

# Vitalfy



## SCHLANK BLEIBEN LEICHT GEMACHT

So ernährst du dich gesund und kalorienbewusst!

Lecker-leichte Rezepte und alltagstaugliche Tipps & Tricks

## LIEBE LESERIN LIEBER LESER,

sich gesund zu ernähren ist für viele eine große Herausforderung. Ein häufig stressiger Alltag erschwert uns oft eine gesunde Ernährungsweise in unser Leben zu integrieren. Mit einem Vollzeitjob, verschiedenen Freizeitaktivitäten und täglichen Verpflichtungen bleibt nicht viel Zeit für Einkaufen und Kochen.

Jedoch ist besonders eine ausgewogene Ernährung für unsere allgemeine Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit ausschlaggebend. Mit einer gesunden Ernährungsweise und sportlicher Aktivität bleiben wir schlank und beugen altersbedingte Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Für ein fittes, aktives und gesundes Leben bis ins hohe Alter müssen wir einen Weg finden, uns trotz Stress richtig zu ernähren. In diesem kleinen Ernährungsguide wollen wir dir mit alltagstauglichen Ernährungs- und Praxistipps zeigen, dass eine gesunde und kalorienbewusste Lebensweise alles andere als schwer ist.

Mit der richtigen Mahlzeitenplanung und Organisation kann sich jeder gesund und abwechslungsreich ernähren. Wie lecker und leicht ein **Ernährungsplan für einen Tag** aussehen kann und wie du clever Dickmacker durch gesunde Alternativen ersetzen kannst, erfährst du ab **Seite 12**.

Doch die wohl essentiellste Frage haben wir bis jetzt komplett außer Acht gelassen. Wie sieht eigentlich eine gesunde Ernährung aus? Was ist verboten, was erlaubt? Eine Zusammenstellung der wichtigsten **Grundsätze für eine gesunde Ernährung** findest du auf den **Seiten 6-9**.

Eines können wir dir schon einmal vorab verraten: Eine gesunde Ernährung schließt Naschen und Süßigkeiten keinesfalls aus. Es ist vielmehr wichtig, dass die Basis unserer Ernährung stimmt. Wenn wir die meiste Zeit richtig essen, dürfen wir auch gelegentlich zu Schokolade, Keksen, Kuchen & Co. greifen. Auf **Seite 10** zeigen wir dir unsere **Favoriten unter den neuen Foodtrends**, mit denen du solche Snacks mit Leichtigkeit gesünder gestalten kannst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Stöbern, Rezepte nachkochen und clever Kalorien einsparen!

DEIN VITAFY-REDAKTIONSTEAM

*Vroni, Miri & Laura*



## 6 GESUNDE ERNÄHRUNG - SO KLAPPT'S!

---

Beachte diese einfachen Regeln und du wirst dich nachhaltig gesund und ausgewogen ernähren.

## 10 GESUND LEICHT GEMACHT

---

Von Cashew-Snack bis Erythrit: Diese 4 Foodtrends zeigen, dass eine gesunde Ernährung nicht schwer sein muss.

## 12 DEIN GESUND-GUIDE

---

Mit diesen einfachen Tipps & Tricks gestaltest du deine Mahlzeiten gesund und kalorienbewusst.

## 14 FETTNÄPFCHEN VS. GESUNDE ALTERNATIVE

---

Wir zeigen dir gesunde und leckere Alternativen zu Latte Macchiato, Cupcake & Co., die dich satt und glücklich machen.

## 16 GESUND & LEICHT DURCH DEN TAG

---

Sich gesund zu ernähren ist nicht so schwer, wie du denkst: Wir begleiten dich einen Tag lang mit gesunden und kalorienarmen Rezepten, die du nach Lust & Laune variieren kannst.

## 28 GESUND TROTZ STRESS?

---

Unsere Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.) Vroni steht uns Rede & Antwort.





## KOMPLEXE KOHLENHYDRATE / BALLASTSTOFFE

Etwa 55% deiner täglich aufgenommenen Energie sollte aus „guten“ komplexen Kohlenhydraten / Ballaststoffen bestehen, wie z.B.

- Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn
- Naturreis
- Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa, Couscous
- Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linzen)
- Kartoffeln
- Gemüse

# GESUNDE ERNÄHRUNG – SO KLAPPT'S!

DIE WICHTIGSTEN  
GRUNDSÄTZE EINER  
GESUNDEN ERNÄHRUNG

DON'T

„Leere“ Kohlenhydrate, wie

- Getreide und Getreideprodukte aus Weißmehl
- Haushaltszucker bzw. raffinierter Zucker
- Fertiggerichte

2

## OBST & GEMÜSE

Täglich solltest du 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst zu dir nehmen, um deinen Körper mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen.

*Tipp: Eine Portion wird als die Menge definiert, die in deine schüsselartig geformte Hand passt.*



## GENUG TRINKEN

Wasser ist unser Lebenselixier: Pro Tag sollte man mind. 1,5l trinken. Lösche deinen Durst am besten mit den folgenden Getränken:

- Wasser (z. B. mit Zitrone, Limette, Gurke oder Ingwer verfeinert)
- Ungesüßter Kaffee & Tee (Erlaubt: Zuckerersatz z.B. mit Erythrit)
- In Maßen: Saftschorlen (2/3 Wasser + 1/3 Saft: Saft sollte keinen zugesetzten Zucker enthalten)



4

DON'T

Softdrinks, alkoholische Getränke und Getränke mit zugesetztem Zucker.

## GESUNDE FETTE

Fette spielen eine wichtige Rolle in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und sollten nicht aufgrund ihrer Kalorien gemieden werden - im Gegenteil: in Maßen können sie dich sogar beim Abnehmen unterstützen. Ca. 30% der täglichen Nahrungsaufnahme sollte aus gesunden Fetten bestehen, wie z.B.

- Nüsse
- Avocado (max. 2-3x/Woche)
- Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch: max. 1x/Woche)
- Pflanzliche Öle & Fette (z. B. Kokos-, Oliven-, Walnuss-, Rapsöl)

DON'T

- Ungesunde Fettquellen wie z.B. Schmand, Butter oder frittierte Lebensmittel.

