BONUSGUIDE 2

30 GESUNDE MAHLZEITENFORMELN

Keine Diät. Keine Kalorien zählen.
Einfach clever kombinieren –
für nährstoffreiche Mahlzeiten,
die satt machen.

- CLEVER KOMBINIEREN
- ZEIT SPAREN
- VOLLWERTIG & NÄHRSTOFFREICH
- MEHR ENERGIE
- NACHHALTIG & FLEXIBEL



EINFACHE FORMELN. ENDLOS VIELE KOMBINATIONEN.
DEINE MAHLZEIT. DEIN GESCHMACK. DEINE BALANCE.

EXKLUSIVER BONUS • DIE KOMPLETTE BALANCE METHODE

Du brauchst keine 100 Rezepte.

Du musst lernen, wie man eine gute Mahlzeit aufbaut.

Von Rezepten zum System

Rezepte sind nützlich, aber ein System gibt Freiheit — du bist nie mehr auf ein Buch oder eine App angewiesen. Wer versteht, welche Bausteine eine Mahlzeit enthalten kann, kann hunderte Kombinationen mit denselben Grundprodukten erstellen.



Was du in diesem Leitfaden lernst

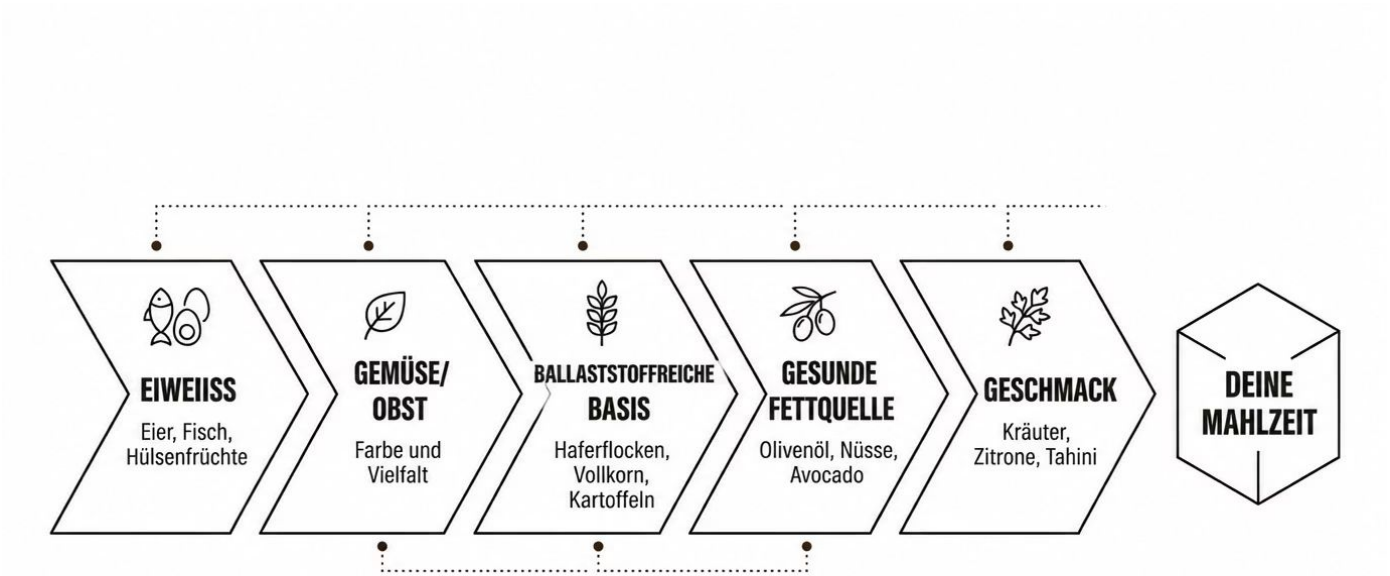
- Dieser Leitfaden lehrt dich nicht 30 Rezepte auswendig — er lehrt dich, wie du selbst eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit zusammenstellst
- Bonusleitfaden 1 lehrte dich **was du kaufen musst** → Bonusleitfaden 2 lehrt dich **was du damit machst**
- Das Ergebnis: weniger Lebensmittelverschwendung, weniger Stress, mehr Abwechslung mit weniger Aufwand

Zentrales System: **Die Balance Mahlzeitformel™** — fünf Bausteine, die zusammen eine vollständige und ausgewogene Mahlzeit bilden.

Ein System lernt man nicht durch Auswendiglernen, sondern durch mehrmaliges Anwenden. Nach ein paar Mal Kochen mit der Balance Mahlzeitformel merkst du, dass es von selbst geht — du denkst nicht mehr in Begriffen von „welches Rezept mache ich heute Abend?", sondern in Bausteinen, die du intuitiv kombinierst.

