



1. Zyklus / Meal - Prep

Was Dich erwartet...

- Meal-Prep und wie Du das machst
- Wie Du Deine Mahlzeiten aufbaust

Bereite Dich vor und plane...

Im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching geht es vor allem darum, den Lifestyle anzupassen, nicht aber darum alles komplizierter zu machen... wir wollen keinen Stress und alles muss praktisch bleiben. Gute Planung und Vorbereitung nimmt eine Menge Anspannung, gibt Dir Sicherheit und unterstützt neue Gewohnheiten.

Es gibt Lebensmittel, die Du immer zu Hause haben solltest und darunter sind auch Lebensmittel, die Du gut für einige Tage vorbereiten und dann flexibel einsetzen kannst.

Meal-Prep ist immer sinnvoll, da Du so verhinderst, in Eile und aus der Not heraus nicht das richtige essen zu können.

Außerdem erinnert und inspiriert es Dich. Wenn Du den Kühlschrank öffnest und schon eine Auswahl an Lebensmitteln fertig hast, hast Du die Möglichkeit Mahlzeiten drum herum zu bauen. Daraus, und aus den Lebensmitteln, die Du immer da hast, lassen sich zahlreiche Mahlzeiten gestalten.

Du solltest Lebensmittel aus zu allen Makronährstoffen parat haben. Ich habe dafür eine Art Baukasten-System entwickelt. Wenn Du die Zeit investierst, Dich so vorzubereiten, wird Dich das mehrere Tage entlasten. Einige Lebensmittel enthalten natürlich mehrere Makronährstoffe. Ich ordne sie dem Makronährstoff zu, den ich für die Kombination in Mahlzeiten empfehle. Beispielsweise Linsen. Sie enthalten wertvolle Proteine, aber auch einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Wenn Du sie als alleinige Proteinquelle in Deiner Mahlzeit nutzt, wird die KH Anteil evtl. höher sein als gerade erwünscht, daher ordne ich sie auch dort ein.

Der wohl größte Vorteil des Meal-Prep ist jedoch ein mentaler. Dadurch, dass Du vorbereitete Lebensmittel greifbar hast, drehen sich Deine Gedanken weniger ums Essen. Du bereitest alles in einem Schwung vor... es ist da... Du musst nicht überlegen und triffst weniger impulsive Entscheidungen wenn Du bereits hungrig bist.

Achte besonders auf Ballaststoffe (mind. 25g-30g pro Tag) und Proteine (2g pro kg Ideales Körpergewicht pro Tag)

Was Du immer da haben solltest:

- Apfelessig
- Zitronen

Ballaststoffe und Kohlenhydrate:

- Blattsalate
- Gemüse (alles was Du magst und was Du gerade im Zyklus brauchst)
- Beeren (auch TK)
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

Getrocknete Kohlenhydrate im Vorratsschrank:

- weißer Reis
- Linsen aller Art
- Kichererbsen (auch Kichererbsenmehl für Wraps)
- Bohnen

Proteine

- Eier (Bio+Freiland)
- Rindergehacktes, Tartar, Steaks (weidegefüttert)
- Hähnchen: Ganz, Keulen oder Brust mit und ohne Haut (Bio+Freiland)
- Räucherlachs
- Lachs und anderen Fisch

Weidegefütterte Milchprodukte:

- Joghurt
- Quark
- Käse:, z.B. Scheibenkäse, Schafskäse, Ziegenparmesan, Frischkäse, Büffel-Mozzarella
- Sahne
- Butter
- Ghee
- ...

Samen, Kerne und Nüsse

- Chiasamen
- Flohsamenschalen
- Hanfsamen
- Leinsamen (und Leinmehl zum Brotbacken)
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- Mandeln
- ...

Öle & Fette

- Olivenöl
- Avocadoöl
- Ghee+Butter
- Kokosöl
- Mct-Öl
- Kokosmilch
- Oliven
- Avocado

Gewürze (ohne weitere Zusätze und Rieselhilfen)

- Salz (Meersalz, Himalayasalz)
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Cayenne
- Paprika
- Kurkuma
- Curry
- ...

frische Kräuter

- Petersilie
- Schnittlauch
- Koriander
- ...