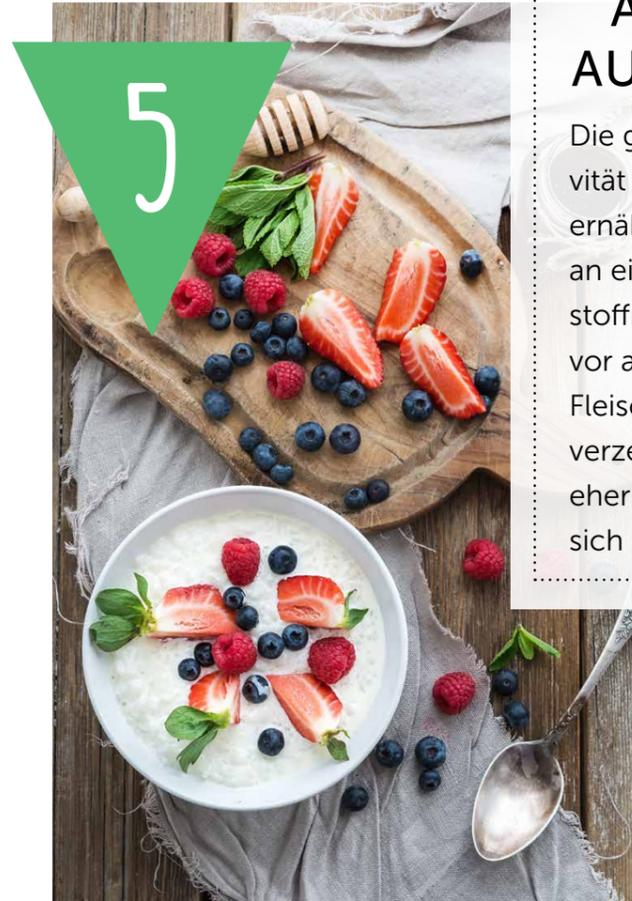


3

## ABWECHSLUNGSREICHE & AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

Die gesunde Küche ist vielseitig, lass also deiner Kreativität freien Lauf. Denn je abwechslungsreicher du dich ernährst, desto weniger besteht die Gefahr, dass du an einem Nährstoffmangel leidest. Kombiniere nährstoffreiche und kalorienarme Lebensmittel und wähle vor allem pflanzliche Lebensmittel.

Fleisch, Wurstwaren und Eier sollten nur in Maßen verzehrt werden. Auch bei Milchprodukten sollte man eher sparsam sein und täglich max. 200 bis 250 g zu sich nehmen.



5

DON'T

- No-Go: Zucker- und kohlenhydratreiche Snacks zwischen den Mahlzeiten wie Süßigkeiten, Backwaren und Kekse.

# GESUND LEICHT GEMACHT

Gesunde Ernährung muss nicht schwer sein. Ganz im Gegenteil! Diese neuen Foodtrends setzen auf unverarbeitete und natürliche Lebensmittel ohne Zucker – versüßen dir aber garantiert deinen Ernährungsalltag. Wie wäre es mit einem leckeren Matcha Tee? Süßen und Snacken ohne schlechtes Gewissen? Gesund backen? Das geht! Wir zeigen dir tolle Alternativen, die dich mit Leichtigkeit und Genuss schnell an dein Ziel bringen. Lass dich inspirieren!



WYLD

## Bio Cashew Snack

*Crunchy Concentrator*

Der "Crunchy Concentrator" Bio Cashew Snack beschert dir ein Superfood-Snack-erlebnis der besonderen Art und ist eine gesündere Alternative zu Keksen, Schokolade & Co.

- Gesundheitsbewusste Knabberei für zwischendurch
- Knusprig süße Cluster aus handgeschälten rohen Cashewkernen, vollmundigen Cacao Nibs und feinem Kokosblütenzucker
- Schonende Weiterverarbeitung und biologischer Anbau (100% Bio nach EG-Öko-Verordnung) für den Erhalt der Nährstoffe

VITAFY ESSENTIALS

## Bio Kokosnussmehl

In der gesunden Küche ist Kokosnussmehl schon lange eine heißbegehrte Backzutat, da es durch zahlreiche positive Eigenschaften überzeugen kann.

- Kalorienarmer Weizenmehlersatz
- Geeignet für eine glutenfreie und cholesterinarme Ernährung
- Im Vergleich zu Weizenmehl mehr Ballaststoffe und Eiweiß: 16,2% Eiweiß pro 100 g Mehl



VITAFY ESSENTIALS

## Bio Matcha Tee

Matcha ist als die Königin unter den Grüntees bekannt, denn der aufwendige Herstellungsprozess, die zeremonielle Verkostung und die jadegrüne Farbe machen den Tee zu einem Getränk der Extraklasse.

- Aus kontrolliert biologischem Anbau in China
- Zur Zubereitung von traditionellem Matcha Tees, Smoothies oder Matcha Latte
- Peppt Backwaren wie Kuchen oder Gebäcke farblich und geschmacklich auf

*Tipp: Als Matcha-Latte zum Frühstück für einen schaumigen Wachmacher oder als Energieshake vor dem Sport. Einfach einen halben Teelöffel Matcha Pulver mit 50 ml heißem Wasser verrühren (am besten mit einem Matcha-Besen aus Bambus). Anschließend 200 ml fettarme Milch aufschäumen und in den Tee einrühren.*



VITAFY ESSENTIALS

## Erythrit

Süßen ohne schlechtes Gewissen? Erythrit macht es möglich! Erythrit ist ein natürlicher Zuckerersatz mit 0 kcal, der in Obst wie Weintrauben, Birnen und Melonen von Natur aus enthalten ist.

- Ermöglicht gewissenhaftes Süßen von Backwaren, Tee und Kaffee
- Besitzt 70% der Süßkraft von Zucker
- Geeignet für eine kohlenhydrat- und kalorienreduzierte Ernährung

*Gut zu wissen: Wir verzehren viel zu viel Zucker: Pro Kopf satte 87 g täglich! Reduziere deine Zuckeraufnahme, indem du versteckte Zuckerfallen vermeidest und deinen Kaffee, Tee und deine Backwaren mit Zuckeralternativen, wie Erythrit süßt.*



# DEIN GESUND-GUIDE

Hier haben wir dir eine Übersicht mit gesunden und leckeren Alternativen für Frühstück-, Mittag- und Abendessen sowie tolle Snacks zusammengestellt- einfach **Top!** Vorsichtig solltest du hingegen bei Lebensmitteln oder Mahlzeiten sein, die wir als **Flop** bezeichnen: Diese Flops unterstützen dich nicht bei einer gesunden und kalorienarmen Ernährung.