Das ist genau der Unterschied zwischen dem Kochen mit einem Leitfaden und dem Kochen mit Verständnis. Verständnis wächst mit dir: mit jeder Jahreszeit, jedem Budget und jedem Kühlschrank. Rezepte nicht.

Die Balance-Mahlzeitformel™



Flexibel

Nicht jede Mahlzeit muss alle fünf Komponenten in gleicher Menge enthalten — die Formel ist ein Ausgangspunkt, keine Verpflichtung.

Persönlich

Der Nährstoffbedarf variiert je nach Person, Alter, Aktivität und Vorlieben. Passe die Formel an deine Situation an.

Universell

Die Formel funktioniert für Frühstück, Mittagessen und Abendessen — und auch für schnelle Zwischenmahlzeiten.

Intuitiv

Je öfter du die Formel anwendest, desto intuitiver wird sie. Mit der Zeit musst du nicht mehr darüber nachdenken.

Die fünf Säulen — konkrete Beispiele

Eiweiß

Eier, Fisch, Hähnchen, Joghurt, Quark, Tofu, Tempeh, Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen

Gemüse / Obst

Nutze Farbe und Vielfalt — Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohlsorten, Tomate, Paprika, Zucchini, rote Früchte, Apfel, Banane, Zitrusfrüchte

Ballaststoffreiche Basis

Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln mit Schale, Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Hülsenfrüchte

Gesunde Fette

Olivenöl, Nüsse, Samen, Avocado, fetter Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen)

Geschmack

Kräuter, Gewürze, Zitrone, Essig, Knoblauch, frische Kräuter, Joghurtbasis, Tahini, Senf

Jede dieser Kategorien enthält Dutzende von Optionen — kombiniere sie frei auf Basis dessen, was du vorrätig hast, was dir schmeckt und was verfügbar ist.

Die Handmethode — Portionen ohne Waage

Eine einfache visuelle Methode für alle, die keine Lebensmittel abwiegen möchten.

Protein

Etwa eine **Handfläche** (flach, nicht gestapelt)

Gemüse

Eine oder mehrere **Fäuste** — es darf immer mehr dazukommen

Ballaststoffreiche Basis

Etwa eine **geballte Faust**

Gesunde Fette

Eine kleine Portion in der Größe eines **Daumens**

Dies sind visuelle Ausgangspunkte, keine Regeln. Der Bedarf variiert je nach Person, Körpergröße, Aktivität, Alter und Zielsetzung. Bei spezifischen medizinischen Erkrankungen: Wenden Sie sich an einen Arzt oder Ernährungsberater.

Die Handmethode funktioniert, weil Ihre Hand mit Ihrem Körper wächst. Eine größere Person hat in der Regel eine größere Hand und einen höheren Nährstoffbedarf — die Methode passt sich automatisch an, ohne dass Sie sich auch nur eine einzige Zahl merken müssen.

Vertrauen Sie auf die Signale Ihres Körpers. Essen Sie langsam, kauen Sie gut und geben Sie dem Sättigungsgefühl Zeit, sich einzustellen. Nach einer Mahlzeit sollten Sie sich satt fühlen — nicht voll oder schwer. Dieses Gefühl ist Ihr bester Ratgeber, wichtiger als jede Portionsrichtlinie.

Verwenden Sie die Handmethode als Kompass, nicht als Käfig. An Tagen, an denen Sie sich mehr bewegen, mehr Hunger haben oder einfach etwas extra möchten — hören Sie auf sich selbst. Intuitives Essen und praktische Richtlinien schließen sich nicht aus; im Gegenteil, sie ergänzen sich gegenseitig.

Die 5-Minuten-Formel

Keine Zeit zu haben ist kein Problem, wenn man ein System hat.

> **WÄHLE 1 EIWEISS + WÄHLE 1 BASIS + WÄHLE 1 GEMÜSE + WÄHLE 1 GESCHMACK**



Kombination 1

Vollkorn-Wrap + Hummus + vorgeschnittenes Gemüse + Kichererbsen



Kombination 2

Naturjoghurt + Haferflocken + gefrorene Beeren + Nüsse



Kombination 3

Vollkornbrot + Ei (gekocht, im Voraus zubereitet) + Tomate + Olivenöl



Kombination 4

Quark + Banane + Leinsamen + Zimt



Kombination 5

Kichererbsen aus der Dose + gefrorenes Gemüse (Mikrowelle) + Olivenöl + Knoblauchpulver

Verwende Produkte aus Bonusguide 1 — vorgekochte Hülsenfrüchte, gefrorenes Gemüse und Vollkorn-Grundprodukte sind der Schlüssel zu schnellen und vollwertigen Mahlzeiten.