Was Du vorbereiten kannst:

- Apfelessig- oder Zitronen-Wasser
- Samen-Mix
- Reis und Kartoffeln
- Brot
- Sauerkraut
- Suppen und Eintöpfe
- Proteine
- Gekochte Eier
- Hähnchen
- Frikadellen

- Lachs
- Gemüsepuffer
- Chillies und Currys
- Salate

Wie Du Deine Mahlzeiten aufbaust:

- Wähle eine Proteinquelle
 - Worauf hast Du Lust? Proteine stellen den wichtigsten Teil Deiner Mahlzeit da und haben absolute Priorität. Achte darauf mindestens 30g-40g pro Mahlzeit zu planen und insgesamt Deine Proteinmenge für den Tag zu erreichen. Tracke das unbedingt in Deiner App.
- Wähle Deine Fettquelle
 - Nicht jedes Fett passt zu jedem Essen. Wähle nach Geschmack. Avocadoöl, Ghee und Kokosöl eignen sich zum Braten. Schau, was für Dich geschmacklich passt. Olivenöl kannst du kalt und im Backofen bis 180° verwenden. Mct Öl ist geschmacksneutral und Du kannst es gut im Meal-Prep bei Reis und Kartoffeln nutzen. Butter brennt an und wird am besten erst nach der Zubereitung zugegeben oder auf dem selbstgebackenen Brot genossen. Kokosmilch nutzt Du für Currys.
- Wähle Dein Gemüse
 - Gemüse kannst Du frei wählen. Du hast die Möglichkeit es gezielt einzusetzen, um den Darm und Entzündungen zu heilen, sowie Deine Hormone zu unterstützen, aber sei da nicht zu verbissen. Variiere und kombiniere abwechslungsreich. Zum Gemüse zählen natürlich auch Salate. Wenn Du es verträgst, integriere auch Rohkost. Dein Gemüse soll Dich zusätzlich sättigen , Dein Microbiom füttern und Dich mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen... also iss viel davon.
- Ergänze weitere Kohlenhydrate
 - Wenn Du nun in Deiner App getrackt hast, wieviele Kohlenhydrate sich aus der Wahl Deines Gemüses ergeben haben, ergänzt Du durch klassische Kohlenhydrate wie Kartoffeln und Reis oder auch Hülsenfrüchte.

3 Beispiele

- Du wählst Eier, Hähnchen oder Frikadellen und kombinierst das mit Schafskäse, Oliven, Gurken, Tomaten, Paprika, Blattsalat und evtl. einen Teil Kartoffeln Reis oder Bohnen, gibst ein Dressing aus Apfelessig, Olivenöl, Gewürzen und Kräutern dazu und streust ein paar Sonnenblumenkerne drüber. Und hier kannst Du schon variieren, indem Du mal Hähnchenbrust wählst und mal eine kalte Keule rupfst, die Art des Käses änderst, anderes Gemüse wählst oder ein anderes Dressing, Kräuter und Gewürze und Kerne. Es muss auch nicht immer alles sein.
- Du wählst ein Steak und kombinierst das mit selbstgemachter Kräuterbutter, Brokkoli und Kartoffeln. Hier kannst du die Art des Steaks variieren, die Gemüsesorte und auch die Kohlenhydrate. Anstatt Butter kannst Du Olivenöl über Steak und Gemüse geben usw.
- Wenn Du als Proteinquelle Joghurt oder Quark gewählt hast, kannst Du sie beispielsweise durch Ballaststoffe (den gequollenen Samen-Mix), Nüsse, Kerne und Beeren ergänzen und hast eine leckere und vollständige kalte Mahlzeit für den Sommer oder wenn Dir nach Früchten zumute ist.

Wenn Du die Eckpfeiler beachtest, sind Deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Die Zubereitung:

Variiere in der Zubereitung. Du kannst Deine Gerichte variieren, indem Du die Art der Zubereitung änderst.

- kalt oder warm
- kurz gebraten oder lange geköchelt
- gebacken auf dem Blech, im Römertopf oder Bräter
- Eintöpfe oder pürierte Suppen

Die Aromen der Nahrungsmittel unterscheiden sich je nach Art der Zubereitung, so wird es abwechslungsreicher.

Vor einer Mahlzeit und die Reihenfolge:

Ein Glas Wasser mit Apfelessig oder frischem Zitronensaft vor einer Mahlzeit und die Reihenfolge, in der Du Lebensmittel während der Mahlzeiten zu Dir nimmst, kann Dir dabei helfen, den Blutzucker zu stabilisieren.

Apfelessig und Zitronensaft

Apfelessig und Zitronensaft hemmen über die enthaltene Säure ein Enzym (Amylase) welches dafür zuständig ist, Kohlenhydrate zu zerlegen und leichter verwertbar zu machen. Es spaltet, schon beim Kauen, Mehrfachzucker in den schnelleren Einfachzucker. Ein oder zwei TL in einem Glas Wasser vor einer Mahlzeit sind also schon der erste Trick, der sich leicht zur Gewohnheit machen lässt.