## FRÜHSTÜCK

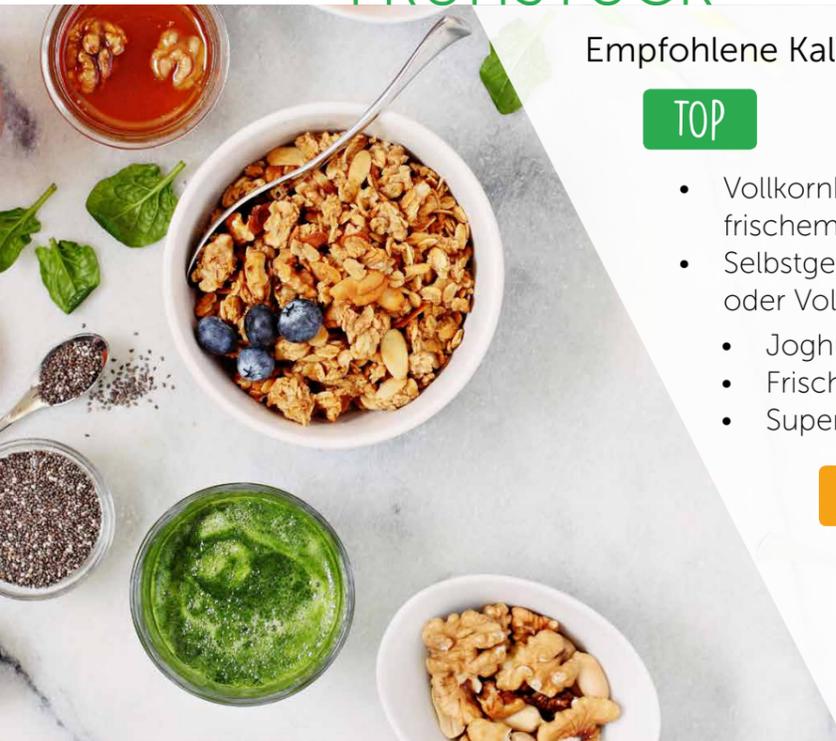
Empfohlene Kalorienanzahl 300-400 kcal

### TOP

- Vollkornbrot z.B. mit Gemüseaufstrich, Nussmus und frischem Gemüse wie Gurke und Tomate
- Selbstgemachtes Müsli: hierzu am besten Hafer- oder Vollkornflocken wählen & aufpeppen z.B. mit
  - Joghurt, Kuhmilch oder Mandelmilch
  - Frischem Obst
  - Superfood (z.B. Goji Beeren oder Chiasamen)

### FLOP

- Knuspermüsli mit Zuckerzusatz
- Weißmehlsemmel mit Butter und fettiger Wurst oder Käse
- Süße Backwaren (Nusschnecke & Co.)



## MITTAGESSEN

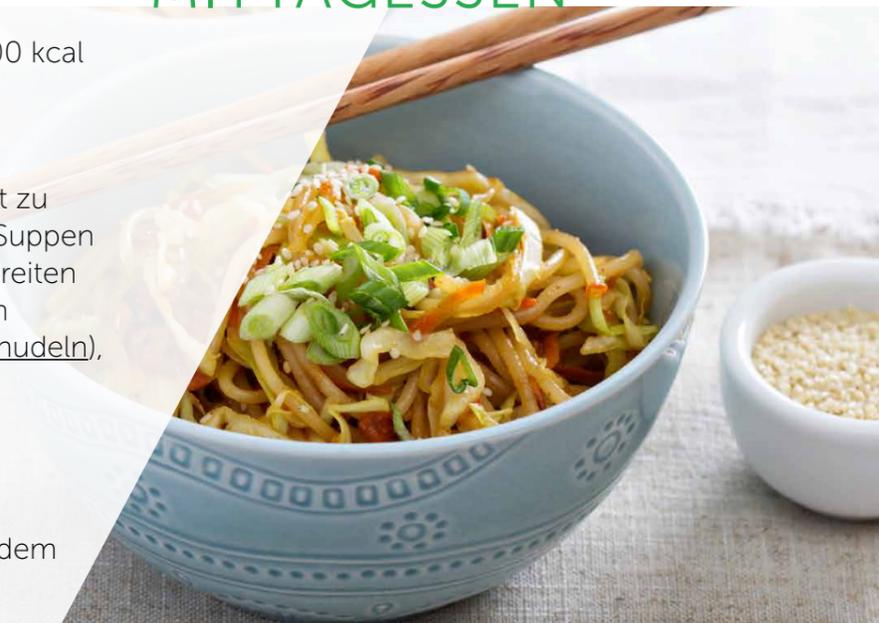
Empfohlene Kalorienanzahl 500-600 kcal

### TOP

- Leichte, sättigende Gerichte, die nicht zu schwer im Magen liegen. Salate und Suppen lassen sich super am Vorabend vorbereiten und in die Arbeit oder Uni mitnehmen
- Ballaststoffreiche Nudeln (z.B. Konjaknudeln), Reis oder Kartoffeln mit Gemüse

### FLOP

- Fettige Speisen aus der Kantine oder dem Schnell-Imbiss von nebenan
- Fast Food (z.B. Döner, Currywurst)



## ABENDESSEN

Empfohlene Kalorienanzahl 400-500 kcal

### TOP

- Mageres Fleisch/Fisch
- Gedünstetes Gemüse und Kartoffeln
- Gerichte mit Ei (z.B. Omelette)

### FLOP

- Salat: liegt tatsächlich schwer verdaulich im Magen, besser auf gedünstetes Gemüse zurückgreifen
- Fettreiche Mahlzeiten: hier haben Leber und Magen noch Stunden später ordentlich zu tun. Also am besten Finger weg von fettiger Brotzeit (Wurst/Käse) und Fertiggerichten



## ZWISCHENSNACK

Empfohlene Kalorienanzahl 100-200 kcal

### TOP

- Frische Säfte und Smoothies
- Ungezuckerte Joghurtsorten
- Knackiges Gemüse und Obst
- Trockenobst und Nüsse

### FLOP

- Süßigkeiten
- Backwaren
- Herzhafte Knabberereien (Chips & Co.)



# FETTNÄPFCHEN vs. GESUNDE ALTERNATIVE

Manchmal geht es so einfach: Anstatt auf Mahlzeiten zu verzichten, reicht es oft schon aus, diese durch kalorienärmere\* und dennoch leckere Alternativen zu ersetzen. Keine Sorge, damit bezwecken wir nicht, den Schokoriegel künftig durch eine Banane zu ersetzen – das klappt oftmals sowieso nur in der Theorie. Wir zeigen dir gesunde, aber vor allem auch leckere Alternativen, zu denen es sich zu greifen lohnt. Satt und glücklich nimmt es sich nämlich viel leichter ab!



## FETTNÄPFCHEN

vs.

## GESUNDE ALTERNATIVE

### SCHOKO-KNUSPERMÜSLI

1 kleine Schüssel (50g) mit 1,5% Milch

Knuspermüslis aus dem Supermarkt enthalten jede Menge Zucker. Sie wecken also leider auch nur kurzfristig den Tiger in dir, der bald wieder Heißhunger hat.

