HANDOUT

PRAXIS-WORKSHOP

"Clevere Ernährung"

© www.ernaehrungskurse.online

BIS ZU 100 % KOSTENERSTATTUNG DURCH KRANKENKASSE

www.ernaehrungskurse.online/abnehmkurs

10 WOCHEN ONLINE ABNEHMKURS

SCANNEN SIE DEN FLYER MIT IHRER HANDY-KAMERA UND GELANGEN SIE DIREKT AUF UNSERE WEBSEITE.

10-wöchiger Online-Kurs

"ABNEHMEN MIT DEM SUPER LECKER, SATT & GUT GELAUNT-PRINZIP"

- mit **Kostenerstattung** durch **Ihre Krankenkasse bis zu 100 %**
- **zertifizierter Präventionskurs** nach § 20 SGB V **(Kurs ID: KU-ER-CX6B12)**
- mit Anrechnung auf das **Bonusprogramm** Ihrer Krankenkasse
- **alltagstauglich** durch flexible Kurs-Nutzung (24/7) und **schnelle Rezepte**
- mit **Genuss** und Freude - ohne Kalorienzählen und Jo-Jo-Effekt
- von zwei **erfahrenen Ernährungstherapeutinnen** entwickelt
- mit vielen **Praxis-Tipps**, **Lösungsstrategien** und **motivierenden Videos**
- mit **persönlichem Support** für technische und inhaltliche Fragen
- **10 Wochen** (à ca. 60 min) - Einstieg ist **jederzeit** möglich

129,- €
mit bis zu 100 % Rückerstattung!

Hier finden Sie weitere Kurs-Informationen sowie FAQs.
Und so viel bezuschusst Ihre Krankenkasse.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie auf Ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht begleiten zu dürfen.

Ihre Dr. Stefanie Ackermann und Sabrina Dürr

©OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING GBR • WWW.ERNAEHRUNGSKURSE.ONLINE
LECKER@ERNAEHRUNGSKURSE.ONLINE • TEL: 0711-50878497
DIPL.-ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN DR. RER. NAT. STEFANIE ACKERMANN UND DIPL.-OECOTROPHOLOGIN SABRINA DÜRR
- bekannt aus der SWR-Fernsehsendung "Kaffee oder Tee"

#OISHIICOACHING

#GUT ZU WISSEN

Eine smarte Ernährung schafft die notwendigen Voraussetzungen, dass Ihr Gehirn und Ihr Körper optimal funktionieren können. Um kraftvoll in den Tag zu starten und auch fit im Feierabend zu landen, eignen sich besonders sättigende Lebensmittel, die Ihren Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgen anstatt die „Blutzuckerachterbahn“ zu starten. Denn diese endet im Unterzucker und damit in Heißhunger und Müdigkeit.

KOHLENHYDRATE

- Zu den Kohlenhydraten gehören u.a. die Zucker (z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker) und die Stärke (z.B. in Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln). Bei Stärke handelt es sich um eine sehr lange Traubenzuckerkette, die im Darm zerlegt wird und somit als Traubenzucker im Blut ankommt. Kohlenhydrate sind schnelle Energielieferanten, vor allem für intensive Bewegungen, also Sport.
- Seien Sie sportlich aktiv und schaffen Sie so Platz im "Speicher" (Leber und Muskulatur) für neue Kohlenhydrate. Grobe Faustformel hierfür: ca. 50 g Kohlenhydratverbrauch (ca. 80 g bei Trainierten) pro Stunde bei sportlicher Betätigung, die Sie zum Schwitzen bringt. 50 g Kohlenhydrate stecken z.B. in:
  - 75 g Nudeln ungekocht oder
  - 80 g Haferflocken oder
  - 120 g (Vollkorn-)Brot oder Brötchen oder
  - 350 g Kartoffeln

EIWEISSE (PROTEINE)