Die Vorstellung, dass gesundes Essen viel Zeit kostet, ist eines der hartnäckigsten Missverständnisse. Die 5-Minuten-Formel beweist, dass eine vollständige Mahlzeit nicht von Inspiration, einer ausführlichen Einkaufsliste oder einem freien Nachmittag abhängt. Alles, was man braucht, sind einige clevere Grundprodukte zu Hause und die Bereitschaft anzufangen — auch wenn man müde ist, es eilig hat oder keine Lust hat nachzudenken.

Sieh die fünf Kombinationen nicht als Rezepte, die man genau befolgen muss, sondern als Ausgangspunkt für eigene Variationen. Tausche Zutaten aus, je nachdem was du zu Hause hast, was die Saison bietet oder worauf du gerade Lust hast. Kochen muss keine Heldentat sein — eine Mahlzeit, die man in fünf Minuten auf den Tisch stellt, ist immer besser als ein perfektes Rezept, das man nie schafft zuzubereiten.

10 Frühstücksformeln — Teil 1

Frühstücke, die du nach deinem eigenen Geschmack anpassen kannst

1 Klassische Haferflocken-Bowl ⏱️ 5 Min

Haferflocken + Pflanzenmilch + Beeren + Chia + Nüsse — warme Basis mit Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten.

Tausche: Beeren → Banane / Nüsse → Mandeln

2 Griechischer Joghurtturm ⏱️ 3 Min

Griechischer Joghurt + Granola (ohne Zuckerzusatz) + frisches Obst + Honig (wenig) — cremig, sättigend, schnell.

Tausche: Granola → Haferflocken / Joghurt → Quark

3 Herzhafter Eier-Bowl ⏱️ 10 Min

Rührei (2 Eier) + Vollkorntoast + Spinat + Avocado — herzhaftes Frühstück reich an Proteinen.

Tausche: Spinat → Tomate / Avocado → Olivenöl

4 Nächtlicher Chiapudding ⏱️ 2 Min (am Abend zuvor)

Chiasamen + Pflanzenmilch (über Nacht quellen lassen) + Mango + geriebene Kokosnuss — keine Vorbereitung am Morgen.

Tausche: Mango → Beeren / Kokosnuss → Nüsse

5 Smoothie-Bowl ⏱️ 5 Min

Gefrorene Banane + Spinat + Pflanzenmilch (gemixt) + Samen + frisches Obst — farbenfroh und nahrhaft.

Tausche: Spinat → Grünkohl / Banane → Mango

10 Frühstücksformeln — Teil 2

6. Deluxe Vollkorntoast ⏱️ 3 min

Vollkornbrot + Nussbutter + Banane + Leinsamen — einfach, günstig und ballaststoffreich.
Tausch: Nussbutter → Avocado / Banane → Apfel

7. Quark mit Energie ⏱️ 5 min

Quark + Haferflocken + geriebener Apfel + Zimt + Kürbiskerne — cremig und sättigend.
Tausch: Apfel → Birne / Quark → griechischer Joghurt

8. Pflanzliches Frühstück ⏱️ 5 min

Sojajoghurt + Haferflocken + Heidelbeeren + Leinsamen + Ahornsirup (wenig) — vollständig pflanzlich.
Tausch: Sojajoghurt → Haferjoghurt / Heidelbeeren → Kiwi

9. Herzhafter Ei-Wrap ⏱️ 10 min

Vollkornwrap + Rührei + Paprika + Rucola + Olivenöl — warm und sättigend.
Tausch: Ei → Hummus + Kichererbsen (pflanzlich) / Paprika → Zucchini

10. Grundrezept Overnight Haferflocken ⏱️ 3 min (am Vorabend)

Haferflocken + Joghurt + Milch + Obst nach Wahl (eine Nacht stehen lassen) — vollständig anpassbar.
Tausch: Joghurt → pflanzliche Alternative / Obst → Nüsse + Kakao

Keine Kalorien, keine Makro-Berechnungen — wähle, was für dich funktioniert, und passe es nach deinem Geschmack und deiner Verfügbarkeit an.

10 Mittagsformeln — Teil 1

Einfache Mittagessen für jeden Tag

1 Klassische Salatschüssel ⏱️ 5 min

Gemischte Blattsalate + Kichererbsen + Gurke + Tomate + Olivenöl + Zitrone — schnell, pflanzlich, ballaststoffreich.

Swap: Kichererbsen → Ei / Blattsalate → Rucola

2 Vollkorn-Wrap mit Hähnchen ⏱️ 5 min

Vollkorn-Wrap + gegrillte Hähnchenbrust + Hummus + Paprika + Rucola — eiweißreich und leicht mitzunehmen.

Swap: Hähnchen → Thunfisch / Hummus → Avocado

3 Linsensuppe + Vollkornbrot ⏱️ 10 min

Rote Linsensuppe (aus der Dose oder selbstgemacht) + Scheibe Vollkornbrot + Olivenöl — warm, sättigend und günstig.

