



deine drei
pflanzenpower
Ernährungstage

zu deinem GleichGEWICHT

TAG 3





Inhalt

1



Die einzige Lösung für deine
Gesundheit und dein Gleichgewicht



2



drei einfache Gerichte

Review Tag 3



Die einzige Lösung für deine Gesundheit und dein Gleichgewicht

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist nicht gleich gesund.

Nur weil man tierische Produkte aus dem Speiseplan streicht, lebt und ernährt man sich nicht direkt gesünder.

Eine vegane Pizza, ein veganes Schnitzel mit Pommes und veganer Mayo oder Spaghetti mit Ketchup sind zwar alle pflanzenbasiert aber nicht direkt „gesund“ – oder?

Aber mit einer vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung musst du nicht Hungern, auf nichts Verzicht, bekommst alles was dein Körper braucht und erreichst damit nebenbei wirklich langfristig dein Gleichgewicht - Klingt das gut?

Dann habe ich hier noch 10 Tipps für dich.

Zehn Dinge für dein GleichGEWICHT

1. Ernähre dich bunt und nicht fad - Essen darf Spaß machen

Welche Lebensmittel sind Bunt?

Genau pflanzliche Lebensmittel - Obst, Gemüse, Gewürze uvm.

2. trinke genügend - dein Körper besteht zu einem Großteil aus Flüssigkeit

Zuckergetränke zählen nicht dazu

3. mach keine Diäten - nur eine wirkliche Ernährungsumstellung bringt dich langfristig zu deinem Gleichgewicht

Hast du schon mal eine (oder mehrere) Diät gemacht? Hat sie dich LANGFRISTIG an dein Ziel gebracht und vor allem ohne Hungern und verzichten?

Nein - Dann ist es nicht die richtige Lösung!

4. Achte auf ALLE Nährstoffe, denn dein Körper braucht sie

Einfach Lebensmittel weg lassen führen auf kurz oder lang dazu, dass du in einen Nährstoffmangel rutscht und dich schlechter als vorher fühlst. Das ist der Grund für viele wieder auf eine alt bekannte Ernährung zurück zu gehen.

5. Kalorien sind nicht Kalorien also iss besser statt nur weniger

Auch eine sehr niedrige Kalorienaufnahme führt genau dazu, dass du dich auf längeren Zeitraum schlecht fühlst - wie sollst du das für immer durchhalten ohne krank zu werden?

Iss somit weniger Kalorien aber mehr Nährstoffe = pflanzenbasiert!

Nadine Wester-Ebbinghaus | glowyourlife.de



Die einzige Lösung für deine Gesundheit und dein Gleichgewicht

Zehn Dinge für dein GleichGEWICHT

6. Höre auf qualifizierte Quellen und nicht auf Ratschläge aus Zeitschriften die auf Seite 10 die tollste Diät anpreisen und auf Seite 30 ein Sahnetortenrezept präsentieren

Ich hoffe du siehst selber durch dieses kleine Beispiel wie verrückt das ist auf solche Zeitschriften zu hören oder? Also schau bei deiner Wahl auf zertifizierte Quellen die vielleicht sogar selber schon gleiche Erfahrungen hinter sich haben und daraus berichten können.

7. Auch Bewegung gehört dazu (es muss kein Fitnessstudio oder 5mal die Woche Joggen sein)

Schon der Spaziergang in der Mittagspause anstatt der gang zum Kühlschrank ist der erste Schritt in eine bessere Richtung

8. Achte auf dein inneres Gleichgewicht, zu viel Stress und wenig Schlaf machen nicht nur krank, sondern hindern dich am Abnehmen

Klingt komisch? Ist aber wirklich so - nur wenn wir insgesamt im Gleichgewicht sind, kann unser Körper nicht gesund und wie

9. Dein GleichGEWICHT ist keine Zahl auf der Waage, sondern DU musst dich in deinem Körper wohlfühlen, um es zu erreichen.

Dein persönliches GleichGEWICHT besteht somit im innen UND außen!

Jeder Mensch hat ein anderes persönliches GleichGEWICHT was für ihn passt. Muskeln wiegen mehr als Fettpolster, die Größe, das Alter uvm. spielen außerdem eine große Rolle beim Gleichgewicht - also schmeiß die Waage weg!

10. Willst du wirklich durchstarten und nicht mehr nur träumen? Mit „Wissen macht schlank“ und der Leichtigkeit-Strategie kannst du in 12 Wochen, die ersten Schritte zu deinem persönlichen GleichGEWICHT gehen.

