/E/F

Donut 138
Eis 128, 132
Flammkuchen 74
Frenchtoast 54

G

Gazpacho 60
Gemüse, gefüllt 70

K

Kekse 124
Knusperstangen 94
Kuchen 130, 134, 136

L/M/O

Lasagne 118
Muffins 84, 92
Müsli 50, 56
Omelette 100

P/Q

Pancakes 48
Pasta 66, 116
Pizza 108
Porridge 46
Quiche 102, 106

S/T/W

Shake 82, 88
Suppe 78, 98
Tartelette 126
Tiramisu 122
Wrap 62, 64

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

A

Apfel 50, 104
Apfelmus 138
Aprikose 54
Aubergine 70

B

Banane 46, 128
Beeren-Mix 82
Blaubeeren 130
Buttermilch 48

C

Cashewkerne 126, 128
Chia 94

D

Datteln 126, 132
Dill 102
Dinkel 94, 114
Dinkelgrieß 92

E

Erbsen 62, 78, 92, 102
Erdbeeren 122, 126
Erdnuss 68

F/G

Feta 84
Frühlingszwiebel 108
Grünkohl 106
Gurke 60

H/J

Hafer 124
Haferflocken 56
Harzer Käse 90
Heidelbeeren 136
Himbeeren 134
Hummus 70
Joghurt 50, 64, 82

K

Kakao 46
Kirsche 56
Kokos 48, 78, 98
Kürbis 106
Kürbiskern 116

L

Lachs 62, 92, 102
Lauch 108
Leinsamen 52

REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

M

Mandarine 48
Mandeln 46, 52, 128, 132, 138
Mangold 76
Mohn 56
Möhre 50, 72, 98

P/Q

Paprika 114
Putenbrust 64
Quark 86, 130
Quinoa 84

R

Radieschengrün 116
Ricotta 100
Rinderhackfleisch 110
Rote Bete 116
Rucola 60, 118

S

Salat 64
Schinken 94, 106, 118
Schnittlauch 72, 104
Schokolade 54, 98, 124, 130, 134, 138
Skyr 60
Spinat 62, 84, 100
Süßkartoffeln 76, 78

T

Toast 54, 70
Tofu 68, 76
Tomate 114

W/Z

Walnuss 72
Ziegenkäse 104
Zucchini 108, 118
Zuckerschote 68
Zwiebel 86

DIE AUTOREN DES KONZEPTS



Heike Lemberger

Die Ökotrophologin und DSSV-Fitnesslehrerin ist eine erfahrene Referentin und Trainerin. Seit 20 Jahren arbeitet sie an der Universität Hamburg im Fachbereich Bewegungswissenschaft.

2010 hat sie zusammen mit Franca Mangiameli die essteam GbR mit der Ernährungsmethode "mylowcarb" gegründet. Die Ernährungsexpertin begeistert Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen ebenso wie Multiplikatoren aus der Gesundheitsbranche mit ihren praxisnahen und innovativen Vorträgen und Workshops. Sie ist selbst begeisterte Marathonläuferin.



Franca Mangiameli

ist Diplom-Ökotrophologin und Buchautorin und coacht seit über 15 Jahren Menschen mit Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen.

Sie ist Inhaberin des Studios für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius in Gießen und seit 2010 gemeinsam mit Heike Lemberger Geschäftsführerin der essteam GbR in Hamburg. Franca Mangiameli hat zahlreiche Low-Carb-Bücher geschrieben, darunter viele Kochbücher der LOGI-Reihe, Die Milchdiät sowie Flexi-Carb. Darüber hinaus hält sie Vorträge für Fachkräfte, Verbraucher sowie Führungspersonal und dessen Mitarbeiter.



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**. Im 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:
gesund@pumperlgsund-bio.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

Autoren: Heike Lemberger,
Franca Mangiameli, Jan Göktekin

EIWEISS – Das gesunde Ernährungskonzept

© 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. 27,

© Heike Lemberger S. 5 und S. 143 (je oben links),

© Rieka. Anscheit S. 5 und S. 143 (je oben rechts),

© Julia Schneider S. 5 und S. 143 (jeweils unten),

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, kreativesatz

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: 978-3-98-189692-3

EIWEISS IST GESUND

UND DESHALB SOLLTEN WIR MEHR DAVON ESSEN!

Eiweiß ist ein echter Alleskönner: Es macht satt, hält schlank, verhindert Muskelabbau und ist der Booster für dein Immunsystem. In über 40 eiweißreichen Rezepten zeigen wir dir, wie es richtig gut schmeckt.



WG 450 Essen & Trinken 14,95 € [D]
ISBN 978-3-98-189692-3 15,30 € [A]



9 783981 896923