Swap: Linsen → Tomatensuppe mit Kichererbsen

4 Thunfisch-Salatschüssel ⏱️ 10 min

Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) + Vollkorn-Couscous + Gurke + Oliven + Zitrone + Petersilie — mediterran und schnell.

Swap: Thunfisch → Lachs / Couscous → Quinoa

5 Resteschüssel ⏱️ 5 min

Restliches Getreide vom Vortag + Restegemüse + Ei oder Hülsenfrüchte + Dressing — null Verschwendung.

Swap: vollständig anpassbar an das, was verfügbar ist

10 Mittagsformeln — Teil 2

6. Warmer Kartoffelsalat ⏱️ 15 min

Gekochte Kartoffeln + hartgekochtes Ei + grüne Bohnen + Senf-Olivenöl-Dressing — klassisch und sättigend.
Swap: Ei → Thunfisch / grüne Bohnen → Brokkoli

7. Wrap mit Tofu und Gemüse ⏱️ 10 min

Vollkornwrap + gebratener Tofu + Avocado + Spinat + Tahini — vollständig pflanzlich und eiweißreich.
Swap: Tofu → Tempeh / Tahini → Hummus

8. Deluxe Vollkorntoast ⏱️ 3 min

Vollkornbrot + Makrele (Dose) + Tomate + Rucola + Zitrone — Mittagessen reich an Omega-3.
Swap: Makrele → Sardinen / Rucola → Brunnenkresse

9. Gemüsesuppe + Extra Protein ⏱️ 10 min

Selbstgemachte oder fertige Gemüsesuppe + Vollkornbrot + hartgekochtes Ei oder Hülsenfrüchte — warm und sehr sättigend.
Swap: Ei → Quark als Topping / Brot → Reiswaffeln

10. Quinoasalat mit Feta ⏱️ 15 min

Quinoa + Gurke + Tomate + Oliven + Feta + Olivenöl + Oregano — mediterran und einfach vorzubereiten.
Swap: Feta → Kichererbsen (vegane Version) / Quinoa → Bulgur

Wechseln Sie regelmäßig zwischen Hülsenfrüchten, Eiern, Fisch und Geflügel als Eiweißquelle — so gleicht kein Mittagessen dem vorherigen.

10 Abendformeln — Teil 1

Einfache Abendessen für die Woche

1 Backblech mit geröstetem Gemüse + Hähnchen ⏱️ 35 Min

Hähnchenfilet + Paprika + Zucchini + Kartoffeln + Olivenöl + Kräuter (Ofen 200°C, 30 Min) — ein Backblech, geeignet für die ganze Familie.

Tausch: Hähnchen → Lachs / Kartoffeln → Süßkartoffel

2 Schneller Wok ⏱️ 20 Min

Hähnchenfilet oder Tofu + Brokkoli + Paprika + Karotte + Sojasoße + Sesamöl + Naturreis — bunt und schnell fertig.

Tausch: Hähnchen → Garnelen / Brokkoli → Pak Choi

3 Pasta mit Gemüse + Hülsenfrüchten ⏱️ 20 Min

Vollkornnudeln + Kichererbsen + Spinat + Knoblauch + Olivenöl + Parmesan — einfach und nahrhaft.

Tausch: Kichererbsen → Linsen / Spinat → Rucola

4 Rote Linsencurry ⏱️ 25 Min

Rote Linsen + Kokosmilch + Tomaten (Dose) + Spinat + Knoblauch + Ingwer + Kurkuma + Naturreis — warm und vollständig pflanzlich.

Tausch: Linsen → Kichererbsen / Reis → Quinoa

5 Lachsfilet mit Kartoffeln ⏱️ 25 Min

Lachsfilet (im Ofen oder in der Pfanne) + gekochte Kartoffeln + Brokkoli + Zitrone + Dill — klassisch und proteinreich.

Tausch: Lachs → Kabeljau / Brokkoli → grüne Bohnen

10 Abendmahlzeit-Formeln — Teil 2

6. Kartoffelgericht in Einer Pfanne ⏱️ 25 Min

Kartoffeln + Zwiebel + Paprika + Ei (Rührei) + Kräuter — einfach, günstig und familienfreundlich.
Tausch: Ei → Hülsenfrüchte / Paprika → Zucchini

7. Gemüsesuppe als Hauptgericht ⏱️ 30 Min

Hausgemachte Gemüsesuppe (Karotte, Lauch, Sellerie, Kartoffel) + Vollkornbrot + hartgekochtes Ei — warm und sättigend.
Tausch: Ei → Hülsenfrüchte in der Suppe / Brot → Cracker