471 kcal



300 kcal

### PORRIDGE

Haferflocken (50g) mit 1,5% Milch

Probieren Sie alternativ doch mal Porridge (deutsch: Haferbrei): Einfach Haferflocken in warme Milch oder Wasser einrühren, mit Zimt und frischem Obst verfeinern – schmeckt genauso gut und macht angenehm satt!

### HAUSHALTSZUCKER

pro 100g

Raffinierter Zucker (Saccharose) schädigt nicht nur unsere Zahngesundheit, sondern steigert auch unser Risiko für Diabetes-Erkrankungen. Her mit der gesunden Alternative!

400 kcal



0 kcal

### ERYTHRIT

pro 100g

Der natürliche Zuckersüßer Erythrit macht kalorienfreies Süßen mit 0 Kalorien möglich. Er besitzt 70% der Süßkraft von herkömmlichem Zucker und eignet sich so ideal zum Backen sowie zum Süßen von Tee, Kaffee & Co.

### CUPCAKE

1 Cupcake

Dank farbenfroher Zutaten und raffinierter Aufmachung ist der Cupcake ein echter Blickfang. Durch Sahne und Zuckerguss wird er aber schnell zum Hüftgold.

320 kcal



150 kcal

### GESUNDER SNACK

25g Bio Cashew Snack

Naschen geht auch gesund - wie z.B. mit dieser leckeren Kombination aus Cashewnüssen, Cacao Nibs und Kokosblütenzucker von WYLD. Für glückliche Snackmomente ohne Reue!

### DÖNER

Hähnchen-Döner mit Salat und Soße

Döner macht nicht immer schöner - denn hier lauern ungesunde Fette und Kohlenhydrate. Ballaststoffe fehlen fast vollständig, weshalb dich ein Döner nicht lange satt hält.

626 kcal



385 kcal

### QUINOA-SALAT

100g Quinoa mit Gemüse und Dressing

Mit dieser leckeren Alternative sparst du nicht nur Kalorien, sondern versorgst dich zudem mit wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Das Rezept für unseren Quinoa-Salat mit Kürbis findet ihr auf S.23

### LATTE MACCHIATO

1 großes Glas (400ml) mit Vollmilch

Latte Macchiato gehört zum Hipster-Frühstück in schicken kleinen Cafés dazu, wie das Frühstücksei. Und doch kommt er auf mehr Kalorien als ein Cupcake!

350 kcal



190 kcal

### MATCHA LATTE

1 Tasse (350ml) mit fettarmer Milch

Zugegeben, mit seiner grünen Farbe sieht er schon etwas gewöhnungsbedürftig aus. Doch das Grüntee-Getränk ist nicht nur gesund, sondern auch lecker! Auf S.11 verraten wir dir, wie du deinen Matcha Latte ganz einfach selbst zubereitest.

### SPAGETTI CARBONARA

1 Portion (ca. 250 g)

Der Spagetti-Klassiker hat es in sich: Die kalorienlastigen Weizennudeln halten uns nur für kurze Zeit satt und so ist der Heißhunger meist schon vorprogrammiert, den wir dann häufig mit ungesunden Snacks stillen.

530 kcal



230 kcal

### KONJAK PASTA

1 Portion (ca. 250 g) mit Konjaknudeln

Konjaknudeln besitzen den Ballaststoff Glucomannan, der als Sattmacher gilt. Obwohl 100 g Konjaknudeln lediglich 9 Kalorien besitzen, sättigen sie uns für lange Zeit. Da können wir nur sagen: Ungesundes Snacking adé! (Rezept siehe S. 26)

### SOFTDRINKS

1 Dose Cola (330ml)

Über die Anzahl der Würfelzucker in Cola brauchen wir uns nicht erst aufzuregen, oder? Außerdem haben wir wie immer das Problem: Insulinspiegel hoch, runter, Hunger.

140 kcal



17 kcal

### INFUSED WATER

1 Glas (200 ml) mit 2 Zitronenscheiben

Wem Wasser zu langweilig ist, sollte es mal mit „Infused Water“ probieren. Das sieht nicht nur cool aus, sondern peppt auch geschmacklich jedes Quellwasser auf. Einfach nach Belieben Zitrone, Orange, Gurke o.Ä. klein schneiden und hinzugeben.

\* Alle Kalorienangaben beziehen sich auf die angegebene Menge / Portion und können je nach Zubereitung variieren.



## GESUND UND LEICHT DURCH DEN TAG

Wir zeigen dir, wie ein ganzer Tag mit abwechslungs- und nährstoffreichen sowie vor allem leckeren Rezepten aussehen kann und wie du dabei auch noch ordentlich Kalorien einsparen kannst. Probiere es aus und lerne, wie gut gesund schmecken kann. Frische Zutaten und selbstgekochte Gerichte sind ein absolutes Muss für eine gesunde Ernährung, was aber nicht heißt, dass es aufwendig sein muss. Viel Spaß beim Nachkochen!

### MÜSLI RELOADED

Frische Früchte bereichern jedes 08/15 Frühstück mit wertvollen Vitaminen und die bunten Farben heben nachweislich die Stimmung - für einen fruchtigen und farbenfrohen Start in den Tag!

WE LOVE IT!

## DICH STICHT DER HAFER?

Nun, zumindest sättigt er langanhaltend dank seinen Ballaststoffen. Genauso wie die Chiasamen, die überdies noch eine große Portion Proteine liefern. Also weg mit der Stulle und her mit dem Chia-Porridge!



# FRÜHSTÜCK

Viele lassen das Frühstück ausfallen oder kaufen sich auf dem Weg zur Arbeit oder Uni schnell eine kalorienreiche Semmel beim Bäcker. Dabei wird es nicht umsonst als die wichtigste Mahlzeit des Tages gepriesen. Denn besonders am Morgen braucht dein Körper die Energie, um für den bevorstehenden Tag fit zu sein. Eine Schüssel Porridge (zu deutsch Haferbrei) ist super schnell zubereitet und lässt dich ohne Magenknurren bis zur Mittagspause durcharbeiten. Und nein, Porridge muss keinesfalls langweilig sein - mit den richtigen Toppings aufgepeppt, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit zu deinem absoluten Lieblings-Frühstück!

## CHIA-PORRIDGE MIT MANDELMILCH UND TOPPINGS NACH WAHL

Kalorien pro Portion: ca. 260 kcal

Kohlenhydrate: 29 g Fett: 15 g Eiweiß: 8 g Zucker: 15 g

### ZUTATEN

für 1 Schüssel

50 g Chia Porridge

150-200 ml Mandelmilch  
(oder Milch nach Wahl)

1 Msp Bourbon Vanille (optional)

Für das Topping:

1 TL Chiasamen

50 g Beeren (oder Früchte nach Wahl)

### ZUBEREITUNG

1. Das Porridge gemeinsam mit der Vanille und der Hälfte der Milch unter geringer Wärmezufuhr langsam erhitzen und unter ständigem Umrühren quellen lassen (wenn es schnell gehen soll, klappt es auch in der Mikrowelle). Je nach Belieben mehr Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

2. Anschließend das fertige Porridge in eine Schüssel geben und die Wunsch-Toppings darüber geben. Wir haben uns für Himbeeren, Blaubeeren und Chiasamen entschieden.