- Trinke ein Glas Wasser mit Apfelessig oder Zitronensaft vor jeder Mahlzeit

Reihenfolge

Bei der Reihenfolge kommt es darauf an, den Magen zunächst mit faserreichen Ballaststoffen zu füllen, die die anstehende Mahlzeit während der Verdauung abbremsen und so die Aufnahme der Glukose verlangsamen - der Blutzucker steigt langsamer an und es wird weniger Insulin ausgeschüttet. Dazu eignen sich am besten alle Blattsalate und ballaststoffreiches Gemüse. Du brauchst dafür nicht unbedingt ein Dressing. Halte es unkompliziert. Wenn es Deine Mahlzeit hergibt (bei Chillies und Eintöpfen geht das nicht) kannst Du den Anstieg von Insulin weiter gering halten indem Du erst die Proteine und das Gemüse isst und erst zuletzt die Komplexen Kohlenhydrate und Früchte.

- Iss einen Blattsalat oder ballaststoffreiches Gemüse vor jeder Mahlzeit

Rezepte für Dein Meal-Prep

Am besten legst Du ein oder zwei Tage in der Woche fest, an denen Du Dich darum kümmerst Lebensmittel für ein paar Tage vorzubereiten. Bei mir ist es der Sonntag und so starte ich entspannt in die Woche. Schau dass Du alles abdeckst, was bei Deiner Ernährung in der jeweils bevorstehenden Woche des Zyklus Priorität hat:

Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate und Proteine

- Apfelessig- oder Zitronen-Wasser

Deinen Pre-Meal-Drink kannst Du gut vorbereiten... dann vergisst Du ihn nicht. Fülle einfach eine Glasflasche mit 750ml gutem Wasser und 30ml Apfelessig oder frisch gepresstem Zitronensaft.

- Samen-Mix

Bereite ein großes Einmachglas mit Samen vor.

Wähle insgesamt 100 g Samen und ca. 400 ml gute Wasser, gut umrühren, fertig. Lass den Mix im Kühlschrank stehen und mische ihn in Deinen Joghurt. Du kannst auch vor dem Essen ein Paar Löffel davon essen.

Z.B.: Chiasamen, Flohsamenschalen, Leinsamen, Hanfsamen

- Reis und Kartoffeln

Als griffbereite Quelle im Kühlschrank, für komplexe Kohlenhydrate und resistente Stärke.

Durch das Vorkochen und Abkühlen von Reis und Kartoffeln entsteht resistente Stärke. Gut für den Darm und ca. 10 % weniger netto Kohlenhydrate. Du kannst beides dann über Tage kalt in Salate mischen, im Topf erwärmen oder anbraten.

Den Reis kochst du dafür wie gewohnt mit zusätzlich einem Teelöffel Mct Öl (Mct Öl ist geschmacksneutral und verträgt die Hitze beim Kochen)

Kartoffeln kannst du geschält oder mit Schale garen und anschließend mit einem Fett Deiner Wahl mischen.

Nach dem abkühlen beides kalt stellen. Nach 24 Std hat sich die resistente Stärke gebildet.

- Brot

Gekauftes Brot ist im Reset raus. Wenn es Dir wichtig ist, weiter Brot zu essen, musst Du es selbst backen. Hier mein Basic-Rezept:

- Wähle hierfür jeweils 50g Flohsamenschalen, Chiasamen, Hanfsamen und Leinsamen
- jeweils 75g Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne.
- 400g Leinmehl
- 5 Eier
- etwas Salz
- 600ml Wasser
- Mische in einer großen Schüssel alle Samen, Kerne, Leinmehl und das Salz
- In einer zweiten Schüssel mischst Du 5 ganze Eier mit 600ml Wasser
- Anschließend gibst Du die Wasser-Ei Mischung zu den trockenen Zutaten

Das muss schlell gehen, da alles sofort zu Quellen beginnt. Benutze zum unterrühren einen großen Holzlöffel und dann Deine Hände um einen brotförmigen Klumpen zu formen. Du kannst diesen dann entweder so auf ein Backblech legen oder in eine Kastenform geben.

Im Ofen backt das Brot bei 150° (Samen dürfen nicht höher erhitzt werden) für 90 min. bei Umluft

Tracke Dein Brot im Carb Manager! Dieses Brot hat eine sehr hohe Nährstoffdichte und viele wertevolle Kalorien. Bei 100g Brot sind das ca. 220Kcal pro 100g, jedoch sind es nur 2g netto KH, 8g Ballaststoffe, 13g Proteine und 14g Fett. Absolut Low Carb also. Trotzdem solltest Du es damit nicht übertreiben.