Die Zufuhr von Eiweißen (Proteinen) ist lebensnotwendig. Sie bilden u.a. Körperstrukturen (z.B. Muskeln, Bänder), fungieren als Transporter (z.B. für Nährstoffe), Botenstoffe und Enzyme, dienen uns als Energiequelle und sind Hauptbaustein und Energiequelle des Immunsystems. Eiweiß hilft außerdem bei der Gewichtsreduktion, weil es für eine gute und langanhaltende Sättigung sorgt, den Blutzuckerspiegel stabilisiert, die Muskelmasse schützt und aufbaut und den Stoffwechsel ankurbelt.
Gute Eiweißquellen sind: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, (Kicher-)Erbsen, Sojabohnen, Erdnüsse...), Nüsse, Samen und Kerne

FETT

Die Zufuhr von Fett ist lebensnotwendig. Bevorzugen Sie hochwertige Fette/Öle:

- kaltgepresste Pflanzenöle: Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Leinöl und auch mal Kokosöl
- fetter Meeresfisch, Forelle, Milchprodukte und Fleisch aus **Weide**haltung, Wild oder Mikroalgenöl

GEMÜSE, OBST UND KRÄUTER

Diese Gruppe ist sehr kalorienarm und wunderbar nährstoffreich: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Duft,- Geschmacksstoffe oder Substanzen zur Abwehr von Schädlingen)
Empfehlungen:

- 5 Handportionen am Tag: mind. 3 Handportionen Gemüse, 2 Handportionen Obst
- Kaufen Sie Gemüse frisch oder tiefgekühlt.
- Sorgen Sie für Abwechslung bei Auswahl und Zubereitung: roh, gedämpft, gegrillt, überbacken, als Salat, eingelegt etc.

GETRÄNKE

Trinken Sie ca. 1,5-2 Liter über den Tag verteilt und bevorzugen Sie ungesüßte Getränke, vor allem (Mineral-)Wasser. Ergänzen Sie dies gerne durch ein paar Tassen Kaffee oder Tee (möglichst ungesüßt).

ZEITMANAGEMENT & ORGANISATION

- strukturierter Einkauf mit Einkaufszettel - was brauchen Sie in den nächsten Tagen?
- Motto „einmal kochen – mehrmals essen!“: Mit Vorschnippeln, Vorkochen oder Einfrieren haben Sie auch dann eine leckere Verpflegung, wenn es mal schneller gehen muss. Gute Vorbereitung, z.B. Müsli am Abend vorher für den nächsten Morgen
- Führen Sie gesunde Routinen ein. Stellen Sie z.B. jeden Morgen eine Karaffe mit Wasser auf den Schreibtisch.

© OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING

SORGEN SIE VOR!

- Befreien Sie Ihre Schreibtischschublade und Ihre Vorratskammer von „griffbereiten Gummibärchen-Vorräten
- Platzieren Sie hochwertige Lebensmittel im Kühl- und Vorratsschrank (z.B. hartgekochte Eier, Nüsse, Naturjoghurt/Quark und Marmelade, Oliven, Käse, Gemüse (evtl. verzehrfertig, wie Cocktailtomaten, Minigurken etc.)
- Bereiten Sie etwas vor, das Sie schnell zur Hand haben (z.B. Salat im Glas (z.B. mit Linsen, Bohnen oder Kichererbsen), spanische Tortilla, Quiche, Müsli „Overnight Oats“, Wrap etc.)

#LECKER. SÄTTIGEND. FARBENFROH.

Eine Mahlzeit, die sich an dem folgenden „Tellermodell“ orientiert, liefert Ihnen sowohl reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als auch lebensnotwendiges Eiweiß sowie hochwertige Fette. Sie sorgt für eine gute Sättigung und hält Ihren Blutzuckerspiegel stabil. Eine solche Mahlzeit bietet Ihnen alles, was Sie für ein gutes Wohlbefinden und eine hohe Leistungsfähigkeit brauchen. Probieren Sie es aus!
Vor allem Personen mit wenig Bewegung empfehlen wir, lieber drei sättigende Hauptmahlzeiten als viele kleine Mahlzeiten zu konsumieren.
Um eine gewisse Magendehnung und damit eine gute Sättigung zu erreichen, gehen wir bei einer Hauptmahlzeit von ca. 400-600 g (ca. 3-4 Handvoll) Nahrungsmenge aus. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich. Eine optimale Zusammensetzung könnte so aussehen:

50 % GEMÜSE (UND ETWAS OBST), KRÄUTER UND SALAT + **25 % SÄTTIGENDES EIWEISS** wie Hülsenfrüchte (z.B. (Kicher-) Erbsen, Linsen, Sojabohne (Edamame, Tofu), Bohnen), Nüsse und Samen, Fisch, Fleisch, Eier und naturbelassene Milchprodukte + **25 % KOHLENHYDRATE** (z.B. Pasta, Brot, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken – möglichst als ballaststoffreiche Vollkornvariante). Verwenden Sie **hochwertige, kaltgepresste Öle** (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl oder Hanföl) und bevorzugen Sie **ungesüßte Getränke** (vor allem (Mineral-) Wasser).

© OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING

KARTOFFEL-BOHNEN-SALAT

Kartoffeln und Bohnen sind schon seit jeher eine bewährte Kombination, die bereits bei Großmuttern auf dem Teller landete. Die beiden sind nicht nur geschmacklich ein unschlagbares Duo, sondern auch in punkto Eiweißkombination eine gute Wahl. Warm oder auch kalt einfach lecker!

ZUBEREITUNG:

Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln gut abbürsten.
Falls sich die Schale nicht so gut zum Verzehr eignet, einfach schälen.
Das kochende Wasser salzen und in einem Topf die Kartoffeln ca. 15 min weich garen. Die Bohnen waschen, die Endspitzen entfernen, je nach Größe eventuell halbieren und im zweiten Topf ca. 10 min garen.
In der Zwischenzeit in einer Salatschüssel das Dressing herstellen. Dafür 3 EL Zitronensaft, den Abrieb einer halben Zitrone, Olivenöl, Agavendicksaft sowie Senf gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die marinierten Artischockenherzen und die Oliven aus der Packung bzw. dem Glas nehmen und gegebenenfalls abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten halbieren. Die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Die Eier schälen und halbieren. Die Kartoffeln abgießen, längs halbieren, noch warm zum Dressing geben und vermengen.
Die Bohnen ebenfalls abgießen und diese sofort mit (eis)kaltem Wasser abschrecken. So behalten sie ihre frische, grüne Farbe. Die abgetropften Bohnen, Zwiebeln, Artischocken und Oliven zu den Kartoffeln in die Schüssel geben und vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Eiern dekorieren.

ZUTATEN (ca. 2 Portionen):

SALAT
400 g kleine, festkochende Kartoffeln
250 g grüne Bohnen
4 hartgekochte Bio-Eier
kleine rote Zwiebel (ca. 30 g)
120 g eingelegte Artischockenherzen
150 g Cocktailtomaten
50 g Kalamata-Oliven

DRESSING
1 unbehandelte Zitrone
6 EL Olivenöl (nativ extra)
1 TL Agavendicksaft
2 TL Senf
Salz, Pfeffer

VARIATIONEN:

- Streuen Sie geröstete Pinienkerne darüber oder ergänzen Sie Kapern.
- Ersetzen Sie die Oliven durch gewürfelte Avocado.
- Probieren Sie Frühlingswiebeln oder Schnittlauch anstatt der roten Zwiebel.
- Auch mit Joghurt-Dressing schmeckt der Salat sehr lecker.
- Ersetzen Sie die Eier durch Thunfisch im eigenen Saft (handgeangelt) oder etwas gebratenen Speck.
- Im Winter können Sie auch TK-Bohnen verwenden, variieren Sie das weitere Gemüse nach Saison:
  - im Sommer z.B. Radieschen, Paprika, Gurke, Kresse, gebratene Pilze, Zucchini oder gegarter Spargel
  - im Winter z.B. Sprossen, Kresse, getrocknete Tomaten, gebratene Pilze

© OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING
www.ernaehrungskurse.online

SCHOKOLADIGE ERDNUSS-POWERBALLS

Sie möchten eine Portion Süßes nach dem Essen genießen? Wie wäre es mit diesen schokoladigen Erdnuss-Powerballs? Sie liefern nicht nur "leere" Zuckerkalorien, sondern sind auch reich an hochwertigen Vitalstoffen, wie z.B. Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Eiweiß und Ballaststoffe.

