

REZEPTE

Einfach & Gesund

VERFASST VON: SHERVIN.COACH



THE COACH

VOL. 1

VORWORT

In diesem E-Book findest du nicht nur eine Sammlung von einfachen und gesunden Rezepten, sondern bietet auch Informationen über die Bedeutung von ausgewogenen Mahlzeiten und der Rolle der Makronährstoffe, insbesondere Protein.

Die Rezepte sind darauf ausgerichtet, die tägliche Proteinzufuhr zu erhöhen und es dir leichter machen, ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten.

Du benötigst nur wenige Zutaten und Küchenutensilien, um die Gerichte schnell und einfach zuzubereiten.

Jedes Rezept enthält Nährwertangaben und ist in der App MyFitnessPal unter "Coachshervin" zu finden.

Ich hoffe, dass du beim Kochen und Ausprobieren viel Freude haben wirst!



www.shervin.coach



[shervin.coach](https://www.instagram.com/shervin.coach)



info@shervin.coach



EINLEITUNG

Einführung in das Thema gesunde Ernährung und die Bedeutung von ausgewogenen Mahlzeiten

Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung kann uns helfen, unsere **Energie zu steigern**, das **Immunsystem zu stärken** und das Risiko für **viele Krankheiten zu reduzieren**.

Eine ausgewogene Mahlzeit sollte alle wichtigen Nährstoffe enthalten, die der Körper benötigt, einschließlich **Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe**.

Auf den nächsten Seiten werde ich dir kurz die wichtigsten Fakten zu den drei wesentlichen Makronährstoffen erklären.



PROTEIN

Kurze Beschreibung

Proteine sind Makromoleküle, die aus Aminosäuren bestehen. Sie haben viele wichtige Funktionen im Körper, darunter den **Aufbau von Gewebe**, die **Regulation von Enzymen und Hormonen** und die **Stärkung des Immunsystems**. Es gibt eine Vielzahl von Proteinquellen, darunter Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Warum erhöhen wir in Diäten unseren Proteinkonsum?

- Protein sättigt besser als Kohlenhydrate oder Fette und erhöht unser Sättigungsgefühl.
- Protein ist das **metabolisch teuerste Makronährstoff**, da es viel Energie benötigt, um es zu verdauen und zu metabolisieren.
- Eine höhere Proteinzufuhr hilft dabei, unsere **fettfreie Körpermasse zu erhalten**, um den Verlust von Stoffwechselaktiven Muskelgewebe in einer Diät zu vermeiden

Normalerweise empfehle ich, dass man zwischen 1,8 und 2,5 Gramm Protein pro Kilogramm fettfreier Körpermasse anstreben sollte. Die genaue Menge hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab.

Ein wichtiger Faktor ist die Gesamtkalorienaufnahme. Wenn man ein großes Kaloriendefizit hat, reagiert der Körper oft aggressiv. Um dies auszugleichen, ist es in der Regel ratsam, den Proteinkonsum zu erhöhen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Alter. Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, neue Proteine zu synthetisieren. Um dennoch ähnliche Niveaus der Muskelproteinsynthese wie in jüngeren Jahren zu erreichen, ist eine erhöhte Proteinzufuhr erforderlich.

KOHLLENHYDRATE

Kurze Beschreibung

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Makronährstoff und dienen als Hauptenergiequelle für unseren Körper. Es gibt zwei Arten von Kohlenhydraten: komplexe Kohlenhydrate, die langsam verarbeitet werden und uns länger satt halten, und einfache Kohlenhydrate, die schnell verarbeitet werden und uns einen schnellen Energieanstieg geben.

Warum Kohlenhydrate nicht der Feind sind

Viele Menschen haben Vorurteile gegen Kohlenhydrate aufgrund von Informationen aus Fernsehen und sozialen Medien.

Obwohl Kohlenhydrate nicht der einzige nicht essentielle Makronährstoff sind, benötigt der Körper eine bestimmte Menge an Glukose, um zu funktionieren.

Sogar ohne Kohlenhydrate produziert der Körper ständig Glukose, und die Leber kann viele Aminosäuren in Glukose umwandeln.

Wenn du kurzzeitig mit hoher Intensität trainierst, ist Glukose nicht unbedingt die beste Energiequelle, sondern die Einzige.

Auch bei einer Ketogenen Diät kannst du noch Sprints machen, aber du wirst schneller erschöpft sein. Dein Körper kann zwar auch ohne Kohlenhydrate Glukose produzieren, aber die Speicher werden schnell aufgebraucht.

Kohlenhydrate sind ein Werkzeug in deinem Werkzeugkasten, um Ergebnisse zu erzielen, aber lass sie nicht über dich herrschen.

FETTE

Kurze Beschreibung

Fette sind essentiell für den Körper und erfüllen wichtige Funktionen, wie zum Beispiel den Schutz und die Struktur von Zellen, die Produktion von Hormonen und die Unterstützung des Gehirns. Es gibt gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die sich in ihrer Wirkung auf den Körper unterscheiden. Zu viel ungesunde Fette, wie Transfette, können jedoch schädlich für die Gesundheit sein.

Der Fett-Mythos

Es gibt jedoch viele Mythen und Verwirrungen darüber, wie Fette im Körper funktionieren, zum Beispiel der Glaube, dass Kohlenhydrate und Fette nicht gemeinsam gegessen werden sollten. Die Idee, dass man Fett nur speichert, wenn Insulin ausgeschüttet wird, ist ebenfalls ein Mythos und kann bei Menschen, die abnehmen wollen, sogar schädlich sein.

In Wirklichkeit speichert und verbrennt der Körper ständig Fett, und die Netto-Deposition von Fett hängt vom Kalorienüberschuss oder -defizit im Laufe des Tages ab.

REZEPTE

THE COACH

VOL. 1



INHALT

KAPITEL

01

Frühstück

- Morning Eggs
- All-In Shake
- Vegan Protein Joghurt

KAPITEL

02

Mittagessen

- Hühner-Wraps mit Avocado und Joghurtsauce
- Chicken Sandwich
- Vegan Burrito Bowl

KAPITEL

03

Abendessen

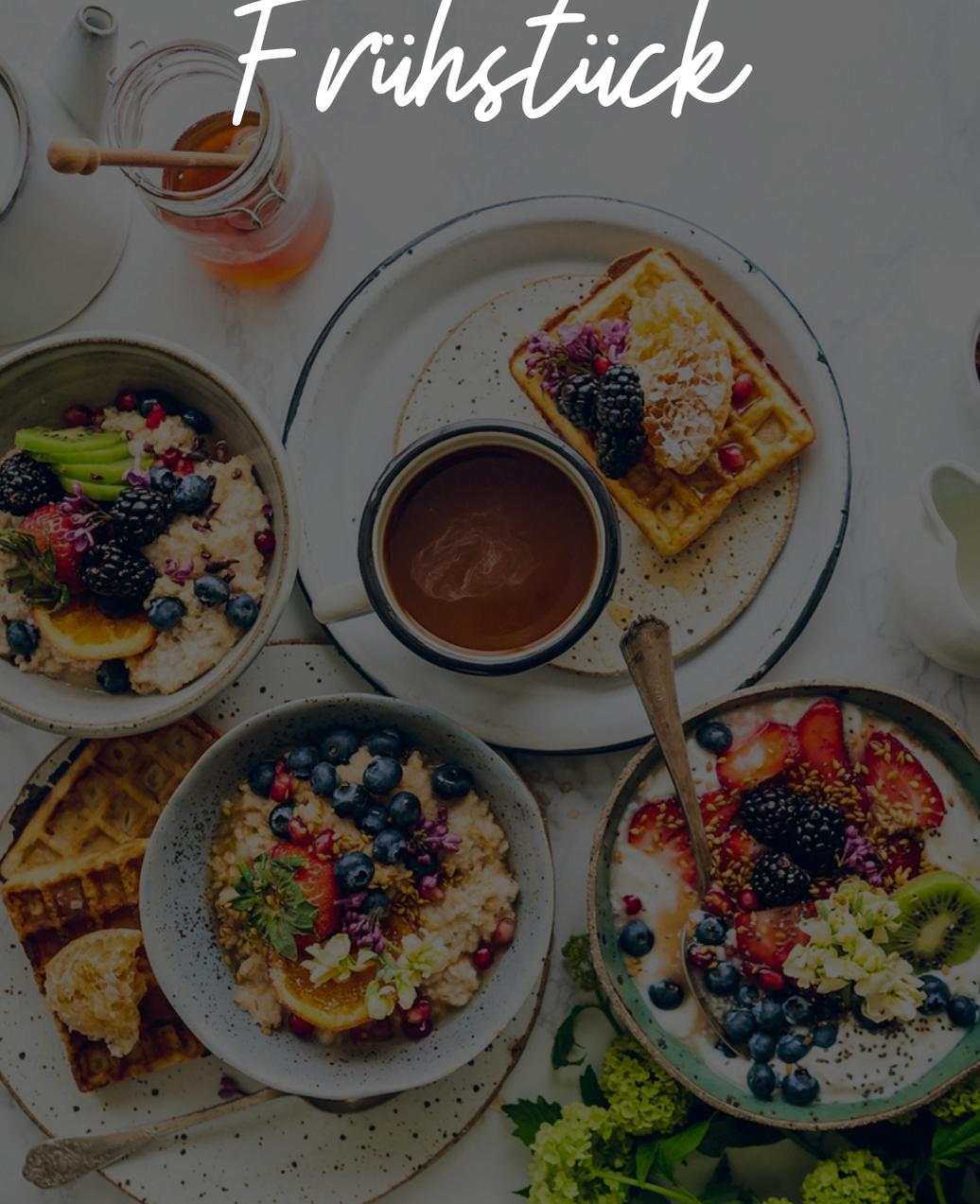
- Huhn-Brokkoli-Reis Pfanne
- One Pot Chicken Pasta Alfredo
- Vegane Pasta

[Einkaufsliste](#)

KAPITEL

01

Frühstück



ZUTATEN

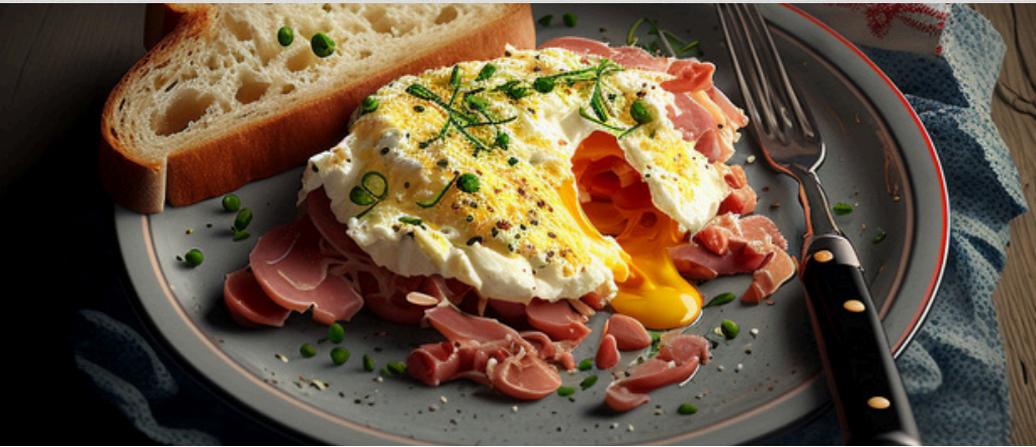
- 2 Eier
- 1 Scheibe Protein Toast (Billa Plus)
- 1 Packung Protinella (Billa Plus - hat weniger Fett) oder Mozzarella light (Hofer/Billa)
- 30g Schinken deiner Wahl (Hier: Farmerschinken)

ZUBEREITUNG

- Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen.
- Schinken in kleine Würfel schneiden.
- Eine Pfanne etwas erhitzen und die Eier hineingeben.
- den Schinken hinzufügen und umrühren.
- Wenn die Eier gestockt sind, auf eine Seite legen und den Mozzarella darauf legen.
- den Toast in den Toaster geben.
- alles auf einen Teller legen und servieren.

NÄHRWERTE

- Protein: 51g
- Kohlenhydrate: 15g
- Fette: 20g



ZUTATEN

- 250ml Protein Milch (NÖM PRO - Billa/Hofer)
- 125g Tiefkühlbeeren (Sorte egal)
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 30g Whey Protein deiner Wahl (Marke: ESN)
- 20g Haferflocken
- 5g Leinsamen

ZUBEREITUNG

- Füge alle Zutaten in deinen Mixer und mixe sie für 30-45 Sekunden.

NÄHRWERTE

- Protein: 48g
- Kohlenhydrate: 61g
- Fette: 7g



ZUTATEN

- 200g Ja! Natürlich Mandel Pur Vegan
- 30g Vegan Protein Pulver (Marke: ESN)
- 1 Banane
- 200g Beeren deiner Wahl
- 1 Teelöffel Chia-Samen
- 30g Müsli deiner Wahl

ZUBEREITUNG

- Kombiniere alle Zutaten in einer Schüssel und mische sie gut zusammen.
- Enjoy!

NÄHRWERTE

- Protein: 30g
- Kohlenhydrate: 81g
- Fette: 18g



KAPITEL

02

Mittagessen



ZUTATEN

- 200g Hühnerbrust
- 124g bzw. 2 Scheiben Tortilla Wraps Vollkorn
- 1/2 Avocado
- 80g High Protein Naturjoghurt (Billa Plus)
- 300g Tiefkühlgemüse deine Wahl
- 1/2 Limette.

ZUBEREITUNG

- Die Hühnerbrust beliebig würzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Hühnerfleisch in den Airfryer geben und dem Timer auf 12 Minuten einstellen.
- Das Tiefkühlgemüse in einer Pfanne anbraten, bis es gar ist.
- Die Avocado entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Mische den Joghurt in einer kleinen Schüssel mit dem Saft einer halben Limette und würze ihn mit Salz und Pfeffer.
- Die Wraps auf einen Teller legen und mit Hühnerbrust, Tiefkühlgemüse und Avocado belegen.
- Mit dem Joghurt-Dip servieren.

NÄHRWERTE

- Protein: 72g
- Kohlenhydrate: 78g
- Fette: 15g



ZUTATEN

- 150g Hühnerbrust
- 4 Scheiben Protein Toast
- 1/2 Avocado
- 1/2 Tomate
- 60g Mozzarella light
- 1/2 Limette.

ZUBEREITUNG

- Brate 150g Hühnerbrust in einer Pfanne od. im Airfryer.
- Toaste 4 Scheiben Protein Toast.
- Schneide 1/2 Avocado, 1/2 Tomate und 60g Mozzarella light in dünne Scheiben.
- Lege die Hühnerbrustscheiben auf den Toast und belege sie.
- Klapp das Sandwich zusammen und serviere es.

NÄHRWERTE

- Protein: 30g
- Kohlenhydrate: 81g
- Fette: 18g



ZUTATEN

- Mexikanische Salsa deiner Wahl
- 50g Bohnen deiner Wahl
- 160g Vegane Filet Stückchen
- 1/2 Avocado
- 125g Ben's Original Express Basmati-Reis
- 1/2 Limette
- 1/2 Packung Simply Good De Luxe Salat

ZUBEREITUNG

- Erhitze Bohnen und vegane Filet-Stückchen in einer Pfanne.
- Erhitze Reis in der Mikrowelle oder in einem Topf.
- Schneide eine halbe Avocado in Stücke und presse den Saft einer halben Limette aus.
- Verteile den Reis, die Bohnen, die Filet-Stückchen und die Salatmischung in einer Schüssel.
- Toppe den Bowl mit Avocado-Stücken und Salsa, beträufel ihn mit Limettensaft und würze nach Belieben. Serviere und genieße.

NÄHRWERTE

- Protein: 50g
- Kohlenhydrate: 40g
- Fette: 13g



KAPITEL

03

Abendessen



ZUTATEN

- 200g Hühnerfleisch
- 70g gekochter Reis
- 300g. Tiefkühlbrokkoli
- 1/4 Tasse Zwiebeln
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Eine Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.
- Hähnchenbrust, Brokkoli, Zwiebeln, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen und anbraten, bis das Hühnerfleisch durchgegart ist und der Brokkoli weich ist.
- Gekochten Reis hinzufügen und alles gut vermischen.
- Servieren und genießen

NÄHRWERTE

- Protein: 60g
- Kohlenhydrate: 61g
- Fette: 13g



ZUTATEN

- 50g leichter Schinken geräuchert
- 150g Huhn Brust
- 100g TK Blattspinat
- 250ml Milch 1,5%
- 250ml Wasser
- 25g Parmesan oder Mozzarella
- 100g Pasta
- Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

- Das Huhn und den Schinken in kleine Stücke schneiden und in einem großen Topf mit Öl anbraten.
- Nach 2 Min mit Wasser und Milch ablöschen, salzen und die Nudeln sowie den Spinat beifügen.
- Unter ständigem Rühren bei mittlerer Flamme kochen bis die Nudeln durch sind.

NÄHRWERTE

- Protein: 60g
- Kohlenhydrate: 81g
- Fette: 20g



Vegane Pasta

ZUTATEN

- 70g Rote Linsen/ Grüne Erbsen/ Kichererbsen Nudel
- 150g Vegane Chunks (planted chicken)
- 40g Veganes Pesto (Barilla Basilico)
- 100g Tiefkühlgemüse mixed
- Salz, Pfeffer, Chillipulver

ZUBEREITUNG

- Koche die Nudeln al dente in Salzwasser.
- Brate die veganen Chunks in einer Pfanne an und erwärme das Tiefkühlgemüse.
- Vermische die Nudeln, Chunks und Gemüse mit dem Pesto und würze nach Belieben.
- Serviere die Pasta.

NÄHRWERTE

- Protein: 60g
- Kohlenhydrate: 45g
- Fette: 20g



Mit dieser Einkaufsliste hast du einen guten Startpunkt, um deine Einkäufe an deine Ziele anzupassen. Du kannst aus jeder Kategorie ein Lebensmittel auswählen und dir so eine ausgewogene Mahlzeit zusammenstellen, wenn du deine eigenen Mahlzeiten zubereitest.

- Eier
- Skyr/High Protein Naturjoghurt
- Protein Pudding
- Protein Toast (Billa Plus)
- Protinella (Billa Plus) oder Mozzarella light (Hofer/Billa)
- Schinken (max. 7g Fett auf 100g)
- Protein Milch (NÖM PRO - Billa/Hofer)
- Mandelmilch
- Tiefkühlgemüse
- Tiefkühlbeeren
- Banane
- Apfel
- Whey Protein (Marke: ESN)
- Veganes Protein Pulver (Marke: ESN)
- Haferflocken
- Leinsamen
- Müsli
- Hühnerbrust/Vegane Chunks (Erbsenprotein)
- Thunfisch natur
- Vollkorn-Tortilla Wraps
- Avocado
- Limetten
- Rote Linsen/Grüne Erbsen/Kichererbsen Nudeln
- Veganes Pesto
- Kartoffeln