*Tipp: Bei den Toppings kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen! Beeren enthalten weniger Fruchtzucker im Vergleich zu anderen Obstsorten. Wer die frische Variante nicht zu Hand hat, kann sich auch an den Tielkühlprodukten vergreifen (hier bitte beachten, dass diese keinen Zuckerzusatz enthalten). Auch Papaya, Apfel und Nektarinen sind leckere und kalorienarme Ergänzungen zum Porridge. Vorsicht gilt bei gelben Obstsorten, wie beispielweise Bananen oder Mango, da diese besonders viel Fruchtzucker enthalten und somit die Kalorienbilanz nach oben treiben - weshalb sie aber natürlich nicht verboten sind, nur mit der Menge sollte man etwas genügsam sein ;)*

*Auch andere Superfoods wie z.B. Goji Beeren, Kokosraspeln und Nüsse machen sich super im Porridge. Probiere einfach aus, welche Kombination dir am besten schmeckt!*

# SNACK

Bist du früh aufgestanden und hast ausgiebig gefrühstückt, verspürst aber dennoch gegen zehn Uhr ein leichtes Ziehen in der Magengegend? Dann tu deinem Körper etwas Gutes und sättige ihn mit einem erfrischend fruchtigen Smoothie, der Vitamine und Ballaststoffe liefert und dich bis zur nächsten Mahlzeit angenehm sättigt. Die beerige Alternative zu ungesunden Snacks wie Schokoriegel & Co.!

## HEIDELBEER-APFEL-CHIA ENERGY SMOOTHIE

Kalorien pro Portion: ca. 150 kcal  
Kohlenhydrate: 24 g Fett: 3 g Eiweiß: 8 g Zucker: 15 g

### ZUTATEN

für 2 kleine Smoothies

- 1 Apfel
- 2 EL Heidelbeerfruchtpulver
- 1 TL Chiasamen
- 250 ml Kokoswasser (alternativ Wasser)
- 150 g fettarmer Joghurt (1,5%)
- Saft von 1/2 Zitrone

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und unter hoher Drehzahl wenige Minuten gut durchmischen: Fertig ist der fruchtig-süße Heidelbeer-Smoothie!

*Tipp: Mit unseren neuen vitafy essentials Frucht- und Gemüsepulvern ist der Smoothie noch schneller gemixt. Alternativ könnt ihr natürlich auch frische oder tiefgefrorene Früchte und Gemüse verwenden.*



### BEEREN POWER

Beeren enthalten weniger Fruchtzucker im Vergleich zu anderen Obstsorten und sind reich an Antioxidantien, Vitamin C und E, was sie zu richtigen Beauty-Vitaminbomben macht.



# MITTAGESSEN

Die zweitwichtigste Mahlzeit des Tages sollte dich im besten Fall für einen langen Nachmittag stärken, ohne den Magen zu sehr zu belasten. Sonst kommt es zum sogenannten „Suppenkoma“: Ein Nachmittagstief, das verstärkt durch schweres Essen auftritt und den Magen zunehmend beeinträchtigt, wodurch die Konzentration mitunter auf einen Tiefpunkt sinkt und die Müdigkeit steigt. Magere Fleisch- oder Fischfilets, angebraten mit gedünstetem Gemüse und einer kleinen Portion Kohlenhydrate sind wiederum ideal. Salat ist selbstverständlich der Klassiker unter den leichten Mittagsmenüs, der dich mit ballaststoffreichen Zutaten angenehm sättigt und somit durch den Nachmittag retten kann. Kombiniert mit Quinoa, Hirse oder Couscous sättigt er dich außerdem langanhaltend und du kannst mit neuer Energie in den Nachmittag starten. Dieses Rezept lässt sich super am Vorabend vorbereiten, um es dann vor den neidischen Blicken der Kollegen im Büro zu verspeisen:

## QUINOA-SALAT MIT KÜRBIS, BLATTSALAT UND HONIG-SENF DRESSING

Kalorien pro Portion: ca. 520 kcal

Kohlenhydrate: 68 g Fett: 30 g Eiweiß: 24 g Zucker: 5 g

### ZUTATEN

für 2 Portionen

1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis  
(ca. 450g)

100 g Quinoa

50 g Salat nach Wahl

1/2 rote Zwiebel

1/2 Apfel

1 EL Kokosöl, geschmolzen

Optional: Angeröstete Sesam- & Leinsamen als Topping

Für das Dressing:

Saft einer Zitrone

3 EL Olivenöl

1 TL Agavendicksaft

1 TL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Kokosöl mit den Kürbiswürfeln in einer Schüssel vermengen und im heißen Ofen für ca. 20-25 min backen.

3. Währenddessen den Quinoa waschen und nach Packungsanleitung kochen.

4. Den Apfel und die Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Den Salat waschen und gemeinsam mit dem fertigen Kürbis, Quinoa, Apfel und Zwiebel in eine Schüssel geben.

5. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend über den Salat geben. Alles gut miteinander vermengen und voilà: Fertig ist die gesunde Alternative zu Döner & Imbissbude.

*Tipp: Wenn du den Salat am Vorabend vorbereitest, kann der Quinoa das Dressing über Nacht schön „aufsaugen“ und so die Gewürze noch besser aufnehmen. Beachte aber, dass du die Salatblätter dann erst am nächsten Tag dazugibst, damit sie nicht matschig werden.*

### QUINOA - DAS PSEUDO-GETREIDE

Den Namen hat die Hülsenfrucht aufgrund seiner getreideähnlichen Samen bekommen. Anders als Weizen ist Quinoa glutenfrei, liefert aber wie seine körnigen Artverwandten eine gute Portion Eiweiß. Die Powerhirse steckt zudem voller Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen und deckt das Aminosäurespektrum vollständig ab. Zum Vergleich: Quinoa liefert große Mengen Calcium, Eisen und immerhin noch 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen oder Roggen.

# NACHMITTAGS-SNACK

Ist man es gewohnt, nach dem Mittagessen zu etwas Süßem zu greifen oder braucht man schlichtweg eine Kleinigkeit, um den Nachmittag zu überstehen, ist es oft nicht allein mit einem Apfel getan. Überall lauern süße Verführungen und Naschereien – sei es die selbstgebackene Torte der Kollegin oder die offene Keksschachtel auf dem Küchenschrank zuhause. Wir haben eine gesunde Alternative gefunden, die nicht nur deinen Hunger auf Süßes stillt, sondern dich auch aus dem Nachmittagstief holt: Matcha Brownies. Ein schokoladiger Muntermacher, der den Hunger auf Süßes stillt und dich gleichzeitig mit neuer (grüner) Energie für den Rest des Tages versorgt!

