

HAJO JÄGER

122 Rezepte
nach neuesten
Erkenntnissen der
Sport-Ernährungs-
wissenschaft

FIT AUF REZEPT

Das Kochbuch für Sportler

powered by

Body Attack
SPORTS NUTRITION

HIGH PROTEIN

LOW CARB

LOW SUGAR

LOW FAT



Leseprobe

FIT AUF REZEPT

Das Kochbuch für Sportler

powered by

Body Attack
SPORTS NUTRITION



Für meine Fitness-Freunde

Vorwort von Hajo Jäger _____ 7

Stoffwechsel

Gut zu wissen, wie viel Energie jeder braucht _____ 8

Darf's ein bisschen mehr sein?

Bauarbeiter müssen anders essen als Bürojobber _____ 11

Wertvolle Kohlenhydrate

Zum rechten Zeitpunkt richtig kombiniert sind Kohlenhydrate Gold wert _____ 12

Vorsicht, Zuckerbomben

Wo die süßen Sünden sich verstecken _____ 15

Gut verdaut

Welche Lebensmittel wie lange im Magen bleiben _____ 17

Tolle Proteine

Für gutes Aussehen: Eiweiß hilft beim Muskelaufbau und beim Abnehmen _____ 18

Wasser trinken macht schlank

Die kalorienfreie Flüssigkeit tut rundum gut _____ 21

Proteinpulver

Für jeden Anspruch das Passende finden _____ 22

Prima Fette

Von guter Qualität sind sie besser als ihr Ruf _____ 26

Einkaufen

Gesunde Ernährung geht im Supermarkt los _____ 28

Auf die Sinne ist Verlass

So erkennen Sie gutes Obst und Gemüse _____ 30

Ab ins Lager

Gut abgelegt bleibt Ihr Essen lange frisch _____ 31

Perfekt zubereitet

Zwölf nützliche Tipps aus der Profi-Küche _____ 32

Bewegt euch!

Ob beim Kraft- oder beim Ausdauertraining: immer schön dranbleiben _____ 34

FRÜHSTÜCK

Die erste Mahlzeit zum Start in den Tag: Essen Sie sich fit und leistungsfähig _____ 40

MITTAG

Leicht oder deftig – ernähren Sie sich ganz nach Ihrem Geschmack _____ 72

SNACKS

Gesundes für den kleinen Hunger _____ 108

ABENDESSEN

Fitnessrezepte, die richtig gut satt machen _____ 140

Body-Attack-Produkte

Abnehm-Helfer Alles für die schlanke Linie _____ 172

Starke Muskeln Unterstützung fürs Krafttraining _____ 173

Ausdauer Verbessern Sie Ihre Kondition _____ 174

Register _____ 176

Impressum _____ 178



LIEBE FITNESS-FREUNDE,

vielleicht denken Sie jetzt gerade: schon wieder ein Kochbuch? Sie haben recht, doch es ist viel mehr als das: ein praxisnahes Ernährungs-Programm für alle, die mit einfachen Rezepten lecker, figurbewusst und leistungsoptimierend essen möchten.

Abwechslung auf dem Teller tut gut. Wir mögen es mal süß, mal salzig, mal herzhaft. Wer nicht darauf achtet, landet schnell beim Junkfood. Etliche Diätkonzepte bieten zwar kalorienreduzierte Rezepte, die aber oftmals Muskelaufbau und Ausdauer vernachlässigen. Außerdem sind sie meist aufwendig und lassen sich nur schwer in den Alltag integrieren. Die Folge: Das mühsame Planen, Einkaufen und Zubereiten ist eine Kampfansage an den eigenen Schweinehund. Gewohnheiten müssen so stark umgekrempelt werden, dass man schnell wieder aufgibt. Dieses Kochbuch zeigt Ihnen einen besseren Weg.