Mehr Infos zu „[Wissen macht schlank](#)“ gibt es auf meinen Blog, Blog: www.glowyourlife.de

Frühstück: Schoko-Porridge

Zutaten:

40g Haferflocken
250ml Hafermilch mit Calcium
½ TL Kakao – gerne so viel % Kakao
und so wenig Zucker wie möglich
(Bsp.: van Houten)
50g Mix-Beeren TK

100g Banane
15g Mandeln gehackt
2 Paranüsse gehackt
5g Sesam
100g Sojajoghurt ungesüßt
10g Haselnusscreme aufgewärmt
als Topping drüber geben

Zubereitung:

1. Banane klein schneiden
2. Mandeln und Paranüsse hacken oder in feine Scheiben schneiden
3. TK-Beeren auftauen lassen
4. Haferflocken, Kakaopulver mit der Hafermilch in einen Topf geben und leicht aufköcheln
bis alles zu einer klebrigen Masse wird
5. Herd aus stellen und das Porridge direkt in eine Schüssel geben und mit allen Zutaten toppen und schmecken lassen.

Getränke:

Entweder Kräuter-Tee, Wasser oder auch einen frisch gepressten Orangensaft (keinen gekauften, da meist zugesetzter Zucker enthalten ist)
Kaffee aufgrund der Nährstoffaufnahme entweder mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück trinken oder 30 Minuten nach dem Frühstück.

kcal: 669
KH: 75,9g
Fett: 26,5g
Protein: 22g

Mittagessen: TexMex Schichtsalat im Glas

Zutaten:

1 Romanaherz (Salat)
3 kleine Kartoffeln (vorgekocht)
2 kleine Tomaten
1 kleine Gurke

25g Mais aus der Dose
25g Kidneybohnen
¼ rote Zwiebel
30g Salsa Sauce
Nachos

Zubereitung:

1. alle Zutaten klein schneiden (in Scheiben klappt zum Schichten sehr gut)
2. die Zwiebel feim würfeln und in die Salsa mischen
3. Nach gleicher Reihenfolge wie oben die Zutaten aufgelistet sind (von oben nach unten) in einem verschließbaren Glas Schichten (nur wenn du es mitnehmen möchtest, sonst ist eine Schüssel ohne Deckel natürlich auch gut)

Getränke:

Bis zum Mittag, solltest du nun schon ca. die Hälfte deines Tagesbedarfs getrunken haben 😊 – Na schon genug getrunken?

Getränke Tagesbedarf zwischen 1,5 und 2 Litern pro Tag.

Snack:

Gönn dir gerne noch einen Snack aus der Snackliste

kcal: 224
KH: 31,4g
Fett: 6,3g
Protein: 6,5g

Abendessen: Spaghetti + Tofu Bolognese

Zutaten:

100g Tofu Natur
½ Zwiebel
25g Tomatenmark
50 ml Rotwein

200g Pizzatomaten
½ Zehe Knoblauch
125g Hartweizengrieß Spaghetti
Hefeflocken nach belieben

Zubereitung:

Die genaue Zubereitung findest du hier → [Spaghetti Tofu Bolognese](#)

Getränke:

Entweder Kräuter-Tee oder auch Kalziumreiches Mineralwasser sind für den Abend klasse um die letzten Milliliter zu sich zu nehmen um den Tagesbedarf zu decken.

Und, hast du genug getrunken?

Snack:

Wenn du noch keinen Snack hattest, hast du jetzt am Abend noch die Möglichkeit dazu - es ist kein muss!

kcal: 515
KH: 46,5g
Fett: 5,6g
Protein: 22g

Snackliste

Bevor du Snackst – hast du wirklich Appetit oder ist es Langeweile, Durst, Frust...? Hinterfrage gerne deinen Appetit noch einmal genauer.

Wenn du einfach Lust auf einen Snack oder Appetit hast, dann lass dir deinen Snack wirklich schmecken und du brauchst dabei dann absolut kein schlechtes Gewissen haben ☺

Ideen - SNACKLISTE:

2 Datteln mit 1 TL Nussmus

1 Handfläche voll Studentenfutter – hier auf ein ausgewogenes Studentenfutter achten mit unterschiedlichen Nüssen und nicht 80% Erdnüsse

50g Snack-Kichererbsen aus dem Ofen – Kichererbsen würzen mit etwas Öl vermengen und kurz in den Ofen (160-180Grad), dass sie crunchy werden.

Rohkostteller mit Dip – Rohkost nach Wahl so viel du magst (Möhren, Gurke, Kohlrabi, Paprika, Radieschen...). Als Dip einen Sojaquark oder Sojajoghurt im Skyr Stil mit etwas Salz (hier gerne mit Jod), Pfeffer und Kräutern würzen oder Hummus zum Dippen verwenden.

