

Anne-Kathrin Müller
Elisabeth Hemker

Nimm's leicht und iss Dich gesund



Planungshelfer



Die Mahlzeitenplanung

Wahrscheinlich ist es für Sie zunächst ungewohnt, sich für Ihre Mahlzeitenplanung Zeit zu nehmen.

Es ist ein Umdenken vom unbewusst ablaufenden Vorgang

»Oh, ich habe plötzlich Hunger! Was geben meine Vorräte her? Wie komme ich rasch aus dem Unterzucker? Wo ist der schnellste Pizzaservice? Gibt es hier in der Nähe eine Imbissbude?«

zum bewussten Sich-Gedanken-Machen:

»Worauf habe ich Appetit, wenn ich mir meine Nahrungsmittelliste anschau? Wobei läuft mir das Wasser im Mund zusammen? Wie kann ich am besten kombinieren? Habe ich alles im Haus? Was werde ich morgen im Büro essen? Wie viel Zeit benötige ich für die Vorbereitung? Was lässt sich gut für unterwegs zusammenstellen? Wie plane ich meine Mahlzeiten in meinen Tagesrhythmus ein?«

Bei den meisten Menschen fügt sich diese neue Art über Essen nachzudenken innerhalb



weniger Tage in den Lebensrhythmus ein. Und denken Sie daran, jede Kurskorrektur braucht ihre Zeit. Stellen Sie sich ein Schiff im Wasser vor, wie es sich langsam auf die neue Fahrtrichtung einstellt, um dann sicher und sanft das neue Ziel anzusteuern.

Je spielerischer Sie mit den Lebensmitteln und deren Kombination umgehen, umso mehr Freude werden Sie in Ihr Leben einladen. Außerdem können Sie Ihrer Kreativität wieder mehr Raum geben.

Wochentag/Datum

Wochentag/Datum

Wochentag/Datum

Mein Frühstück

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Mein Mittagessen

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Mein Abendessen

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Königskrabben in Gemüsesuppe



- ... g Königskrabben
- ... g Wintergemüse
(z. B. Lauch, Möhren, Sellerie, Blumenkohl)
- Meersalz
- Pfeffer
- Gartenkräuter

1. Gemüse putzen und schneiden und mit den Gewürzen zu einer Suppe kochen, diese pürieren.
2. Krabben in der trockenen Pfanne goldbraun rösten.
3. In die Suppe geben und mit frischen Gartenkräutern bestreuen.

Tipp: Eine doppelte Portion Gemüsesuppe kochen und am nächsten Tag z. B. mit Schafskäse aufwärmen.

Wochentag/Datum

Wochentag/Datum

Wochentag/Datum

Mein Frühstück

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot/Haferflocken

Mein Mittagessen

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Mein Abendessen

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot

Eiweiß

Gemüse

Obst

Brot