8. Tempeh Bowl ⏱️ 20 Min

Gebratener Tempeh + Naturreis + Edamame + Gurke + Karotte + Tahin-Sauce — vollständig pflanzlich.
Tausch: Tempeh → Tofu / Reis → Quinoa

9. Leichte Vollkorn-Pasta Bolognese ⏱️ 30 Min

Vollkornnudeln + Hackfleisch (Rind oder Pute) oder Linsen + Tomatensauce + Zwiebel + Knoblauch + Zucchini — klassisch und familienfreundlich.
Tausch: Hackfleisch → Linsen (vegetarisch) / Pasta → Zucchininudeln

10. Schnelles Pfannengericht ⏱️ 15 Min

Hähnchenfilet (in Streifen) + Tiefkühlgemüse + Kichererbsen + Olivenöl + Knoblauch + Kräuter — alles in einer Pfanne.
Tausch: Hähnchen → Ei / Tiefkühlgemüse → frisches Gemüse

Verwende gängige Zutaten aus deutschen oder österreichischen Supermärkten. Keine exotischen Produkte, die man nur für ein einziges Rezept benötigt.

10 Clevere Snack-Kombinationen

Ein Snack ist nicht obligatorisch. Aber wenn du zwischen den Mahlzeiten etwas essen möchtest, kann das Kombinieren von Zutaten dir helfen, eine nahrhafte Wahl zu treffen.

1 — Apfel + Nussbutter

Süß, knackig, sättigend

2 — Joghurt + Waldfrüchte

Cremig, frisch, proteinreich

3 — Gemüsesticks + Hummus

Knackig und ballaststoffreich

4 — Cracker + Hartgekochtes Ei

Einfach und proteinreich

5 — Nüsse + Stück Obst

Praktisch und sättigend

6 — Quark + Banane + Zimt

Cremig und süß ohne zugesetzten Zucker

7 — Reiswaffel + Avocado

Einfach und nahrhaft

8 — Edamame + Meersalz

Pflanzlich und proteinreich

9 — Cracker + Makrele/Sardinen

Omega-3-reiche Option

10 — Chiapudding + Frisches Obst

Ballaststoffreich und leicht mitzunehmen

Realistische Portionen verwenden. Keine Kalorien, keine Regeln — wähle, was in diesem Moment am besten zu dir passt.

Tipp: Bereite Snacks in kleinen Behältern vor, damit du immer etwas zur Hand hast, wenn du Hunger bekommst.

Meine 5 Notmahlzeiten

Für Tage, an denen Kochen einfach nicht drin ist.

Das Wrap ⏱️ 5 Min

Vollkornwrap + Hummus + vorgeschnittenes Gemüse + Kichererbsen oder Ei — ohne Kochen

Die Dosenmahlzeit ⏱️ 8 Min

Hülsenfrüchte aus der Dose + Tiefkühlgemüse (Mikrowelle 3 Min) + vorgekochte Körner + Olivenöl + Kräuter

Die Joghurtbowl ⏱️ 3 Min

Naturjoghurt oder Quark + Haferflocken + gefrorene rote Früchte + Nüsse/Samen — ohne Zubereitung