Im Carb Manager kannst Du Rezepte anlegen. Du gibst dort alle Zutaten ein, wiegst nach (!) dem Backen das Brot und gibst dieses Gewicht ebenfalls dort ein. Die Nährstoffe und Kalorien beziehen sich dann auf das ganze Brot. Gib dem Brot einen Namen und Du findest es in Deinen Rezepten wieder. Wenn Du Scheiben abschneidest wiegst Du diese und gibst die Grammzahl ein.

- Sauerkraut

Fermentiertes Gemüse ist ein super Probiotikum und ernährt Dein Microbiom. Rohes Sauerkraut gehört dazu. Du kannst es ganz einfach selbst herstellen und über mehrere Tage essen.

- Schneide dafür einen Weißkohl in sehr feine Streifen
- In einer großen Schüssel knetest Du dann den Kohl mit Salz solange, bis Flüssigkeit austritt. Das dauert ein paar Minuten... Geduld
- Dann verteilst Du den Kohl mit der Flüssigkeit auf mehrere Einmachgläser und bedeckst sie mit gutem Wasser
- Die Gläser lässt Du nun 5 Tage einfach bei Raumtemperatur stehen und öffnest sie nur einmal am Tag
- Anschließend kannst Du die Glaser noch mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren

Sauerkraut ist probiotisch und ernährt Dein Microbiom. Es ist eine gute Wahl als erste Nahrung nach dem Fasten und ebenfalls eine gute Ballaststoffquelle vor einer Mahlzeit.

- Gekochte Eier

Wenn Du ein paar Eier für die Woche vorkochst, hast Du immer eine Proteinbasis für eine Mahlzeit parat. Achte jedoch darauf nicht nur gekochte Eier zu essen Um von den B-Vitaminen der Eier zu profitieren, darf das Eigelb nicht durchgekocht sein. Hier ist es besser, mit weich gekochten Eiern, Spiegelei. und auch weichem Rührei abzuwechseln.

- Hähnchen

Bereite ganze Hähnchen, Keulen oder Brust vor. Du kannst sie vorab würzen oder neutral lassen, um sie Deinen Gerichten anzupassen

- Frikadellen

Hier ist es wichtig, dass Du Mehl als Bindemittel verwenden kannst.

Mische Rindergehacktes mit gehackten Zwiebeln, Ei und Gewürzen und brate sie in Ghee. Wenn Du diese, eher lockere, Konsistenz nicht magst, kannst zu zum Binden etwas Kichererbsenmehl dazu geben.

Zum Tracken kannst Du auch hier ein Rezept anlegen und die Portionen wiegen.

- Lachs

Auch Lachs lässt sich gut vorbereiten und in der Woche als Proteinquelle in Salate mischen. In der Pfanne gebraten oder im Backofen zubereitet. Gib etwas Zitrone und Salz dazu und halte ihn luftdicht in Glas im Kühlschrank.

- Suppen und Eintöpfe

Es ist eine gute Idee, immer eine Suppe oder einen Eintopf fertig zu haben. Koche einen großen Topf und friere Dir eventuell auch Portionen ein. So hast Du eine komplette Mahlzeit griffbereit, wenn es schnell gehen muss.

Zum tracken kannst Du auch hier ein Rezept anlegen und die Portionen wiegen.

- Chillies und Currys

Schwieriger zu tracken aber sehr lecker, sehr gut vorzubereiten und eignen sich auch gut zum Einfrieren für stressige Zeiten. Such Dir entsprechende Rezepte. Du kennst Die Eckpfeiler. Ersetze Zutaten, die nicht in Deine Ernährung gehören und experimentiere mit Gewürzen.

Zum tracken kannst Du auch hier ein Rezept anlegen und die Portionen wiegen.

- Gemüsepuffer

Gemüse einzeln vorzubereiten ist nicht besonders sinnvoll, da mit der Zeit zu viele Vitamine verloren gehen. Du kannst jedoch Gemüsepuffer vorbereiten. Hier kannst du Gemüse Deiner Wahl raspeln, mit Ei, Kichererbsenmehl und Gewürzen mischen und in Ghee oder Kokosöl braten. Dazu passt dann besonders gut ein selbstgemachter Kräuterquark.

Zum tracken kannst Du auch hier ein Rezept anlegen und die Portionen wieg

- Salate

Blattsalat kannst Du schon gewaschen im Kühlschrank aufbewahren, damit er schneller zugänglich ist. Einige deftige Salate wie Linsensalat oder Kartoffelsalat kannst Du natürlich auch vorbereiten. Mit Eiern, Hähnchen oder Frikadellen kombiniert, eine komplette Mahlzeit.