Ich verbiete weder Bratwurst, Kekse noch Schokolade. Verzicht ist unnötig, Genuss erlaubt. Aus diesem Grund wird Ihre Ernährungs-Umstellung problemlos durchzuhalten sein. Damit Sie immer satt sind, lege ich in meinen Rezepten großen Wert auf Protein, das längst als bester Satt- und Schlankmacher gilt. Die Muskeln müssen beim Abnehmen unbedingt erhalten bleiben – Eiweiß schützt vor Muskelabbau. Schließlich sind die Muskeln unsere besten Helfer. Sie ziehen ihre Energie zum Großteil aus Fetten. Ob Sie einfach nur abnehmen wollen, von einem durchtrainierten Körper träumen oder Ihre Leistung als Freizeit- oder Leistungssportler steigern möchten – mein Programm eignet sich für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen. Wer viel Sport treibt, darf dabei mehr Kohlenhydrate essen. Ansonsten funktioniert mein Erfolgsrezept bei allen Zielen gleich.

Verstehen Sie dieses Buch als einen Begleiter, der Ihnen auf einfache Weise mit vielen leckeren Rezepten dabei hilft, sich optimal zu ernähren.

Ihr Hajo Jäger



Wer sich gesund ernähren will, sollte so viel wie möglich frisch einkaufen, frisch zubereiten und nur im Ausnahmefall auf konserviertes Obst oder Gemüse zurückgreifen. Das bleibt in Dosen oder Gläsern dank Wärmebehandlung bis zu zwei Jahre haltbar und ist etwa 20-mal schneller zubereitet als frisches Essen, was Zeit und Strom spart. Doch der Preis dafür ist hoch: Beim Konservieren gehen Nährstoffe verloren – und Konservierungsmittel und Zusätze wie Salz, Zucker, Kräuter, Extrakte, Essig, Milchsäure und Aromen kommen hinzu.

Salat – so reduzieren Sie hohe Nitratgehalte

Salat ist zu jeder Jahreszeit erhältlich, leicht und gesund, passt perfekt zur schlanken Küche und ergänzt viele Gerichte. Wichtig: Wässern Sie Salat eine bis drei Minuten lang, um Nitrat herauszuwaschen. Entfernen Sie Strünke, Rippen und äußere Blätter, denn dort sammelt sich besonders viel Nitrat. Pepen Sie die grünen Blätter ruhig mit Obst oder Gemüse auf, das viel Vitamin C enthält (zum Beispiel mit Kiwi oder mit Paprika).

Fleisch – hier kommt es auf die Qualität an

Auch beim Fleisch ist auf die eigenen Sinne Verlass. Schlechtes Fleisch ist zäh, fest und trocken, weil es meist nicht lange genug abgehangen wurde. Ist es bereits überreif oder wurde falsch gelagert, riecht es unangenehm nach Fäulnis. Eine schmierige, klebrige oder wässrige Oberfläche ist ebenfalls ein Zeichen für minderwertige Qualität. Wenn Fleischsaft beim Zubereiten oder Lagern aus den Poren

trifft, hat das Fleisch wenig Aroma und ist zu weich. Sie sollten es nicht kaufen. Wer mehr über das gekaufte und abgepackte Fleisch wissen möchte, der kann auf der Verpackung den Namen und die Anschrift des Anbieters, die Fleischart, die Herkunft, die Zulassungsnummer des Schlachtbetriebes, eine Identitätsnummer für die Rückverfolgbarkeit und das Mindesthaltbarkeits-/Verbrauchsdatum ansehen. Mit diesen Daten kann man heutzutage viel im Internet dazu finden. Wer wenig, aber dafür hochwertiges Bio-Fleisch isst, tut nicht nur der Gesundheit etwas Gutes, sondern fördert auch die artgerechte Tierhaltung.

Guten Fisch erkennen Sie an ungetrübten Augen

Ist der Fisch alt, riecht er unangenehm. Das lässt sich meist schnell feststellen. Außerdem gibt es noch andere Kriterien: Guten Fisch erkennt man an den Augen. Wenn sie klar sind (also nicht eingetrübt) und ein wenig hervorstehen, ist der Fisch noch frisch. Drückt man auf den Bauch, sollte kein Abdruck entstehen. Vorsicht ist geboten, wenn die Schuppen eng anliegen und die Kiemen grau sind.