Die Eierpfanne ⏱️ 10 Min

2 Eier (Rührei oder Omelett) + Tiefkühlgemüse + Vollkorntoast + Olivenöl — eine Pfanne

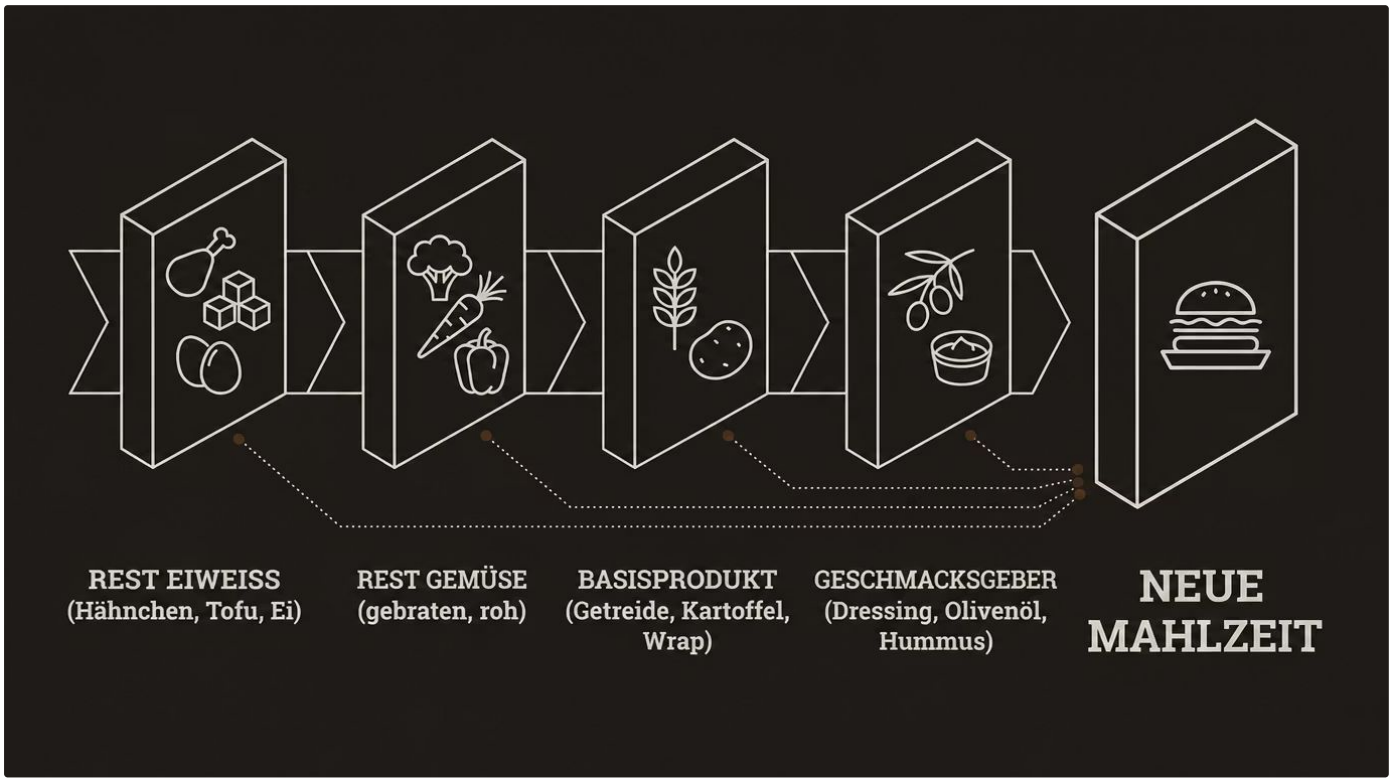
Die Thunfischbowl ⏱️ 8 Min

Thunfisch aus der Dose + Vollkorncouscous (kochendes Wasser, 5 Min) + Tomate + Olivenöl + Zitrone

Verwende hauptsächlich Produkte aus Bonusguide 1 — so hast du immer die Grundzutaten für diese Mahlzeiten zur Hand.

Die Reste-Formel

Reste sind Zutaten, keine Verschwendung.



Gestriges geröstetes Gemüse

→ Omelett (+ Eier) / Wrap (+ Vollkorn-Wrap + Hummus) / Bowl (+ Getreide + Dressing)

Gestriges Hähnchen oder Tofu

→ Salat (+ Blattgemüse + Dressing) / Vollkorn-Wrap (+ Avocado + Rucola) / schnelles Pfannengericht (+ Tiefkühlgemüse + Sojasoße)

Gekochte Kartoffeln

→ Kartoffelsalat (+ Ei + Senf) / warme Bowl (+ Gemüse + Olivenöl) / Omelett/Frittata (+ Ei + Zwiebel + Kräuter)

Gekochtes Getreide (Reis, Quinoa)

→ Bowl (+ Hülsenfrüchte + Gemüse) / Suppe (+ Brühe + Gemüse) / gebratener Reis (+ Ei + Gemüse)

Hülsenfrüchte

→ Hummus (+ Tahini + Zitrone) / Salat (+ Gemüse + Olivenöl) / Suppe (+ Brühe + Gemüse)

