

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY  
Gesundheits- + Lifestyle Coach



## WORKSHOP

**Starte gesund in den Tag  
+  
hol dir deine Energie zurück**

Tag 1

# Deine erste Mahlzeit des Tages



Niedriger glykämische Index.



Hoher glykämischer Index = dein Essen verursacht eine schnellen und/oder hohen Blutzuckeranstieg, der einen ebenso schnellen Blutzuckerabfall nach sich zieht und dazu führt, dass du entsprechend schnell wieder auf der Suche nach Essen bist.

## Kohlenhydrate



Wähle komplexe Kohlenhydrate (Vollkornbrote, Haferflocken, Vollreis etc.) in Kombination mit gesunden Fetten.

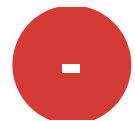


Vermeide einfache Kohlenhydrate: alle Weißmehlprodukte, Kuchen, sogenannte Frühstückscerealien (Pops, CornFlakes). Achte bei Müsli darauf, dass kein Zucker hinzugesetzt ist.

## Fette



Gesunde Fette (Butter, Avocado, Olivenöl)



Vermeide sogenannte fettarme oder fettreduzierte Produkte

## Smoothies / Fruchtsäfte



Selbstgemachte Smoothies mit mind. 50% grünem Blattgemüse



Vermeide Smoothies aus dem Supermarkt, Fruchtsäfte (auch frischgepresste)



# 5 gesunde Frühstücksideen

- Selbstgemachte grüne Smoothies. Grüne Smoothies sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Anteil an Salaten und Obst in deiner Ernährung zu erhöhen. Wie du sie am besten zubereitest erfährst du hier.
- Haferbrei mit gesunden Fetten und ein wenig Obst. Hafer gehört zu den komplexen Kohlenhydraten, hat einen hohen Anteil an Eiweiß und Ballaststoffen. Hier habe ich ein schnelles Rezept für dich: Blitzporridge mit Blaubeeren.
- Ein gutes Vollkornbrot mit Avocado und / oder Ei oder Tofu.
- Essensreste vom Vortag: wer sagt, dass es immer ein Müsli oder Brötchen sein muss? In Japan gibt es z.B. Lebensmittel wie Reis, eingelegtes Gemüse und Fisch zum Frühstück. Wie zu anderen Mahlzeiten auch. Wenn du also vom Abendessen etwas übrig hast, iss das.
- Overnight Oats, ähnlich wie der Haferbrei, aber ideal wenn du morgens kaum Zeit hast. Achte darauf, dass sie nicht zu süß werden (zuviel Obst) und füge etwas Fett hinzu (Leinöl, Mandelmus). Hier ein Basisrezept:
  - 40g Haferflocken
  - 1 EL Chiasamen (die liefern zusätzliche Ballaststoffe und Omega 3 Fettsäuren)
  - 160 ml (Pflanzen) milch
  - 1 TL Hanfsamen (für mehr Eiweiß)
  - **1/2**-1 TL Mandelmus
  - **1/2** TL Zimt
  - Zutaten (bis auf Mandelmus und Zimt) am Abend gut verrühren und zugedeckt stehen lassen (wenn gewünscht im Kühlschrank, ich mag es lieber zimmerwarm). Zum Frühstück mit Zimt und Mandelmus toppen.



## Action Steps

- Überprüfe dein Frühstück und passe es entsprechend der Empfehlungen an oder wähle ein Frühstück aus der Liste aus
- Entscheide dich, das angepasste Frühstück die nächsten 5 Tage zu essen und poste deine Entscheidung in die Facebook-Gruppe
- Überprüfe, wie es dir nach dem Frühstück geht. Nach einer, zwei und 3 Stunden. Wie lange hält dich das Frühstück satt, wie ist deine Energie?

*Ich freue mich auf dein  
Feedback*