## MATCHA KOKOS BROWNIES

Kalorien pro Portion: ca. 183 kcal  
Kohlenhydrate: 26 g Fett: 15 g Eiweiß: 4 g Zucker: 0 g

### ZUTATEN

für 1 Blech Brownies (ca. 10 Stück)

100 g Kokosöl

40 g Kokosnussmehl

2 Eier

50 g Rohkakaopulver

180 g Erythrit

1/4 TL Salz

3 TL Matcha Tee Pulver

1 Msp Bourbon Vanille (optional)

### Sonstiges:

Kleine (Brownie-)Backform (ca. 10 x 13cm)

Kokosöl zum Einfetten

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Backform mit etwas Kokosöl einfetten.

2. Kokosöl und Kakaopulver in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Stufe erhitzen. Umrühren bis alle Klümpchen aufgelöst sind und die Mischung schön cremig ist.

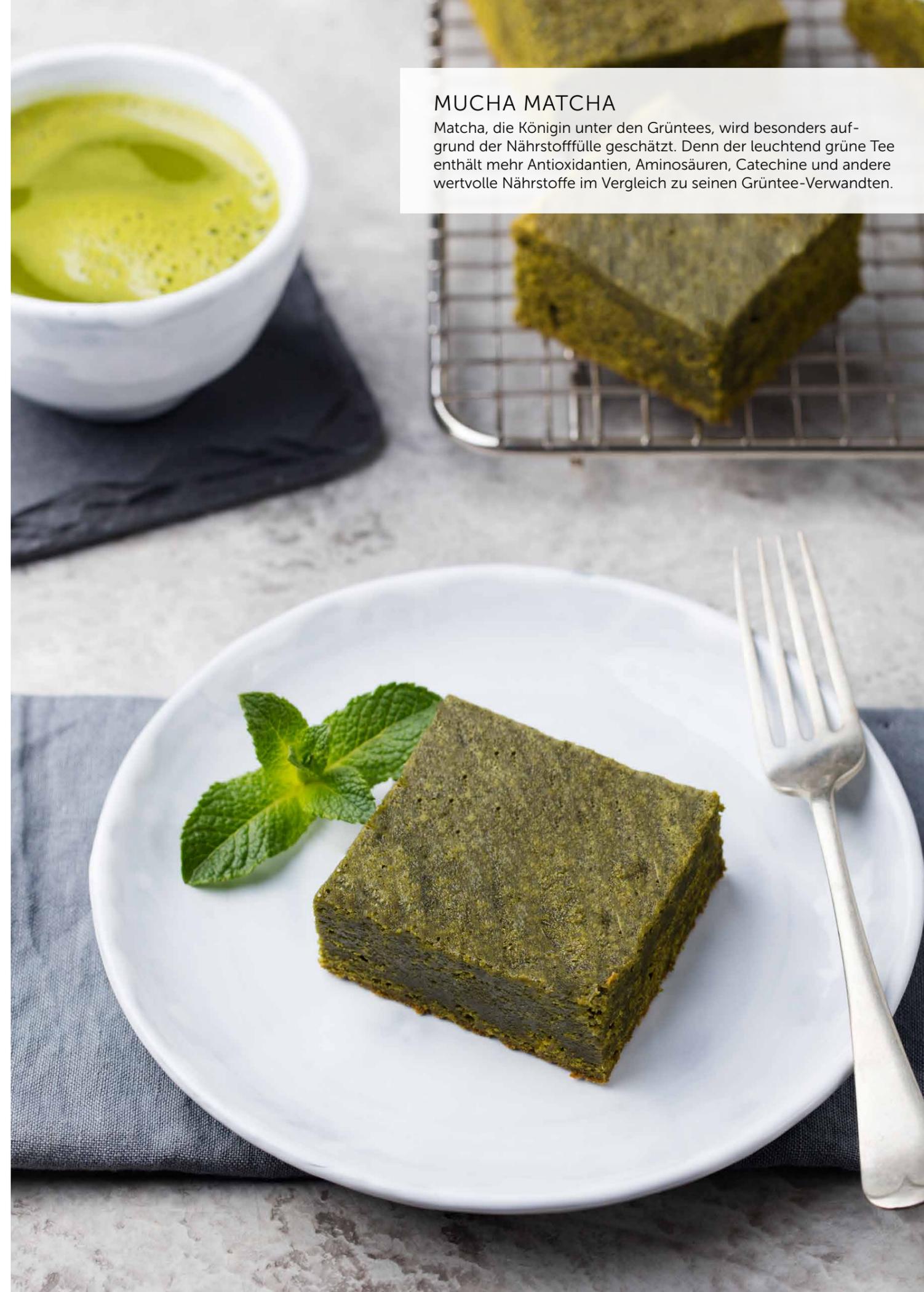
3. Anschließend von der Herdplatte nehmen und das Erythrit einrühren. Eier und Vanille dazugeben und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. Zum Schluss das Kokosnussmehl, Salz und Matcha Tee Pulver hinzufügen und noch einmal verrühren, bis alles schön miteinander vermischt ist.

4. Den Teig in die Backform geben und für 20-25 min backen. Die Brownies halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche.

*Tipp: Lasst euch von der ungewohnt grünen Farbe der Brownies nicht abschrecken. Die Matcha-Kokos-Variante schmeckt wie gewohnt schokoladig, aber hat viel weniger Kalorien und Zucker als der braune Klassiker! Das Erythrit verleiht den Brownies außerdem einen „kühlenden“ Geschmack, ähnlich wie bei Minze.*

### MUCHA MATCHA

Matcha, die Königin unter den Grüntees, wird besonders aufgrund der Nährstofffülle geschätzt. Denn der leuchtend grüne Tee enthält mehr Antioxidantien, Aminosäuren, Catechine und andere wertvolle Nährstoffe im Vergleich zu seinen Grüntee-Verwandten.



## GLUTENFREIER PASTA-GENUSS

Die aus den Fasern der Konjakpflanze hergestellten Nudeln sind von Natur aus frei von Fett und Zucker und ersparen dir so auf natürliche Weise jede Menge Kalorien und Zucker. Im Vergleich: Eine Portion (200g) herkömmliche Nudeln enthalten rund 700 kcal, Konjakknudeln dagegen nur knapp 24 kcal.