Die Substitutionsmatrix

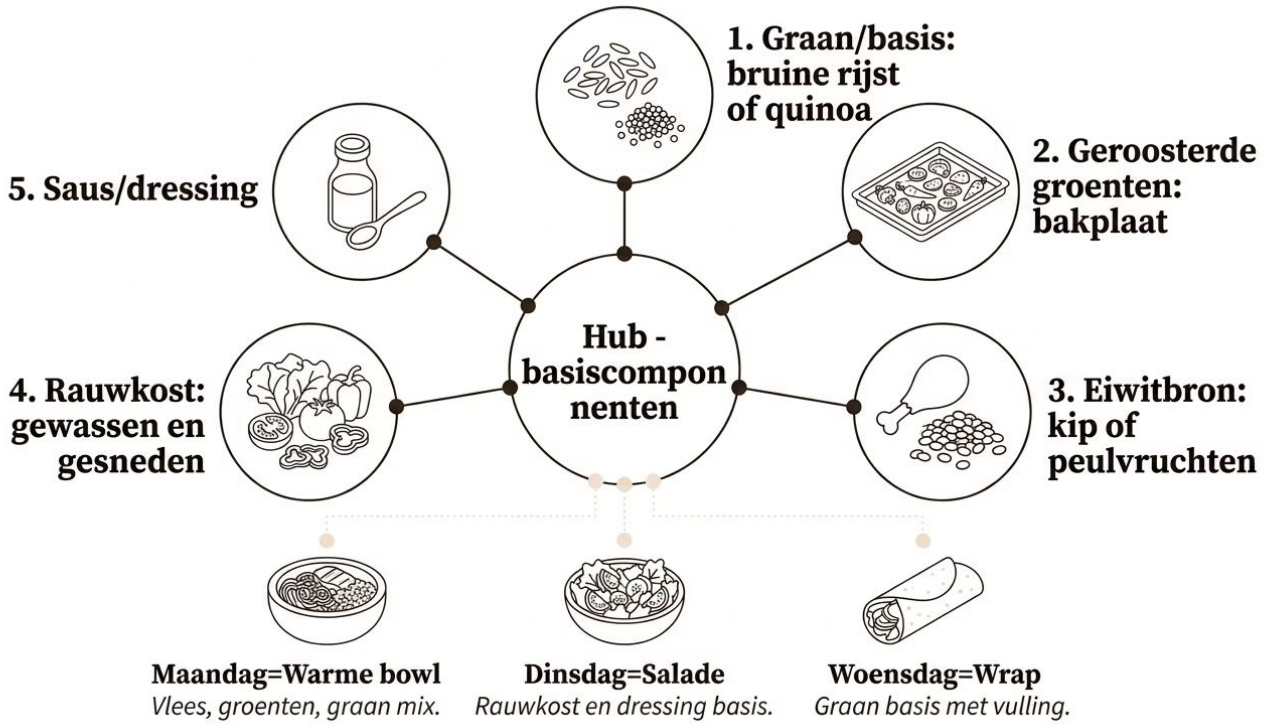
Lerne zu improvisieren — du musst nie ein Rezept verpassen, weil eine Zutat fehlt.

WENN DU DAS NICHT HAST	PROBIERE DIES
Hühnchen	Tofu / Ei / Fisch / Hülsenfrüchte
Reis	Quinoa / Kartoffel / Vollkorn-Couscous
Brokkoli	Blumenkohl / Zucchini / Spinat / Tiefkühlgemüse
Joghurt	Quark / pflanzliche Alternative (ohne Zucker)
Walnüsse	Mandeln / Cashewnüsse / Kürbiskerne / Sonnenblumenkerne
Lachs	Makrele / Sardinen / Thunfisch / Kabeljau
Vollkornnudeln	Quinoa / Kartoffeln / Naturreis
Avocado	Olivenöl / Nüsse / Tahini
Linsen	Kichererbsen / weiße Bohnen / Tofu
Feta	Ei / Hülsenfrüchte / Nüsse (pflanzliche Option)

Diese Matrix ist keine exakte Substitutionsregel — Geschmack und Textur können variieren. Nutze sie als Inspiration, um mit dem zu improvisieren, was du zu Hause hast.

Einmal kochen, mehrmals essen

Koche auf Komponentenbasis: nicht fünf identische Boxen, sondern fünf Grundkomponenten, die zu drei verschiedenen Mahlzeiten führen.



Sonntag — 1

Vorbereiten: Getreide + geröstetes Gemüse + Eiweiß + Rohkost + Sauce

2 — **Montag**

Warme Bowl: Getreide + geröstetes Gemüse + Huhn + Dressing

Dienstag — 3

Salat: Rohkost + Kichererbsen + geröstetes Gemüse + Olivenöl

4 — **Mittwoch**

Wrap: Vollkornwrap + Rest des Huhns + Rohkost + Sauce

Ergebnis: weniger Kochzeit unter der Woche, weniger Lebensmittelverschwendung, mehr Abwechslung mit denselben Grundzutaten.

Meine Persönliche Mahlzeitenmatrix

Mach diesen Leitfaden zu deinem eigenen. Trag ein, was dir schmeckt, was du regelmäßig kaufst und was für dich funktioniert.

Meine liebsten Bausteine

Eiweißquellen:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

Gemüse:

_____

Ballaststoffreiche Grundprodukte:

_____

Quellen gesunder Fette:

_____

Geschmacksverstärker:

_____

Meine eigenen Mahlzeitenformeln

Formel 1:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formel 2:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formel 3:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formel 4:

___ + ___ + ___ + ___ + ___

Formel 5:

___ + ___ + ___ + ___ + ___



Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Wähle, was zu dir passt, was dir schmeckt und was für dein Leben realistisch ist.