2 Stücke Zartbitterschokolade

Sojajoghurt mit Obst – 150g Sojajoghurt – gerne ungesüßt mit Obst deiner Wahl

vegane Riegel – gibt es mittlerweile fast überall zu kaufen ansonsten online bestellen für den Vorrat ☺

Eine Scheibe Bananen- oder Apfelbrot – Ein Apfelbrotrezept gibt es auf glowyourlife.de

Einen selbstgebackenen Muffin – vielleicht mit Blaubeeren. Muffins lassen sich auch super für eine ganze Woche vorbereiten

1 Schale Apfelmark (nicht Mus, das ist mit zusätzlichem Zucker)

ODER eine andere vegane Süßigkeit, die du beim Einkaufen entdeckst und so richtig Lust drauf hast. Schau dabei jedoch immer auch, das ein Süßigkeiten Snack ein Snack bleibt und nicht zu einer Mahlzeit wird (Portions- und Kalorien-Größe)



Review Tag 3




WIE GEHT ES DIR AM ENDE VON TAG 3?
GEFÜHLE UND KÖRPERLICH?



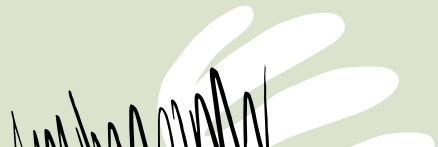
BIST DU AUSREICHEND SATT GEWORDEN?



WAS HAT DICH ÜBERRASCHT?
WOMIT HATTEST DU VIELLEICHT NICHT GERECHNET?



DEIN BEWEGUNGSZIEL FÜR MORGEN?



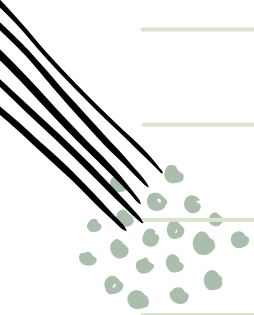
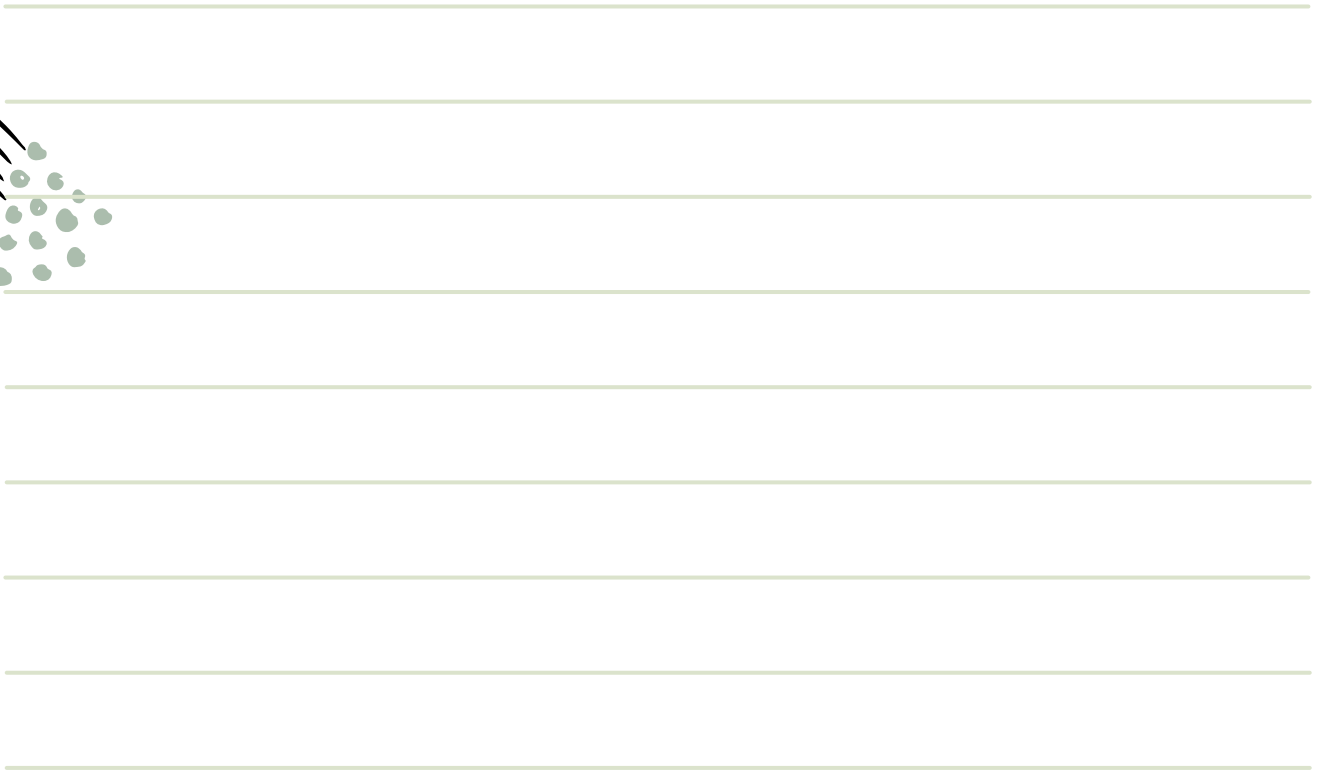