Fisch sollte am gleichen Tag gegessen werden, an dem er gekauft wurde. Im Kühlschrank hält er meist nicht länger als zwei Tage. Wer nicht frisch kaufen will oder kann, ist auch mit tiefgekühltem Fisch sehr gut bedient. Ob das Fangen bestimmter Fischarten ökologisch zu vertreten ist, erfahren Sie unter www.msc.org. Dahinter steckt die gemeinnützige Organisation Marine Stewardship Council, die Siegel für Fische aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei vergibt. Auf der Webseite gibt es auch Rezept-Ideen und Informationen darüber, was Sie wo kaufen können.



EINKAUFS-TIPPS

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen. Danach muss alles richtig gelagert und möglichst schonend zubereitet werden

WIE ERKENNE ICH GUTES OBST UND GEMÜSE?

Am besten verlassen Sie sich auf Ihre Sinne: Sieht es frisch, knackig und gut aus? Fühlt es sich perfekt an – nicht zu hart, nicht matschig? Ist es weder unreif noch überreif, sondern genau richtig? Dann sind Sie schon auf der sicheren Seite. Wer es genau wissen will, sollte ein paar Qualitätsmerkmale kennen:

Die **Klasse Extra** steht für höchste Qualität, was Form, Farbe und Entwicklungsstand der jeweiligen Sorte betrifft. **Klasse 1** ist ebenfalls gut, lässt aber kleine Fehler zu. **Klasse 2** steht für geringe Qualität, gilt aber trotzdem als marktfähig.

Auch die **Herkunft** spielt eine wichtige Rolle: Je kürzer etwas gelagert wird, desto mehr Nährstoffe und Aromen bleiben erhalten. Obst und Gemüse aus der Region haben kürzere Lager- und Transportzeiten und sind deshalb nährstoffreicher als Produkte aus Afrika, Neuseeland, Spanien, Italien oder China – auch wenn die durchaus gut aussehen.

Der **Reifegrad** bestimmt nicht nur den Geschmack, sondern auch die Qualität. Vitamine können sich nämlich erst vollständig ausbilden, wenn Obst und Gemüse auf dem Höhepunkt ihrer Reife sind. Die besten Werte erreichen Obst und Gemüse aus dem Freiland.

Bio-Produkte sind im Zweifelsfall die bessere Wahl. Die Landwirte verzichten auf Kunstdünger, chemische Schädlingsbekämpfungsmittel, Bestrahlung und Gentechnik. Das kommt auch den Menschen zugute.



LAGERN

SO BLEIBT DAS ESSEN LANGE FRISCH

Einige Obst- und Gemüsesorten setzen beim Reifungsprozess das Reifehormon Ethylen frei und verderben deshalb schneller. Das kann auch anderes Obst und Gemüse angreifen, wenn es direkt daneben liegt. Obstsorten wie Äpfel, Avocados, Aprikosen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche und Pflaumen sind dabei extrem aktiv. Deshalb schützen Sie die Nachbarn am besten mit Folienbeuteln davor. Wer gut haushaltet und so lagert, dass nichts verdorbt und weggeworfen werden muss, kann viel Geld sparen: bis zu drei Euro am Tag, im Jahr etwa 1100 Euro. Deshalb sollten Sie wissen, welche Lebensmittel wie lange liegen dürfen, ohne ungenießbar zu werden.

Haltbarkeit: Sie reicht von Tagen bis zu zwei Jahren

Alles, was ohne Konservierungsstoffe frisch auf den Tisch kommt, hält durchschnittlich drei bis sieben Tage. Eingefrorenes Obst, Gemüse oder Fertiggerichte bleiben in der Tiefkühltruhe mindestens ein halbes Jahr perfekt. **Wer auf Konserven zurückgreift, kann sich Lager anlegen, aus denen er zwei Jahre lang immer mal wieder etwas nimmt. Bei Nudeln, Reis & Co.** ist es nicht schlimm, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ein bisschen überschritten wird. Das Verzehrdatum (VD) sollten Sie hingegen unbedingt einhalten.