Von der Einkaufsliste zum Wochenmenü

Bonusleitfaden 1 zeigt dir WAS DU KAUFST → Bonusleitfaden 2 zeigt dir WAS DU DAMIT MACHST

Sonntag

Wähle 5–6 Grundzutaten: Hähnchen, Lachs, Kichererbsen, Naturreis, Quinoa, gemischtes Gemüse, Joghurt, Eier

Montag

Pfannengericht mit Hähnchen + Reis + Tiefkühlgemüse

Dienstag

Quinoasalat mit Kichererbsen + rohem Gemüse (Rest-Quinoa vom Montag)

Mittwoch

Lachsfilet + Kartoffeln + Brokkoli

Donnerstag

Linsencurry + Rest-Reis vom Montag

Freitag

Wrap mit Rest-Hähnchen oder Ei + Gemüse + Hummus

Dieselben Grundzutaten, fünf verschiedene Mahlzeiten — weniger Lebensmittelverschwendung, einfacheres Einkaufen, weniger tägliche Entscheidungen.

Der Wochenplaner Der Balance

Nutze diesen Planer, um deine Woche vorzubereiten. Trage ein, was am besten zu dir passt — das ist kein Diätplan, sondern ein praktisches Hilfsmittel.

Wer plant, isst besser. Nimm dir sonntags 10 Minuten, um deine Woche vorzubereiten.

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	OPTIONAL EXTRA
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Was ich diese Woche verwenden möchte:

- Gemüse: _____
- Obst: _____
- Proteine: _____
- Ballaststoffquellen: _____
- Reste, die zuerst verbraucht werden müssen: _____



Mein Vorbereitungsmoment diese Woche:

Tag: _____

Was ich vorbereite: _____

Grundkomponenten:

_____

Meine 10 Favoriten

Abwechslung ist wertvoll. Aber du musst nicht jeden Tag etwas Neues erfinden.

Nach dem Ausprobieren verschiedener Formeln: Erstelle deine persönliche Top 10. Eine kleine Sammlung vertrauter Mahlzeiten macht einen nachhaltigen Lebensstil viel einfacher.

1

Meine 3 Lieblingsfrühstücke

1. _____
2. _____
3. _____

1

Meine 3 Lieblingsabendessen

1. _____
2. _____
3. _____

2

Meine 3 Lieblingsmittagessen

1. _____
2. _____
3. _____

2

Mein Lieblingsnotfallessen

_____

Das sind deine Anker. Mahlzeiten, auf die du ohne Nachdenken zurückgreifen kannst.



Medizinischer Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Leitfaden dienen als allgemeine Bildungsunterstützung und ersetzen keine professionelle medizinische oder diätetische Beratung. Die Balance-Mahlzeitenformel™ ist ein praktisches Hilfsmittel zur Zusammenstellung abwechslungsreicher und vollständiger Mahlzeiten — kein therapeutischer Ernährungsplan.

Fachmann konsultieren

Bei spezifischen medizinischen Erkrankungen, therapeutischen Ernährungsbedürfnissen, Schwangerschaft oder anderen besonderen Umständen: Wenden Sie sich immer an einen anerkannten Arzt oder Ernährungsberater für persönliche Beratung.

Keine Diätversprechen

Dieser Leitfaden enthält keine Kalorienzählungen, Makronährstoffberechnungen oder Versprechen über Gewichtsverlust. Der Fokus liegt auf der praktischen und vollständigen Zusammenstellung von Mahlzeiten für einen nachhaltigen Lebensstil.

Individuelle Variation

Der Ernährungsbedarf variiert je nach Person, Alter, Aktivitätsniveau und Gesundheitssituation. Die Handmethode und Portionsschätzungen in diesem Leitfaden sind visuelle Referenzpunkte, keine exakten Maße.

Verfügbarkeit der Zutaten

Alle Zutaten in diesem Leitfaden sind in gewöhnlichen belgischen und niederländischen Supermärkten erhältlich. Keine exotischen Produkte, keine Nahrungsergänzungsmittel, keine Empfehlungen kommerzieller Marken.

Hör auf, nach dem perfekten Rezept zu suchen.

Lerne zu kombinieren.

Wähle eine Eiweißquelle

Eier, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu oder Tempeh

Gemüse hinzufügen

Gemüse und/oder Obst — nutze Farbe und Abwechslung, mehr ist immer willkommen

Wähle eine ballaststoffreiche Basis

Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis, Quinoa oder Nudeln

Eine gesunde Fettquelle hinzufügen

Olivenöl, Nüsse, Samen, Avocado oder fetter Fisch

Mach es lecker

Kräuter, Gewürze, Zitrone, Knoblauch, Tahini oder Senf — passe an, was dir am besten schmeckt

> *„Ein gesunder Lebensstil wird viel einfacher, wenn man nicht jeden Tag neu überlegen muss, was man essen soll."*



Die Balance Mahlzeitformel™

PROTEIN + GEMÜSE + BASIS + FETT + GESCHMACK

= DEINE MAHLZEIT