Review Tag 3




DEINE WEITEREN ZIELE FÜR DIE NÄCHSTEN 2 WOCHEN?

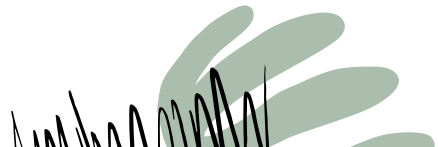

(Willst du dich weiter gesund und vollwertig Pflanzenbasiert ernähren?
Willst du dich weiter mit dir und deiner Ernährung auseinandersetzen?
Wie schaut es mit Bewegung aus? Ist abnehmen ein Thema für dich?)



Ich freue mich, wenn ich dir mit den drei Tagen, einen Einblick in eine gesunde, ausgewogene und pflanzenbasierte Ernährung zeigen konnte. Mit dieser Art der Ernährung, kannst du ohne Verzicht und Hungern dein persönliches wohlfühl-GleichGEWICHT erreichen und nebenbei tust du deiner Gesundheit, deinem Körper, der Umwelt und den Tieren noch etwas richtig Gutes.

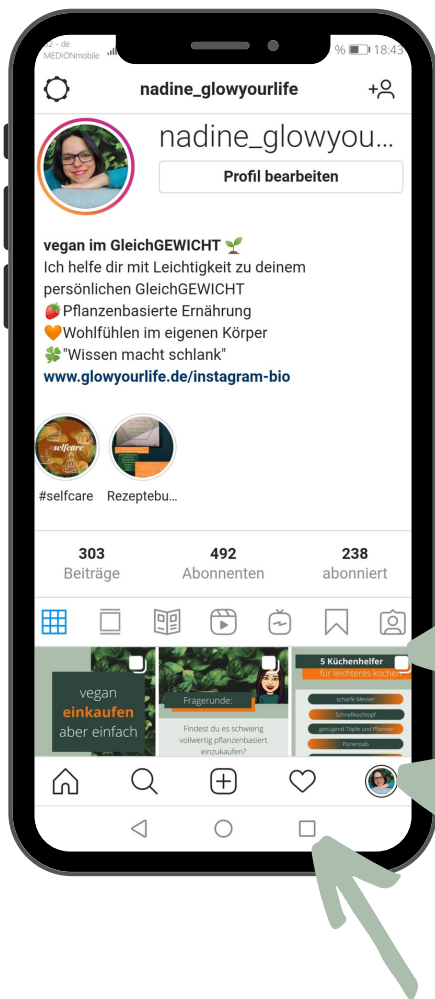


Pflanzenbasiert leben ist die einzige langfristige Lösung, um gesund, vollwertig und ohne zu Hungern dein Gleichgewicht zu erreichen!



Immer noch nicht überzeugt?

Dann sicher dir deinen **Wissensguide zur pflanzenbasierten Ernährung**, inklusive **Checkliste** eines **perfekten Wohlfühl-Tages** mit 10 ToDo's für jeden Tag, um dein persönliches GleichGEWICHT zu erreichen.



Wie bekommst du diesen Bonus?

1. **folge** mir auf **Instagram**
2. schreibe mir eine **Private Nachricht** mit „Wissensguide GleichGEWICHT“
3. **erhalte einen Link** zum Download deines Guides + Checklist
4. lade dir deinen persönlichen Guide **kostenlos** runter und **starte weiter durch**

Klick hier (auf das Handy)

um auf mein Instagram-Profil zu kommen und dir deinen **Bonus** zu **sichern!**

Ganz liebe Grüße

Nadine Wester-Ebbinghaus



[@nadine_glowyourlife](https://www.instagram.com/nadine_glowyourlife)



[GLOWyourlife](#) - Seite

[Vegan ins Gleichgewicht](#) - Gruppe