KÄLTEEMPFLINDLICH

Nicht im Kühlschrank lagern: × Ananas × Avocados × Bananen × Granatäpfel × Mangos × Oliven × Papayas × Orangen × Mandarinen × Grapefruits × Auberginen × Gurken × grüne Bohnen × Kartoffeln × Kürbis × Melonen × Paprika × Tomaten × Zucchini

KÜHLSCHRANKVERTRÄGLICH

Die fühlen sich im Kühlschrank wohl: × Äpfel × Aprikosen × Birnen × Erdbeeren × Feigen × Kirschen × Kiwis × Nektarinen × Pflaumen × Pfirsiche × Weintrauben × Zwetschgen × Artischocken × Blattsalate × Blumenkohl × Brokkoli × Erbsen × Karotten × Knoblauch × Kohl × Radieschen × Rosenkohl × Rüben × Sellerie × Spargel × Spinat × Zuckermais × Zwiebeln

NICHT ZU KALT, NICHT ZU WARM

× Kartoffeln × Bananen × Gurken und × Tomaten mögen **weder zu niedrige** (siehe „Kälteempfindlich“) **noch zu hohe Temperaturen**. Maximal 18 Grad herrschen zum Beispiel in Speisekammern, Kellern, Abstellräumen, auf dem Balkon oder im kühlestem Raum der Wohnung. Wer nicht kühl lagern kann, sollte nur kleine Mengen einkaufen.

BEWEGUNG

Ob Muskelaufbau, Abnehmen oder Ausdauer – bei allen guten Vorsätzen gilt dasselbe: immer schön dranbleiben...



Ohne Sport klappt es auf die Dauer nicht. Das ist klar. Doch wie startet man richtig? Wie wird man besser? Womit kann ich Gewicht verlieren und Muskeln aufbauen? Lesen Sie hier die wichtigsten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Training für Einsteiger: Nicht zu viel vornehmen

Für Einsteiger: Nehmen Sie sich am Anfang nicht zu viel vor. Es genügt, wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche laufen und das Tempo dabei einfach langsam steigern. In der ersten Woche gilt pro Trainingseinheit „Laufen ohne schnaufen“ – und zwar ganz locker und nicht länger als 20 Minuten. Sonst kommen Sie zu schnell außer Atem und fühlen sich überfordert. Nach der zweiten oder dritten Woche wird es leichter. Die Muskeln halten mehr aus. Jetzt sollten Sie Ihr Pensum um fünf bis fünfzehn Minuten verlängern.

Wer es etwas härter mag und Lust dazu hat, darf in den ersten vier Wochen auch einen Sprint von 30 bis 60 Sekunden pro Trainingseinheit einbauen. Je nach Kraft sind natürlich auch mehr Sprints erlaubt (drei bis sechs). Doch das sollte man nur machen, wenn man fit genug dafür ist.

Wichtig: Legen Sie vor allem keinen Kaltstart hin. Einsteiger sollten sich in den ersten 5 bis 10 Minuten langsam warm laufen. Nach dem Joggen gehören fünf Minuten Dehnen und Stretchen ins Programm. Das hält beweglich, und die Ermüdungssubstanzen werden schneller abgebaut. Sie halten besser durch.

Für Fortgeschrittene: Wer kein Anfänger mehr ist, kennt sich aus wie ein Profi, hält aber meist am Laufplan fest. Das führt auf

Dauer zu Ermüdung, denn nur neue Belastungen bringen neue Wachstumsreize und neue Erfolge. Deshalb sollten Fortgeschrittene auf andere Sportarten setzen, die dazu beitragen, dass sie sich in ihrer Disziplin, also im Laufen, verbessern. Zum Beispiel könnten sie zweimal pro Woche mit Radfahren, Rudern, Schwimmen, Klettern oder Aerobic mehr Abwechslung ins Training bringen, wodurch sie wieder mehr Motivation und Ausdauer bekommen. Außerdem lernt der Körper neue Bewegungsabläufe, die das Laufgefühl verändern. Das gilt aber auch umgekehrt. Also wenn jemand nur aufs Radfahren fixiert ist, dann sollte er zur Abwechslung auch regelmäßig laufen.

