

LENA FRUTH

ERNÄHRUNGS RATGEBER





EINFÜHRUNG

Die Ernährung gibt uns die Möglichkeit, unseren Körper mit Nährstoffen zu versorgen um so eine starke Grundlage für unsere Gesundheit zu schaffen. Ernährung muss nicht kompliziert sein, und es ist wichtig, sich nicht von der Online-Werbung blenden zu lassen, die oft an Nuancen mangelt und die gesamte Evidenzlage außer Acht lässt. Ein naturheilkundlicher, ganzheitlicher Ernährungsansatz basiert auf einer der am besten erforschten Ernährungsweisen, der Mittelmeerdiät. Diese senkt nachweislich das Risiko vieler chronischer Erkrankungen und verbessert die Lebenserwartung. Im Mittelpunkt steht der Verzehr vollwertiger, natürlicher und minimal verarbeiteter Lebensmittel, wobei Lebensmittelqualität und Nährstoffdichte im Vordergrund stehen. Dabei wird berücksichtigt, dass jeder Mensch aufgrund seiner Bioindividualität individuelle Ernährungsbedürfnisse hat. In diesem Buch findest du eine Vielzahl nahrhafter Vollwertrezepte, die deine Gesundheit und dein Wohlbefinden unterstützen.

SCHWERPUNKTE



Iss vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel

Bevorzugen Sie unverarbeitete Vollwertnahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkorn, Eier, Wildfisch, Bio-Fleisch und Vollfettmilchprodukte.



Makronährstoffe ausgleichen

Nehmen Sie bei jeder Mahlzeit ein gesundes Gleichgewicht an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu sich, um satt zu bleiben und Ihren Blutzuckerspiegel den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten.



Halte es einfach

Eine gute, ausgewogene Ernährung muss nicht kompliziert sein, also denken Sie nicht zu viel darüber nach. Achten Sie auf Qualität statt Quantität, essen Sie echte, vollwertige Lebensmittel, hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf Ausgewogenheit.



AUSGEWOGEN ESSEN



Fang mit Proteinen an

Nehmen Sie zu jeder Mahlzeit eine handtellergroße Portion zu sich. Wählen aus:

Tierischem Protein: Eier, Halloumi, Feta, Yoghurt, Fisch, Hähnchen, Rindfleisch

Pflanzliches Protein: Tempeh, Tofu, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Edamame, Quinoa, Buchweizen, veg. Protein Pulver, Nüssen & Samen.



Füge Gemüse dazu

Versuche deinen Teller zur Hälfte mit Gemüse zu füllen.

Kreuzblütler: Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohl

Blattgemüse: Grünkohl, Silberrübe, Spinat, Pakchoi

Buntes Gemüse: Karotten, Paprika, Rettich, Zwiebeln, Tomate, Kürbis, Rüben, Spargel, Fenchel, Grüne Bohnen

AUSGEWOGEN ESSEN



Kohlenhydrate

Versuche 1/4 deines Tellers mit komplexen Kohlenhydraten zu füllen. Wähle aus folgenden aus:

Vollkorn & Hülsenfrüchte: Hafer, Wildreis, Quinoa, Buchweizen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Roggen, Dinkel, Polenta

Obst & Gemüse: Kartoffeln, Süßkartoffel, Kürbis, Rote Beete, Pastinake, Mais, Beeren, Banane, Ananas, Datteln, Mango, Kiwi, Steinfrüchte



Ergänze gesunde Fette

Versuche, zu jeder Mahlzeit 1–2 Esslöffel gesunde Fette zu dir zu nehmen. Zur Auswahl stehen: Hochwertiges natives Olivenöl extra, Kokosöl, Avocadoöl, Leinöl

Nüsse & Samen: Walnüsse, Mandeln, Cashew, Paranüsse, Hanfsamen, Leinsamen, Pepitas

Fisch: Lachs, Sardinen, Makrele, Thunfisch, Forelle

OVERNIGHT OATS

Zutaten:

64g Tasse Haferflocken
120g Milch nach Wahl
60g Tasse griechischer Joghurt
1 EL Chiasamen
1 Portion Ringana Protein
1 Portion Ringana Pack A
1 TL Zimt
1 TL Honig
Toppings nach Wahl: Beeren,
Banane, Mango, getrocknete
Kokosnuss, Kürbiskerne

Zubereitung:

1. In einem Glas oder einer Schüssel Haferflocken, Milch, Joghurt, Chiasamen, Proteinpulver, Pack A, Zimt und Honig vermischen.
2. Abdecken und über Nacht (mind. aber 4 Stunden) in den Kühlschrank stellen.
3. Morgens mit Toppings nach Wahl belegen & genießen!

PROTEIN SMOOTHIE

Zutaten:

240g Milch nach Wahl
1 Banane
1 EL Leinsamen
1 EL Hanfsamen
1 Hand voll Blaubeeren
2 EL griechischer Joghurt
1 Portion Ringana Protein

Zubereitung:

1. Gib zuerst die ganzen Leinsamen & Hanfsamen in deinen Mixer, bis sie fein gemahlen sind.
2. Restliche Zutaten dazugeben und glatt und cremig pürieren.

GEMÜSE OMELETTE

Zutaten:

- 3 Eier
- 3 EL Hüttenkäse
- 1 Knoblauch
- 110g Spinat
- 110g Paprika gewürfelt
- 60g Pilze geschnitten
- 1/4 Acocado geschnitten
- 3 Cherry Tomaten halbiert

Zubereitung:

1. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Champignons und Knoblauch hinzufügen.
3. 3–4 Minuten braten. Eier hinzufügen und 1–2 Minuten braten, bis sie gestockt sind.
4. Spinat, Tomaten und Käse hinzufügen.
5. Omelett halbieren und weitere 1 Minute braten, bis die Eier gar sind. Mit Avocadoscheiben servieren.

“MÖCHTE-GERN” RÜHREI

Zutaten:

- 1 Block fester Tofu, zerbröckelt
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 60g Spinat
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel dazugeben und weich dünsten.
2. Zerbröckelten Tofu zusammen mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver in die Pfanne geben. Gut umrühren, um den Tofu gleichmäßig zu beschichten.
3. Unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten kochen lassen, bis der Tofu leicht gebräunt ist.
4. Gib den Spinat in der letzten Minute des Garvorgangs hinzu und warte bis er zusammengefallen ist.
5. Auf Sauerteigbrot mit Avocado servieren.

BUCHWEIZEN PANCAKES

Zutaten:

130g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
1 großes Ei
1 TL Ahornsirup
240g Milch
2 EL Kokosöl

Toppings nach Wahl:

Obst, Honig, Ahornsirup,
Joghurt

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten verquirlen und dann die feuchten Zutaten dazugeben.
2. Rühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Kokosöl hinzufügen.
4. Gib den Teig in die Pfanne. 2-3 Minuten kochen lassen wenn sich Blasen bilden wenden und weitere 1-2 Min. kochen.
5. Mit Toppings nach Wahl servieren

AVO-BO TOAST

Zutaten:

150g Cannellini-Bohnen
(abgetropft und abgespült)
1 große Avocado (entsteint)
1 EL Zitronensaft (frisch)
2-3 EL frische Kräuter
(Koriander, Basilikum,
Petersilie)
1/4 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
Toppings: Hanfsamen, Spinat,
Feta oder pochierte Eier

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die Avocado und die weißen Bohnen zerdrücken. Zitronensaft, Knoblauchpulver, frische Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Masse gleichmäßig auf dem gerösteten Dinkelsauerteig verteilen.
3. Mit Hanfsamen, Spinat und Feta oder pochierten Eiern belegen

QUINOA SALAT

Zutaten:

128g gekochter Quinoa
100g Edamame
1/2 Gurke (in Scheiben geschnitten)
1/2 rote Zwiebel (gehackt)
100g Kohl (zerkleinert)
1 rote Paprika (gewürfelt)
2 EL Pepitas; 60g Feta

Für das Dressing:

1 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 EL Tamari
1 EL Apfelessig

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Dressing vorbereiten und verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
3. In einer großen Schüssel den Quinoa und das Gemüse vermengen. Das Dressing dazugeben und vermengen.