# ABENDESSEN

Du hast den ganzen Tag durchgehalten und dich gesund ernährt - und nun, als Belohnung zum Feierabend, hast du Appetit auf etwas „Richtiges“? Und keine Lust auf Low Carb? Verstehen wir gut. Aber „das Richtige“ kann ebenfalls gesund und superlecker sein - und dank spezieller Low Carb-Produkte musst du als Pastafan nicht mal auf Nudeln und Co. verzichten. Eine kohlenhydratfreie oder -reduzierte Kost am Abend ist aber nicht nur hinsichtlich deiner Abnehmziele zu empfehlen. Leichte Mahlzeiten sind für den Magen schneller verdaubar und sorgen für eine angenehmere Nachtruhe. Schlussendlich bleibt es aber dir überlassen: Auf die Gesamtmenge an Nährstoffen, die du über den Tag verteilt zu dir nimmst, kommt es an. Wir haben für dich hier ein leicht bekömmliches Rezept mit feinen asiatischen Geschmacksnoten vorbereitet:

## KONJAK TAGLIATELLE MIT BABYSPINAT, HÜHNCHEN & ERDNUSS-LIMETTEN SOSSE

Kalorien pro Portion: ca. 340 kcal

Kohlenhydrate: 10 g Fett: 16 g Eiweiß: 44 g Zucker: 6 g

### ZUTATEN

für 2-3 Portionen

500g Konjak Tagliatelle  
(2 Packungen von Vitanu)

2 Hähnchenfilets

100g Babyspinat

1-2 EL Sesamsamen

1 EL Kokosöl

Für die Sauce:

50ml Hühner- oder Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

3 EL Kokosblütenzucker

Saft einer halben Limette

3 EL Erdnussmus

1 Knoblauchzehe, kleingehackt

1 daumengroßes Stück Ingwer,  
kleingehackt

### ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben, gut verrühren und zur Seite stellen. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie eine leicht bräunliche Farbe bekommen.

2. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und im Sieb abtropfen lassen.

3. Die Hähnchenfilets in kleine Stücke schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenstücke darin braten bis sie leicht braun sind.

4. Die Nudeln dazugeben und noch einmal 1-2 min braten. Anschließend die Soße und den Babyspinat dazugeben. Alles gut miteinander verrühren und bei geringer Hitze 2-3 min köcheln lassen bis die Nudeln und das Fleisch die Soße etwas aufgesogen haben.

5. Vor dem Servieren nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit den gerösteten Sesamsamen garnieren.

# GESUND TROTZ STRESS?

5 Fragen an unsere Ernährungswissenschaftlerin Veronika Schnittke (M.Sc.)

*„Eine gesunde Ernährung soll Spaß machen und keinen Kummer bereiten!“*



Als studierte Ernährungswissenschaftlerin und vitafy-Ernährungsexpertin weiß Veronika ganz genau, wie eine gesunde und kalorienarme Ernährung aussehen muss. Ihr Fachwissen gibt sie gerne weiter, um Menschen dabei zu unterstützen, sich gesünder und bewusster zu ernähren. Leidenschaftlich

setzt sie sich mit verschiedenen Ernährungstrends und deren Bedeutung für die menschliche Gesundheit auseinander. Wir haben Vroni zu den Themen Ernährung, Fitness und Stress interviewt. Was ihr hier schwarz auf weiß lesen könnt, dürft ihr auch gerne befolgen!

## 1. Du bist die Ernährungsexpertin von vitafy. Was hat dich damals beim Berufseinstieg am Thema Ernährung interessiert?

Für mich war es schon immer faszinierend zu sehen, welche entscheidenden Auswirkungen die Ernährung auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden eines Menschen haben kann. Eine Bekannte aus meiner Familie erkrankte vor 10 Jahren schwer an Rheuma. Medikamente konnten ihre Schmerzen nur wenig lindern. Erst eine Ernährungsumstellung half ihr dabei, ihre Rheumaschübe zu reduzieren. Daraufhin wollte ich unbedingt erfahren, wie genau einzelne Nährstoffe in unserem Körper wirken und wie man sich aufgrund bestimmter Krankheiten oder Lebensumstände ernähren sollte. Ich will Menschen dabei unterstützen, die für sich passende Ernährungsweise zu finden, um sich fitter, aktiver und gesünder zu fühlen.

## 2. Derzeit existieren viele unterschiedliche Ernährungstrends. Wie kam es deiner Meinung nach dazu?

Nichts ist individueller als die menschliche Ernährung. Auf dem Weg zur typgerechten Ernährung probieren wir unterschiedliche Ernährungsformen aus – wir werden immer experimentierfreudiger. Der Eine fühlt sich mit Paleo super wohl und super fit, für den anderen ist eine Low Carb Ernährung der Schlüssel zum Erfolg. Auch in der Vergangenheit haben Menschen bestimmte Lebensmittel von ihrem Speiseplan gestrichen, weil sie sich dadurch körperlich und psychisch besser gefühlt haben. Heute machen wir das genauso. Der einzige Unterschied liegt darin, dass wir unsere Ernährung mit trendigen Namen, wie Clean Eating, Low Carb, Paleo oder Glutenfrei ausschmücken. Natürlich ist Ernährung auch eine Möglichkeit der Individualisierung, denn viele Menschen definieren sich über ihre Ernährung. Veganismus ist zum Beispiel nicht nur eine Ernährungsform, sondern auch eine Lebensphilosophie.

## 3. Was ist deiner Meinung nach der Grund, warum es immer mehr Menschen schwerfällt, sich gesund zu ernähren und sportlich aktiv zu sein?

Bei dieser Frage spielen viele Faktoren zusammen. Zum einen gehen immer mehr Menschen einem Bürojob nach, der mit viel Sitzen und wenig Bewegung verbunden ist. Früher ►

mussten wir fast täglich körperlich schwer arbeiten, dies übernehmen heute meist Maschinen. Außerdem haben wir generell weniger Freizeit und damit auch weniger Zeit frisch zu kochen und uns zu bewegen, da ein stressiger Job und viele Überstunden keine Seltenheit mehr sind. Zudem haben wir, insbesondere in Großstädten, immer und überall die Möglichkeit, ungesunde Fast-Food-Gerichte und andere Leckereien zu kaufen. Nach einem stressigen Arbeitstag bevorzugt man eher die Pizza oder Pasta vom Lieferservice oder Imbiss nebenan als frisch gekochtes Essen, was viel Zeit beansprucht. Zum Glück erkennen mittlerweile immer mehr Unternehmen, dass eine gesunde Ernährung und Sport für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter sehr wichtig ist. Deshalb ergreifen immer mehr Firmen Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