Gezieltes Krafttraining hilft Ausdauersportlern

Eine weitere sehr gute Sportart ist der Kraftsport, denn der kann bei Ausdauersportlern das Muskelkorsett stärken, das nur durchs Laufen nicht ausreichend trainiert wird. Außerdem verbessert Krafttraining den Stoffwechsel. Das bedeutet, dass Ausdauersportler die überflüssigen Fettpolster besser abbauen können und gleichzeitig auch muskulöser aussehen. Viele Ausdauersportler schrecken aber davor zurück, denn mehr Muskeln heißt auch mehr Körpergewicht, was wiederum das Tempo verlangsamt.

Doch solche Sorgen sind unbegründet. Selbst bei intensivem Joggen entstehen keine Muskelberge wie bei Bodybuildern. Mittlerweile haben das auch Profis im Sportbereich erkannt und trainieren regelmäßig an Fitnessgeräten oder mit ihrem körpereigenen Gewicht. Das führt zu einer besseren Körperentwicklung mit einem geringen Fettanteil und zu stärkeren Leistungen. Ein weiterer Vorteil: Durch die Kraftübungen und die aufgebauten

FRÜHSTÜCK

Wer fit und leistungsfähig
in den Tag starten möchte,
sollte sich die erste
Mahlzeit auf keinen Fall
entgehen lassen



Rezept auf Seite 52

HAJO'S BEST BLUEBERRY-PIE

Kuchen zum Frühstück

{Liebeserklärung für Muffin-Fans}

Zutaten für 2 Portionen

- › 4 Eiweiß
- › 1 Eigelb
- › 100 ml Wasser
- › 6 Tropfen Rum-Aroma
- › 3 EL Proteinpulver Vanille (30 g)
- › 100 g zarte Haferflocken
- › 250 g Heidelbeeren
- › 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Eiweiß, Eigelb und Wasser schaumig schlagen. Rum-Aroma, Proteinpulver und Haferflocken hinzufügen, alles gut verrühren und die Beeren unterheben.
- 3** Eine kleine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Haferflocken-Eiermasse gleichmäßig einfüllen. Auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 25 Minuten fertig backen. Herausnehmen und vor dem Verzehr 30 Minuten abkühlen lassen.

Tipp

Bei Glutenunverträglichkeit tauschen Sie die Hafer- durch Reis- und Hirseflocken aus.

Noch ein Tipp

Die Haferflocken-Eiermasse kann auch als Pancake in der Pfanne ausgebacken werden.



Statt des normalen Teigs eine fertige fettarme Protein-Pancake-Mischung nehmen.

Die von Body Attack beispielsweise liefert drei hochwertige Proteinquellen (Whey-, Casein- und Eggprotein) und eignet sich somit hervorragend als Snack für eine Muskelaufbau- oder Diätphase.



Fertig in nur
10 Minuten plus Backzeit

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 413

Proteine (g): 29

Kohlenhydrate (g): 45

Fette (g): 13

MITTAG

Ob leicht, deftig oder kalt zum Mitnehmen ins Büro – jetzt darf sich jeder ganz nach seinem Geschmack richtig satt essen



Rezept auf Seite 98

LOW-CARB-NUDELSUPPE

mit feinen Eierflocken



Zutaten für 2 Portionen

- › 150 g Protein-Dinkel-Nudeln
- › 2 große Möhren
- › ½ Stange Porree
- › 1 EL Butter
- › 1000 ml heißes Wasser
- › 4 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- › 2 Eier (Größe M)
- › Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 470

Proteine (g): 23

Kohlenhydrate (g): 55

Fette (g): 18

Zubereitung

- 1 Nudeln in kochendes Wasser geben und etwa 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Porree längs halbieren, abspülen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden.
- 2 Butter erhitzen, Möhren 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Porree mit heißem Wasser und Brühe hinzugeben, 2 Minuten bei geschlossenem Deckel gar kochen.
- 3 Eier in einer Schüssel verquirlen und unter ständigem Rühren in die kochen-

de Gemüsebrühe geben, eine ½ Minute kochen. Nudeln in einem Sieb abgießen, dann unter die Brühe heben, servieren.