FRITTATA MIT PILZEN

Zutaten:

6 große Eier
130g frischer Spinat
100g Champignons (in Scheiben geschnitten)
1/2 Zwiebel (gewürfelt)
60g Feta
2 EL Olivenöl
1/2 TL Knoblauchpulver
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer ofenfesten Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln 3 Min. anschwitzen.
2. Champignons dazugeben und braun kochen.
3. Spinat einrühren, bis er zusammenfällt.
4. Eier mit Gewürzen verquirlen und über das Gemüse gießen.
5. Auf dem Herd 4 Minuten kochen, dann bei 190°C für 15-20 Minuten backen, bis sie fest sind.

SUSHI

Zutaten:

370g Basmatireis (abgespült)
 370g Knochenbrühe
 2 EL Reisessig
 1 mittelgroße Avocado in
 Scheiben geschnitten
 1 Gurke in Streifen geschnitten
 150 g geräucherter Lachs (oder
 Tofu)
 4 Nori-Blätter
 Salz
 Zum Servieren: Tamari, Wasabi,
 eingelegter Ingwer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung mit Knochenbrühe kochen. Nach dem Kochen auf Raumtemperatur abkühlen lassen und dann mit Salz und Essig vermischen.
2. Lege ein Blatt Nori auf eine Sushi-Matte aus Bambus oder ein sauberes Handtuch. Verteile eine Schicht Basmatireis auf dem Nori und lasse am oberen Rand etwa 1 cm übrig, um ihn zu versiegeln. Füge die Füllung hinzu.
3. Den Nori vorsichtig zu einer festen Rolle rollen. Befeuchte den oberen Rand des Nori mit Wasser, um ihn zu versiegeln.
4. In Scheiben schneiden und mit Tamari, eingelegtem Ingwer und Wasabi servieren

NOURISH BOWL

Zutaten:

300 g Hähnchenschenkel aus Freilandhaltung (oder Subtofu)
 Gewürze: 1/2 TL Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauchpulver
 1 EL Olivenöl
 160g gekochter Quinoa oder brauner Reis
 100g Kürbis (gewürfelt)
 100g gemischtes Gemüse
 Hand voll Kirschtomaten
 1/4 rote Zwiebel
 Für das Dressing: 60g Tahini, 2 EL Zitronensaft, 1 EL EVOO, 1 Knoblauchzehe (gehackt), 1 EL Honig, 2-3 EL Wasser

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen
2. Kürbis in Öl panieren und 20-25 Minuten backen.
3. Hähnchen (oder Tofu) in Gewürzen panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten kochen lassen, bis es gar ist.
4. Quinoa/Reis, Kürbis, Gemüse, Tomaten, Zwiebel, Hühnchen/Tofu in 2 Schüsseln anrichten.
5. In einer separaten Schüssel die Zutaten für das Dressing vermischen und über die Schüssel träufeln.

KÜRBIS-LINSEN SUPPE

Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
250g Kürbis, geschält und gewürfelt
130g rote Linsen, abgespült
1 l Tassen Knochen- oder Gemüsebrühe
1 Dose (400g) Kokosmilch
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 5 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.
2. Kürbis, Linsen und Gewürze hinzufügen und umrühren.
3. Die Brühe dazugeben und die Mischung zum Kochen bringen. Hitze reduzieren, abdecken und 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und der Kürbis gar sind.
4. Nach dem Kochen Kokosmilch hinzufügen und cremig pürieren.
5. Mit frischem Koriander & Dinkelsauerteig servieren

GEMÜSE WRAP

Zutaten:

1 große Vollkorn- oder Dinkel-Wrap
2 EL Hummus
1/4 Avocado (in Scheiben)
60g gemischtes Gemüse
3 EL Karotten (zerkleinert)
Hand voll Gurke (in dünne Scheiben geschnitten)
2 EL Frühlingszwiebel (in dünne Scheiben geschnitten)
2 EL frische Kräuter (Koriander, Petersilie)
60g Protein (Huhn, Thunfisch, Tofu, Kichererbsen)

Zubereitung:

1. Lege den Wrap flach hin und verteile eine gleichmäßige Schicht Hummus darüber.
2. Avocado, gemischtes Gemüse, Kräuter, Karotten, Gurke, Frühlingszwiebel und Protein darauf schichten.
3. Fest aufrollen & genießen!

LACHS MIT GEMÜSE

Zutaten:

2 Wildlachsfilets
160g Brokkoliröschen
160g Süßkartoffel
160g Rosenkohl
2 EL Olivenöl
1/2 TL getrockneter Paprika
1 TL Knoblauchpulver
Zitronenspalten (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Backofen auf 220°C (425°F) vorheizen.
2. In einer großen Schüssel das Gemüse dazugeben und mit Olivenöl, Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen
4. Das Gemüse im vorgeheizten Backofen 15 Minuten anbraten.
5. Nach 15 Minuten den Lachs mit dem Gemüse in den Ofen schieben. 10-15 Minuten kochen lassen oder bis der Lachs gar ist.
6. Mit Zitronenspalten servieren.

KICHERERBSEN CURRY

Zutaten:

1 Zwiebel (gewürfelt)
3 Knoblauchzehen
1 EL Ingwer
Gewürze: 2 EL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1TL Kurkuma
2 EL Olivenöl
1 großer Blumenkohl (gehackt)
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Tomatenwürfel
1 Tasse Kokosmilch
Brauner Reis (gekocht)

Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne Zwiebel und Öl dazugeben und 5 Minuten anbraten.
2. Knoblauch, Ingwer und Gewürze dazugeben und 1 Min. kochen lassen.
3. Dosentomaten, Blumenkohl, Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen.
4. Hitze reduzieren & 25 Min. kochen lassen.
5. Mit Reis und frischen Kräutern servieren.

TEMPEH GEBRATEN

Zutaten:

1 Block Tempeh in Scheiben geschnitten (kann durch Huhn oder Rindfleisch ersetzt werden)
 2 EL Tamari
 1 EL Honig
 1 EL Olivenöl
 1 EL frischer Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 1 Tasse Brokkoli (gehackt)
 1 rote Paprika (gehackt)
 1 Karotte (in Scheiben geschnitten)
 Gekochte Soba-Nudeln

Zubereitung:

1. Tempeh, Tamari und Honig in eine Schüssel geben und 1+ Stunden marinieren. Die übrig gebliebene Marinade aufbewahren.
2. In einer Pfanne Tempeh mit Olivenöl knusprig anbraten. Verwerfen.
3. Knoblauch und Ingwer anbraten, Gemüse dazugeben und weich kochen.
4. Tempeh zurückgeben & restliche Marinade hinzufügen.
5. Soba-Nudeln dazugeben und vermischen

BURRITO BOWL

Zutaten:

Eiweiß: 1 Block fester Tofu oder 2 Hähnchenbrüste (gewürfelt), 1 TL Olivenöl, 1 TL geräucherte Paprika, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Knoblauchpulver, 1/4 TL Chilipulver
Bowl:
 1 Tasse brauner Reis (gekocht)
 1 Dose schwarze Bohnen (abgetropft)
 1/2 Tasse Tomaten (entkernt und gewürfelt)
 1/2 rote Zwiebel (gewürfelt)
 1/2 Tasse Maiskörner
 1 Avocado (in Scheiben)
 1/4 Tasse Koriander
 2 EL griechischer Joghurt
 1/2 Zitrone (entsaftet)

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C (400°F) vorheizen.
2. Tofu oder Hähnchen in einer Schüssel mit Gewürzen und Olivenöl vermischen und 20-25 Minuten backen oder bis sie gar sind.
3. In einer Servierschüssel den Reis, die schwarzen Bohnen, die Tomaten, die rote Zwiebel, den Mais, die Avocado, den Koriander und den griechischen Joghurt schichten.
4. Zitronensaft darüber träufeln.

BUCHWEIZEN RISOTTO

Zutaten:

- 1 Tasse Buchweizen (gespült)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 3-4 Tassen Knochen- oder Gemüsebrühe (erwärmt)
- 1 Tasse gemischte Pilze (Shiitake, Enoki, Knopf)
- 1/2 Tasse geriebener Parmesan
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten, bis sie weich sind. Dann beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Knoblauch dazugeben und weitere 1-2 Minuten kochen lassen.
3. Den Buchweizen dazugeben und 2-3 Min. rösten
4. Fügen Sie nach und nach Brühe hinzu, jeweils 1/2 Tasse, und rühren Sie häufig um. Lassen Sie den Buchweizen die Flüssigkeit aufnehmen, bevor Sie mehr hinzufügen. Diesen Vorgang fortsetzen, bis der Buchweizen weich ist, aber noch einen leichten Biss hat.
5. Champignons, Butter, Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frischen Kräutern servieren.

LINSEN BOLOGNESE

Zutaten:

- 1 Tasse getrocknete grüne Linsen (abgespült)
- 2 Tassen Knochen- oder Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 Karotte (fein gewürfelt)
- 1 Stange Sellerie (fein gewürfelt)
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten
- 1 EL gemischte Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frisches Basilikum oder Petersilie zum Garnieren
- 1 Päckchen Buchweizen oder Hülsenfrüchte (gekocht)
- Parmesan (zum Servieren)

Zubereitung:

1. Linsen und Brühe in einen großen Topf geben und köcheln lassen, bis sie weich sind.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie dazugeben und 5-7 Minuten kochen lassen.
3. Die gewürfelten Tomaten, die gemischten Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis es eingedickt ist.
4. Die Linsen unterrühren und 1-2 Minuten erhitzen.
5. Mit Nudeln servieren und mit Parmesan bestreuen.

ROTE-BEETE HUMMUS

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
 1 Rote Bete (geschält & gekocht)
 2 EL Tahini
 2 EL Olivenöl
 Saft von 1 Zitrone
 2 Knoblauchzehen, gehackt
 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 Salz nach Geschmack
 Wasser (nach Bedarf für die Konsistenz)

Zubereitung:

1. In einer Küchenmaschine Kichererbsen, Rote Beete, Tahini, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel vermischen.
2. Pürieren, bis es glatt ist. Wenn die Mischung zu dickflüssig ist, füge nach und nach Wasser hinzu, bis du die gewünschte Konsistenz erreicht hast.
3. Abschmecken und bei Bedarf salzen. Zum Mischen erneut mixen.
4. In eine Servierschüssel geben und nach Belieben mit etwas mehr Olivenöl beträufeln.
5. Servieren Sie es mit zwielichtigen Crackern, Gemüsesticks oder als Brotaufstrich.

CHIA PUDDING

Zutaten:

60g Chiasamen
 400 ml Milch nach Wahl (Kokosnuss, Soja, Milchprodukte)
 1 TL Honig oder Ahornsirup
 1 TL Vanilleextrakt

Optionale Add-Ins:

Frisches Obst: Beeren, Mango, Banane
 Nüsse & Samen: Mandeln, Cashewnüsse, Pepitas
 Gewürze: Zimt, Ingwer, Muskatnuss
 Kakaopulver, Ringana Pack A
 Nussbutter

Zubereitung:

1. In einer Schüssel oder einem Glas Chiasamen, Milch, Ahornsirup (oder Honig) und Vanilleextrakt vermischen.
2. Gut umrühren und die Mischung ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann erneut umrühren, um Klumpen zu vermeiden.
3. Abdecken und mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Eventuelle Zusätze unterrühren und mit Früchten servieren.



DEIN ERNÄHRUNGSPLAN

	Breakfast	Lunch	Dinner	Snacks
Mon				
Tues				
Wed				
Thurs				
Fri				
Sat				
Sun				