## 4. Ernährung & Sport: Was empfehlst du gestressten Menschen?

Das Zauberwort heißt hier Organisationstalent. Plant man seine Mahlzeiten für die kommende Woche rechtzeitig, schreibt eine Einkaufsliste und kauft die benötigten Zutaten am Wochenende ein, so hat man unter der Woche keinen Einkaufsstress. Wenn man sich für einfache Rezepte entscheidet, kann man auch nach einem stressigen Arbeitstag frisch und gesund kochen. Gesunde Snacks, wie beispielsweise Nüsse, Gemüsesticks oder Obst, benötigen wenig Zubereitungszeit und können auch in sehr stressigen Phasen in den täglichen Speiseplan integriert werden. Kauft man sein Mittag- oder Abendessen in einem Imbiss, sollte man auf gesunde Varianten zurückgreifen (z. B. Salate, Vollkornbrote) und nicht Döner, Currywurst, Pizza, Pasta & Co. wählen. Mittlerweile gibt es viele Online-Fitness-Programme, die ganz einfach von zu Hause aus verfolgt werden können. Dadurch spart man sich den Weg ins Fitnessstudio. Und eines darf man nie vergessen: Täglich eine kleine Fitnesseinheit von 15 Minuten ist immer noch besser als überhaupt keine körperliche Aktivität.

## 5. Was rätst du abschließend allen Menschen, die sich gesund & ausgewogen ernähren wollen?

Wichtig ist, das Thema gesunde Ernährung nicht zu verbissen zu betrachten. Essen soll immer noch Spaß machen, Freude bereiten und Glücksgefühle ausschütten. Man muss erkennen, dass eine ausgewogene Ernährung keine Bestrafung für einen selbst ist, sondern der Weg zu einem gesünderen, fitteren und aktiveren Lebensstil. Man sollte sich mit den Lebensmitteln auseinandersetzen, die man täglich verzehrt und ganz bewusst essen. Auf diese Weise lernt man, welche Lebensmittel einem guttun, und welche man eher vermeiden sollte. Auch bewusstes und richtiges Einkaufen ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung: „Welche Zutaten enthält denn das Lebensmittel, das ich gerade aus dem Regal genommen habe? Enthält es viel Zucker? Was bedeutet eigentlich Aspartam?“ Über unbekannte Zutaten sollte man sich im Internet informieren, um ein Gespür dafür zu entwickeln, ob das Nahrungsmittel wirklich das hält, was es verspricht: „Denn man ist, was man isst!“





## FOLLOW US

und erhalte täglich neue Inspiration und Rezepte rund um die Themen gesunde Ernährung, Fitness & Abnehmen



FACEBOOK  
[@VITAFY](#)



INSTAGRAM  
[@VITAFYOFFICIAL](#)



YOUTUBE  
[@VITAFYGMBH](#)



PINTEREST  
[@VITAFY](#)

und verlinke deine kreativen Rezeptideen, die andere zu einer gesunden Ernährung inspirieren mit dem Hashtag

[#schlankbleibenleichtgemacht](#)

## IMPRESSUM

ALLE TEXT-, URHEBER- UND VERVIELFÄLTIGUNGSRECHTE LIEGEN BEI:

VITAFY GMBH | BAYERSTRASSE 14 | 80335 MÜNCHEN  
GESCHÄFTSFÜHRER: GEORG BADER, CHRISTIAN BÖHM  
WEB: [WWW.VITAFY.DE](#)  
EMAIL: [INFO@VITAFY.DE](#)

CHEFREDAKTION: VERONIKA SCHNITTKKE  
REDAKTION: MIRJAM BADER  
VISUAL DESIGN & BILDREDAKTION: LAURA CROMPTON  
REINZEICHNUNG: TILO BAUER

BILDNACHWEIS:

ALLE BILDER WURDEN LIZENZIERT ODER SELBST ERSTELLT.  
DIE AUTOREN / FOTOGRAFEN WERDEN IM FOLGENDEN AUFGELISTET:

©STOCK.ADOBE.COM

COVER, MILCHREIS MIT BEEREN (S.9), SMOOTHIES (S.13), HEIDELBEER-SMOOTHIE (S.21): SONYAKAMOZ | MÜSLISCHÜSSEL (S.2,16): 279PHOTO | KONJAK NUDELN (S.5,15,25): EPICS FRAU MIT SMOOTHIE (S.6): CONTRASTWERKSTATT | MATCHA LATTE (S.5,11,15): ERIYALIM FRAU MIT APFEL (S.8): PUHHHA | GESUNDE FETTE (S.8): ANAUMENKO WASSER MIT MINZE (S.9): YULIYATRUKHAN | FRÜHSTÜCK (S.12): LOSANGELA | THAI-NUDELN (S.12), OMELETTE (S.13): FAHRWASSER | FRAU MIT APFEL & CUPCAKE (S.14): WAVEBREAKMEDIAMICRO PORRIDGE (S. 15): MARA ZEMGALIETE | ERYTHRIT (S.15): MAIK DÖRFERT QUINOA-SALAT (S.15, 22): OKKIJAN2010 | INFUSED WATER (S.15): ANAUMENKO CHIA-PORRIDGE (S.18): NATASHA BREEN MATCHA BROWNIES (S. 25): ANAPUSTYNNIKOVA

©VITAFY

FRAU UND MANN BEIM KOCHEN (S.6): SHELLYGRAPHY  
MÜSLISCHÜSSEL (S.28), EI AUF AVOCADO (RÜCKSEITE): LAURA CROMPTON

©INSTAGRAM

ALLE BILDER AUF S.29 ENTSTAMMEN DEN INSTAGRAM-PROFILIEN VON @VITAFYOFFICIAL.  
DIE FOTOGRAFEN & BLOGGER WURDEN IN DEN JEWEILIGEN BILDERN ONLINE VERLINKT.

HERSTELLER:

VITAFY ESSENTIALS  
WYLD

MATERIAL, FORM UND FARBE DER PRODUKTVERPACKUNGEN KÖNNEN VON DEN PRODUKTBILDERN ABWEICHEN

## DU WILLST GLEICH LOSLEGEN MIT DER GESUNDEN ERNÄHRUNG?

Hier findest du alle Produkte, die wir dir in diesem Magazin vorgeschlagen haben und noch viele mehr:

[www.vitafy.de/ernaehrung](http://www.vitafy.de/ernaehrung)



SCHLANK BLEIBEN LEICHT GEMACHT  
– UND DABEI NOCH SPAREN!



SPARE JETZT **17%** BEIM KAUF UNSERER VITAFY ESSENTIALS  
PRODUKTE MIT DEM GUTSCHEIN-CODE\*:

**LECKERLEICHT17**

\*Nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.  
Nur für Produkte der Marke vitafy essentials einlösbar. Gültig bis zum 31.08.2017.

[www.vitafy.de](http://www.vitafy.de)