Statt Nudeln können Sie auch besonders eiweißreiches Getreide wie Amaranth oder Quinoa unterheben. Noch mehr Proteine hat ein **Carb-Control-Riegel von Body Attack als Dessert.** Der liefert fast so viel Protein wie zwei große Steaks.

Fertig in nur
15 Minuten



Ausdauer-
Power

VEGETARISCHE BOLOGNESE mit Schafskäsebröseln

Fertig in nur **15 Minuten**

Zutaten für 2 Portionen

- › 1 mittelgroße Zucchini
- › 2 große Möhren
- › 2 große Fleischtomaten
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 rote Zwiebel
- › 100 g Schafskäse
- › 2 EL Olivenöl
- › 1 TL Paprika edelsüß
- › 1 TL Oregano
- › ½ TL Thymian
- › 300 ml passierte Tomaten

Nährwerte pro Portion

Kalorien (kcal): 470 | Proteine (g): 22 |

Kohlenhydrate (g): 50 | Fette (g): 20

Zubereitung

- 1 Gemüse waschen, die Wurzel- und Stielansätze entfernen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Dann mit der Zucchini und den Möhren in feine Würfel schneiden. Die Fleischtomaten halbieren, die

Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Schafskäse zerbröseln.

- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten, ab und zu rühren. Paprikapulver, Oregano und Thymian übers Gemüse streuen, 1 weitere Minute braten. Passierte Tomaten hinzugeben, etwa 4 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Gekochte Spaghetti schneckenförmig eindrehen, die Bolognese mit den Schafskäsebröseln darübergeben.

SNACKS

Alle Rezepte
auch als Dessert
geeignet

**Er überrascht uns oft –
der kleine Hunger
zwischen durch. Und wie
werden wir ihn wieder los?
Durch Naschen natürlich!**

COOKIE-QUARK-EIS

mit Schokosoße

Zutaten für 2 Portionen

- › 250 g Magerquark
- › 50 ml Mineralwasser
- › 1 Eiweiß
- › 50 g saure Sahne
- › 2 Cookies (à 20 g)
- › 2 EL fertige Schokoladensoße

Nährwerte pro Stück

Kalorien (kcal): 236

Proteine (g): 22

Kohlenhydrate (g): 19

Fette (g): 8

Zubereitung

- 1** Quark mit Mineralwasser und der sauren Sahne glatt rühren.
- 2** Eiweiß mit einem Handrührgerät steif schlagen. Die Cookies mit den Händen zerbröseln und mit dem Eischnee unter den Quarkmix rühren. Die Masse in Dessertschalen füllen und im Tiefkühlfach 3 Stunden gefrieren lassen.
- 3** Aus dem Tiefkühlfach nehmen, leicht antauen lassen, auf einen kleinen Dessertteller stürzen. Damit sich das Quarkeis besser vom Glas löst, stellen Sie die Schale kurz ins heiße Wasser. Die Schokoladensoße mit dem restlichen Wasser verrühren und halb übers Eis gießen.

Gut zu wissen

Milchprodukte helfen beim Abnehmen. Denn die liefern außer Protein auch den Mineralstoff Calcium – und der macht schlank. Durch ihn werden im Körper Hormone (Calcitriol und Parathormon) unterdrückt, die für die Fetteinlagerung verantwortlich sind.



Wer noch mehr Energie benötigt, kann das Eiweiß durch 200 ml geschlagene Sahne ersetzen. Schmeckt auch herrlich cremig!



Der Eissnack wird fettärmer, wenn die saure Sahne durch fettarmen Joghurt ersetzt wird und die Schokosoße durch 5 EL Honig.

Fertig in nur
6 Minuten plus Kühlzeit



ABENDESSEN

Gesund und deftig – das passt ausgezeichnet zusammen. Der Beweis sind Fitness-Rezepte, die Lust auf mehr machen...