ZUTATEN (für ca. 10 Stück)

75 g weiche Datteln, ohne Stein
50 g pures Erdnussmus (gerne mit Stückchen)
4 gestrichene EL Kakaopulver, ungesüßt
Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Datteln in kleine Stücke schneiden (Größe der Stücke abhängig von Leistungsstärke des Pürierstabs/Mixers) und zusammen mit dem Erdnussmus, 3 EL des Kakaopulvers und Salz mit Pürierstab (alternativ Mixer) zerkleinern, bis die Masse leicht klebrig ist. Etwa 10 Kugeln formen und in dem restlichen Kakaopulver wälzen.
Luftdickt verpackt (z.B. in Schraubglas) können die Powerballs mindestens eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Genießen Sie diese als süßen Snack am besten direkt nach dem Essen.

VARIATIONEN:

Für mehr Abwechslung einfach Nussmus (z.B. Tahin, Cashewmus, Mandelmus etc.) oder getrocknete Früchte (z.B. Pflaumen, Aprikosen, Rosinen etc.) variieren oder Kugeln beispielsweise in gemahlenen Nüssen (z.B. Haselnuss, Kokos) wälzen.

© OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING
www.ernaehrungskurse.online

INFUSED WATER

LEBENSELIXIER MIT GESCHMACK!

Immer nur pures Wasser zu trinken, ist vielen Leuten zu langweilig. Daher bringen doch auch Sie mehr Geschmack in Ihr Wasser! Fruchtsaft ist da allerdings nicht die gesündeste Variante, weil er sehr zuckerreich ist.
Wie wäre es daher mal mit „INFUSED WATER"?

ZUTATEN UND ZUBEREITUNG:

Nehmen Sie einfach 1 Liter (Mineral-)Wasser mit oder ohne Kohlensäure und geben Sie etwa eine Handvoll Ihrer Lieblingszutaten dazu. Lassen Sie die Mischung ziehen - je länger, desto intensiver wird es. Gerne dürfen Sie auch immer wieder aufgießen.

UNSER TIPP:

Besonders lecker finden wir Zitrusfrüchte (Limette, Zitrone oder Orangen), Ingwer oder Gurke, am besten in dünne Scheiben geschnitten. Aber auch Beeren aller Art (im Winter auch tiefgefroren) sowie Kräuter (Minze, Rosmarin oder Zitronenmelisse) sind sehr beliebt.

Probieren Sie Kombinationen aus wie z.B.
Gurke-Minze-Zitrone oder Zitronenmelisse-Himbeeren-Limette oder Ingwer-Orange-Rosmarin
Mit Eiswürfel? Oder im Winter lieber mit heißem Wasser aufgegossen wie z.B. heißer Ingwer mit Zitrone?
Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Hübsch, kalorienfrei und superlecker!

BAUKASTEN:

KARAFFE MIT (MINERAL-)WASSER + **OBST/GEMÜSE IN SCHEIBEN ODER STÜCKEN** (z.B. Beeren, Melone, Apfel, Zitrusfrüchte, Gurke) + **KRÄUTER** (z.B. Basilikum, Minze, Rosmarin etc.), **INGWER, ZIMTSTANGEN**

VIEL SPASS BEIM MISCHEN!
AUCH KINDER ERFINDEN SEHR GERNE INTERESSANTE, FARBENFROHE UND LECKERE MISCHUNGEN.

© OISHII ERNÄHRUNGSCOACHING