OMELETTE MIT GEMÜSE

Das schmeckt nach Italien

Zutaten für 2 Portionen

- › 1 mittelgroße Zucchini
- › 2 kleine Möhren
- › 1 rote Paprika
- › 1 grüne Pfefferschote
- › ¼ Stange Porree
- › 2 EL Olivenöl
- › 4 Eier (Größe L)
- › 100 ml Mineralwasser
- › 60 g geriebener Parmesan
- › Salz, schwarzer Pfeffer, Masala

Zubereitung

- 1** Gemüse waschen, trocknen, bei Paprika und Pfefferschote das Kerngehäuse entfernen. Zucchini, Möhren und Paprika klein würfeln, Pfefferschote und den Porree in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Öl in der Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse (außer dem Porree) etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten, dabei ab und zu rühren. Porree hinzugeben und 1 weitere Minute braten. Mit den Gewürzen abschmecken.
- 3** Eier mit dem Mineralwasser und dem Parmesan glatt rühren, dann gleichmäßig über das Gemüse geben. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten garen. Das Omelette halbieren und servieren.

Tipp

Der Parmesan kann auch durch geriebenen Mozzarella ersetzt werden.

Gut zu wissen

Eier enthalten auf 100 g nicht nur 13 g wertvolle Proteine, sondern auch lebensnotwendige Vitamine und Mineralien wie Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen und Zink. Also gerne in den Speiseplan einbauen!



Eier liefern das Vitamin B6, das der Körper für den Muskelaufbau benötigt.



Beim Abnehmen hauptsächlich frisches Gemüse essen – am besten viel. Es enthält kaum Zucker und liefert zudem viele Vitalstoffe. Eine Unterversorgung kann die Stoffwechselprozesse verlangsamen und somit auch den Abbau der überflüssigen Speckröllchen. Zudem stecken immunschützende Nährstoffe (z.B. Betacarotin, Lycopene) drin, die in der Diät das Immunsystem stärken.

Fertig in nur
16 Minuten



FRÜHSTÜCK

Apfel-Müsli **43**
 Apple-Pie-Quark **53**
 Bananen-Split **46**
 Barbecue-Doppeldecker **62**
 B-B-Müsli **42**
 Camembert-Walnuss-Creme **65**
 Casein-Süßkirschen **51**
 Chicken-Salad **66**
 Cookie-Vanillequark **47**
 Fruity Cheesecake **45**
 Gebackener Kirschaufwurf **52**
 Hajo's best Blueberry-Pie **54**
 Himbeer-Dickmilch **48**
 Himbeeren im Schoko-Pool **46**
 Kidneybohnen-Salat **67**
 Kiwi-Lachs-Mix **65**
 Marzipan-Morellen **51**
 Orangen-Tiramisu **57**
 Paprika-Paste **61**
 Pineapple-Cream **56**
 Protein-Pancakes **57**
 Rinder-Minutensteaks **71**
 Rucola-Radieschen-Aufstrich **68**
 Schicht-Joghurt **48**
 Schinken-Käse-Knäckchen **66**
 Scrambled Eggs **61**
 Strawberry-Flakes **43**
 Tuna-Tomato-Sandwich **60**
 Wake-up-Aufstrich **59**
 Warmer Wiener-Salat **70**

MITTAG

Auberginen-Pilz-Pilaw **80**
 Baked Chili-Beans **84**
 Brat-Nudeln **83**
 Brokkoli-Auflauf **99**
 Chicorée-Frittata **103**
 Gebackene Seescholle **87**
 Gemüse-Frikassee **99**
 Hähnchenleber **96**
 Knackiges Gemüse **100**
 Kohlrabi in Käsehülle **88**
 Krosse Lachswürfel **91**
 Kürbis-Chicken-Curry **80**
 Low-Carb-Nudelsuppe **92**
 Low-Carb-Pasta **76**
 Marinierter Garnelenspieß **95**
 Ofen-Potatoes **88**
 Protein-Kaiserschmarren **106**
 Rostbratwurst nach Westernart **79**
 Sauerkraut-Hack-Soljanka **84**
 Schweine-Röllchen **98**
 Süßsaurer Matjes **87**
 Sweet Chicken-Salad **75**
 Thunfisch mit buntem Gemüse **83**
 Thunfischsteaks **91**
 Tomaten-Schaumsüppchen **100**
 Überbackene Putensteaks **102**
 Vegetarische Bolognese **92**
 Warme Hefeklöße **105**
 Zucchini-Champignon-Ragout **96**
 Zucchini-Sesam-Creme **103**

SNACKS

Bananen-Creme **126**
 Bananen-Shake **131**
 Cookie-Quark-Eis **114**
 Erdbeer-Bananen-Smoothie **130**
 Fleischwurst-Salat **133**
 Frikadellen to go **139**
 Fruchtiger Caprese-Salat **138**
 Früchte-Müsli **119**
 Gefüllter Bratapfel **111**
 Gefüllte Spitzpaprika **134**
 Gurken-Saft **130**
 Halbe Gurken **136**
 Himbeer-Joghurt-Sorbet **113**
 Joghurt-Buttermilch-Kaltschale **122**
 Johannisbeer-Dessert **112**
 Käsespieße **133**
 Kaiserschmarren **125**
 Kiwi-Birnen-Grütze **116**
 Kumquat-Trifle **122**
 Low-Carb-Apfelkuchen **120**
 Low-Carb-Mandelkuchen **121**
 Obst-Grütze **117**
 Paprika-Melonen-Salat **133**
 Paprika-Roulade **134**
 Popeye's Käsesuppe **139**
 Räucherforelle **136**
 Scharfer Nuss-Frischkäse **139**
 Schinkenröllchen **132**
 Schoko-Nusspralinen **129**
 Stracciatella-Sterne **126**
 Sweet Cheese-Sandwich **137**
 Vampir-Shake **130**

ABENDESSEN

Bohnen-Paprika-Salat **164**
 Bratkäse mit Mandelkruste **150**
 Corned Beef mit Remoulade **169**
 Eiweißbrot **144**
 Feta-Nuss-Salat **147**
 Fischbuletten **166**
 Geflügel-Gulasch **143**
 Gefüllte Pfannkuchen **160**
 Gefülltes Omelette **149**
 Getunter Thunfisch **164**
 Hähnchenpfanne **162**
 Kasseler-Eintopf **161**
 Kichererbsen-Mix **147**
 Kohlrabi-Pilz-Gemüse **154**
 Meatballs **157**
 Minutensteaks **153**
 Omelette mit Gemüse **158**
 Pangasius **149**
 Putensteaks **162**
 Radieschen-Gurken-Salat **165**
 Räucherforellen-Creme **166**
 Roastbeef-Kranz **169**
 Saftige Rinderhacksteaks **171**
 Sattmacher-Salat **144**
 Scharfe Steckrüben **170**
 Schinken auf Eisberg **153**
 SM-Salat **146**
 Tomaten-Hack-Auflauf **170**
 Vegetarisches Ragout **154**
 Zucchini-Gemüse **150**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Jäger, Hajo (2016):

Fit auf Rezept. Das Kochbuch für Sportler.

Powered by *Body Attack Sports Nutrition.*

Leipzig: Draksal Fachverlag

ISBN 978-86243-140-3

Art Director: Britta Schult

Redaktion und Realisation: Journalistenbüro Hamburg

Schlussredaktion: Christa Flesner-Drechsler

Bilder: Udo Bojahr

Verantwortlich für den Inhalt:

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG

Copyright: Draksal Fachverlag GmbH

Verlag:

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

www.draksal-verlag.de

mail@draksal-verlag.de

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.



**JETZT
ÜBERALL IM
BUCHHANDEL!**

und natürlich auch
direkt in Deinem

BODY ATTACK
PREMIUM STORE

FIT AUF REZEPT Das Kochbuch für Sportler

180 S., 21 x 21 cm, durchgehend farbig,
Großformat Taschenbuch

ISBN 978-3-86243-140-3, Draksal Fachverlag
19,90 €



erhältlich bei: