

ALESSANDRA MEYER-WÖLDEN

# JUST *love* ADD



GRÄFE  
UND  
UNZER

GESUNDE FAMILIENKÜCHE FÜR KLEIN UND GROSS

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Christin Geweke

Covergestaltung: Karen Villalba

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7429-1

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Dina Zhulii

Illustrationen: shutterstock; vecteezy.com; freepik.com;  
Alessandra Meyer-Wöldens Kinder

Fotos: Dina Zhulii; Verena Frei

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7429 03\_2020\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Leserservice

Postfach 86 03 13  
81630 München  
E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*  
Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*  
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr  
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

# **BACKOFENHINWEIS**

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

# ***To My Children:***

*Ever since I was a little girl, I have always been intrigued by the kitchen, so this book is a lifelong goal and project that is so close to my heart and came to life because of endless moments shared with my kids at home. Trial and error to be honest, with my harshest and most honest critics, but at the same time my biggest supporters, no matter what! My 1 heart beats for 5 hearts and is divided equally into 5 pieces!*

*“Just add Love” is dedicated to the 5 loves of my life, my everything, my world, and my reason for being. May this book always inspire you to cook, to eat healthy and JUST ADD **love!***

*I love you unconditionally and forever!*

*Your Super Mom*

*Da wir zu Hause viel Englisch sprechen, ist auch diese Widmung auf Englisch. Ich hoffe, ihr habt dafür Verständnis, liebe Leserinnen und Leser!*



## All about a mom of 5

Hier sind die Fakten: Ich bin 36 Jahre alt und stolze Mutter von fünf wunderbaren Kindern. Die Sorge um die Gesundheit meiner Familie ist zum Eckpfeiler meines Lebens geworden. Deshalb haben eine ausgewogene Ernährung und Bewegung bei uns zu Hause einen sehr hohen Stellenwert. Vielen fällt es schwer zu glauben, dass ich fünf Kinder habe. Die Leute fragen mich, ob ich die Nanny bin oder ob ich adoptiert habe. Sie wundern sich, warum ich so schlank bin, wo es doch oft schon nach einem Kind große Mühe macht, seine alte Figur wiederzubekommen. Die Antwort ist: Ich habe seit jeher darauf geachtet, was ich esse. Disziplin und hartes Training haben mir geholfen, nach meinen Schwangerschaften schnell zu meinem Ausgangsgewicht zurückzufinden. Na gut, und eine Reihe anständiger Gene, dem Himmel sei Dank! Das bedeutet nicht, dass ich alles essen kann, was ich will, aber auch nicht, dass ich auf Dauerdiät bin oder mir die unzähligen kulinarischen Angebote der Welt entgehen lasse. Was bitte

wäre ein Leben ohne Pizza oder ein gelegentliches Glas Wein am Abend? Durch den Leistungssport Tennis habe ich schon früh gelernt, dass es einfach immer auf eine gute Balance ankommt – sowohl beim Essen als auch bei der gesamten Organisation des Alltags. Zeitmanagement ist der Schlüssel zu einem möglichst stressfreien und glücklichen Familienleben. Ich hoffe, dass dieses Buch einen Einblick geben kann, wie ich diese Balance in meinem Leben erreicht habe. Ganz ehrlich – auch ich fühle mich manchmal unter den riesigen Bergen an Wäsche begraben oder verliere nach dem 50. Windelwechseln am Tag den Überblick. Was mir da hilft, ist eine gute Planung. Ich betrachte mich gerne als Inhaberin und Geschäftsführerin meiner eigenen Glücklich-Firma. Auch wenn bei mir bestimmt nicht immer alles auf Anhieb geklappt hat – vielleicht können meine Erfahrungen dir ja helfen, ein paar knifflige Situationen in deinem Familienleben zu meistern und herauszufinden, was für dich am besten funktioniert. Dass ich Mutter von fünf Kindern bin, ist ein großer Segen für mich: Ich habe zwei Paar tolle Zwillingssjungen und ein wunderbares Mädchen, meine weibliche Unterstützung in der Familie. Dass ich ein zweites Mal Zwillinge bekomme, konnte weder mein Gynäkologe mit 40 Jahren Berufserfahrung noch ich selbst am Anfang fassen. Ich habe bisher niemanden getroffen, der dieses Schicksal mit mir teilt. Surreal! Aber was soll ich sagen – ich habe mir immer viele Kinder gewünscht und ich habe sie bekommen. Hand aufs Herz, es ist eine Herausforderung und letztlich ein Vollzeitjob (neben meinen anderen Vollzeitjobs). Meine Mutter sagt immer: »Du bekommst, was du verdienst und womit du umgehen kannst!« So »süß« ist meine Mutter ... Das lässt mich wirklich darüber nachdenken, was ich ihr als Kind angetan habe. Vielleicht sollte ich diese Gelegenheit nutzen, um mich offiziell und aufrichtig bei dir, Mama, für alle Dummheiten, die ich als Teenager begangen habe, zu entschuldigen. Sei dir gewiss, ich werde es fünffach zurückbekommen. Aber Spaß beiseite,

ich möchte es nicht anders haben! Mit Kindern ändert sich alles, angefangen bei der äußerlichen Erscheinung. Natürlich hat auch mein Körper durch die Schwangerschaften gelitten. Aber ich schäme mich nicht für meine Narben oder Dehnungsstreifen, von den Brüsten nach dem Stillen ganz zu schweigen. Manchmal werde ich nostalgisch und träume von dem Körper, den ich vor meinen Kindern hatte. Doch eine makellose Bikinifigur ist niemals so viel wert wie das Kinderlächeln, das ich jeden Tag bekomme. Alle Veränderungen sind Teil einer großen, aufregenden Reise - mit einer enormen Verantwortung und vielen Ängsten. Vorbei sind die Tage, an denen ich bis zum Morgengrauen durchtanzen und unbeschwert ausschlafen konnte. Mein soziales Leben dreht sich heute um das soziale Leben meiner Kinder. Ehrlich gesagt haben sie mehr Freunde als ich. Aber weißt du was? Das ist total in Ordnung. Ja, meine Welt ist verrückt und ich würde sogar sagen, sie grenzt manchmal an Wahnsinn. Doch ich möchte sie gegen nichts eintauschen. Die Kinder regieren mein Leben und ich bin stolz darauf, dass ich trotz dieser 180-Grad-Wende meinen Werten und meiner Moral treu geblieben bin. Außerdem schätze ich heute so viele Dinge, die ich früher für selbstverständlich hielt. Und ich verstehe jetzt, wenn Menschen sagen: »Genieß es, die Zeit geht so schnell vorüber!« Viele denken, bei mir ist alles perfekt - auf den folgenden Seiten möchte ich dir zeigen, dass auch ich nur eine normale Mutter bin, die wie jede andere Mama auch im täglichen Tun ums Überleben kämpft. Die Ratschläge und Erfahrungen, die ich über die Jahre gesammelt habe, sind inzwischen wie ein Rettungsanker für mich. Ich hoffe, dass sie auch dasselbe für dich sein können. Fünf Kinder zu haben, meine Karriere zu managen, die perfekte Ehefrau sein zu wollen und mich gleichzeitig nicht zu verlieren - da tat und tut mir der Sport immer gut, aber ich brauchte auch noch etwas Beruhigendes, etwas Meditatives nur für mich, bei dem ich meine Kreativität ausleben kann. So kam ich

zum Kochen. Ich habe quasi die kurzen Tops gegen Ofenhandschuhe getauscht. Vielleicht hätte ich mir denken können, dass ich irgendwann in der Küche lande, schließlich bin ich Tochter einer Italienerin. Kochen wurde Teil meines Alltags, etwas, was eine ganz besondere Wirkung auf mich hat. Ich bin keine ausgebildete Köchin. Aber ich liebe es, diejenigen zu bekochen, die ich liebe. Die Rezepte in diesem Buch habe ich mit viel Sorgfalt zusammengestellt. Sie sind erprobt und mussten sich auch in stressigen Zeiten bewähren. Sie sollen der ganzen Familie schmecken und die Kleinsten mit allem versorgen, was sie brauchen, um groß und stark zu werden.

Mehr dazu findest du auch auf meinem Blog unter:

[www.allaboutamomof5.com](http://www.allaboutamomof5.com)

Just add Love and cook away!

*Alexandra Meyer Wilden*



# **ALESSANDRAS FAMILIENREZEPTE**

Viele Ratschläge, die ich im Laufe der Jahre eingesammelt habe, halten mich als eine Art Rettungsweste über Wasser. Ich hoffe, die Tipps auf den folgenden Seiten werden das Gleiche für dich tun und dir zeigen, wie du mit einem genauen Zeitplan, konsequenter Routine, ausgewogener

Ernährung und Sport zu einer gesunden Life Balance für dich selbst und deine ganze Familie gelangen kannst.



## **ROUTINE UND KONSEQUENZ - DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG**

**Wenn man Mama wird, kreisen die Gedanken meist um zwei wesentliche Dinge - Nahrungsaufnahme und Schlaf. Und in den nächsten Monaten oder sogar Jahren wird sich daran auch kaum etwas ändern.**

Ich hatte das große Glück, dass alle meine fünf Kinder von Anfang an mit guten Schlaf- und Essgewohnheiten gesegnet

waren. Zuerst dachte ich an Zufall, aber irgendwann, spätestens bei Kind 4 und 5, ist mir klar geworden, was das tatsächliche Geheimnis sein muss: nämlich eine strikte Routine und Konsequenz, ein regelmäßiger Ablauf der Mahl- und Schlafenszeiten. Jeden Tag nehmen wir zur etwa gleichen Zeit unser Frühstück, Mittag- und Abendessen ein. Zwischendurch gibt es einen kleinen Snack am Vormittag und einen kleinen Snack am Nachmittag. Abends gehen meine Kinder immer und immer wieder zur gleichen Uhrzeit ins Bett.

## **ICH SELBST KANNTÉ ES IN MEINER KINDHEIT NICHT ANDERS**

Ich bin als passionierte Tennisspielerin an der Nick Bollettieri Tennis Academy in Bradenton, Florida, aufgewachsen. Dort hatten wir einen geregelten und durchgetakteten Tagesablauf mit mehrfachem täglichem Training und gemeinsamen ausgewogenen Mahlzeiten. Diese Erfahrungen hatten eine solch nachhaltige Wirkung auf mich, dass ich mein Leben auch später nicht ohne Sport, eine feste Struktur und eine gesunde Ernährung gestalten wollte. Wann immer es mein Tagesplan zulässt, nehme ich mir Zeit für Yoga, Workouts, Joggen oder Tanzen. Bewegung hilft mir, Kraft zu tanken und mich fit und gesund zu fühlen. Das Bewusstsein, etwas Gutes für mich und meinen Körper getan zu haben, ist einfach unbezahlbar. Diese Haltung gebe ich heute an meine Kinder weiter und versuche ihnen hier ein gutes Vorbild zu sein. Regelmäßiger Sport, wiederkehrende Rituale und eine konsequente Routine beim Essen und Schlafen von klein auf sind so bedeutsam für die gesunde Entwicklung von Kindern.

## **FINDE EINEN AUSGLEICH**

Nur mit einem konstanten Tagesablauf schaffe ich es, mir meine regelmäßigen »Mami-Auszeiten« zu nehmen – es ist so wichtig, dass du dich selbst nicht vergisst und auch mal

etwas für dich tust, bei all dem Streben danach, eine perfekte Mutter und perfekte Ehefrau zu sein und gleichzeitig auch noch Karriere zu machen. Ich weiß, dass es nicht immer einfach ist, neben einem langen Arbeitstag, Pflichten im Haushalt, Kindergarten, Schule und Hobbys einen festen Zeitplan einzuhalten. Aber mach es trotzdem zu deiner obersten Priorität.

### **BLEIB DABEI GELASSEN**

Versuche alle Rituale rund ums Essen und Schlafen immer ohne Druck und mit ganz viel Geduld anzugehen, sodass deine Kinder mit den Mahlzeiten und dem Zubettgehen nur Positives verbinden. Genießt und nutzt die gemeinsam verbrachte Zeit, um euch auszutauschen und auf dem Laufenden zu halten. Und selbst wenn du mal nicht da bist, achte darauf, dass der Tagesablauf deiner Kinder davon nicht beeinträchtigt wird und ihre Ess- und Schlafenszeiten gleich bleiben.

### **GLAUB MIR, DEINE KINDER WERDEN ES DIR SPÄTER DANKEN**

Irgendwann sind ihre inneren Uhren so vorprogrammiert, dass sie diese festen Zeiten ganz von selbst einfordern werden. Denn sie geben ihnen Halt und Sicherheit. Deine Kinder wissen dann von allein, wann der richtige Moment fürs Essen und Schlafen gekommen ist. Sie werden merken, wie gut ihnen diese Beständigkeit tut, und das auch im Hinblick auf ihr späteres Leben. Routine und Konsequenz, Pünktlichkeit und Pflichtbewusstsein werden sie in ihrer Schulzeit und im Beruf ständig begleiten. Wenn du ihnen diese Werte von Beginn an mit auf den Weg gibst, wird es ihnen in Zukunft viel leichter fallen, sie abzurufen.

### **WAS DU SELBST LERNEN KANNST**

Nicht nur deine Kinder, auch dich selbst wird diese Haltung stärken. Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein,

ohne Wenn und Aber, werden zu einer Selbstverständlichkeit. Denn schaffst du es einmal nicht, dich an den Zeitplan zu halten, wirst du dir von deinen Kindern sofort jede Menge Beschwerden über knurrende Mägen und Müdigkeit anhören müssen, wollen wir wetten? Das ist vielleicht der einzige kleine Haken an der Sache, ansonsten werden hiervon alle deine Familienmitglieder mehr als profitieren - du selbst am allermeisten. Versprochen!



Love it



»ES IST SO WICHTIG, DASS DU DICH SELBST NICHT VERGISST UND AUCH MAL ETWAS FÜR DICH TUST ...«



## **LOCKER BLEIBEN BEIM WÄHLERISCHEN ESSER**

**Meine Mutter hat mir schon oft die Geschichte erzählt, wie ich sie als Baby an den Rand der**

**Verzweiflung gebracht habe. Es gab nämlich eine Phase, in der ich ausschließlich Spinat essen wollte und jedes andere Lebensmittel strikt verweigerte.**

Nachdem alle Bemühungen, mir weitere Speisen anzubieten, fehlgeschlagen waren, brachte mich meine Mutter frustriert, ratlos und in großer Sorge zum Arzt. Der Arzt untersuchte mich und fragte schließlich, ob meine Mutter jemals von einem Kind gehört habe, das an zu hohem Spinatkonsum gestorben sei. Sie verneinte und der Arzt riet ihr, mir einfach weiter Spinat zu geben, bis ich die grünen Blätter satt hätte. Gleichzeitig sollte sie mir aber auch andere Gerichte vorsetzen – doch völlig ohne Druck. Und weißt du, was passierte? Meine Spinatphase endete von ganz allein. Sobald die Verbissenheit weg war und meine Mutter sich nicht mehr auf das Negative an meinen Essgewohnheiten versteifte, fing ich prompt an, mich für neue Speisen zu öffnen.

### **KINDER DURCHLAUFEN VERSCHIEDENE PHASEN UND PROBIEREN SICH STÄNDIG NEU AUS**

Es wird immer Zeiten geben, in denen deine Kinder manche Dinge lieber essen als andere. Wichtig ist auch hier, beharrlich und konsequent zu bleiben. Biete einfach weiterhin eine Vielzahl an Lebensmitteln an, aber übe dabei niemals Zwang aus. Wenn der erste Versuch mit Brokkoli nicht gut läuft, probiere es erneut. Und dann noch mal und noch mal. Und bleibe gelassen dabei, schenke dem wählerischen Essverhalten möglichst keinerlei Beachtung, auch wenn es dich bestimmt verrückt macht und innerlich auf die Palme treibt.

### **BEZIEH DEINE KINDER MIT EIN**

Damit es erst gar nicht zu einem mäkeligen Essverhalten deiner Kinder kommt, lass sie von Beginn an am Kochprozess teilhaben. Das fängt bei der Vorbereitung und

Planung an. Nimm deine Kinder mit zum Einkaufen in den Supermarkt, wecke ihre Neugier auf die unterschiedlichen Lebensmittel und ermutige sie dazu, Fragen zu stellen. Lass sie spielerisch Neues probieren und mache alles rund ums Thema Essen zu einem positiven Erlebnis. Vermittle ihnen, was gesunde Ernährung ist, sodass sie irgendwann von selbst erkennen, was dem Körper gut tut. Zeig ihnen aber auch, dass es total in Ordnung ist, mal ein Stück Kuchen zu genießen. Kinder sollten sich niemals schuldig fühlen beim Essen, sondern lernen, dass alles eine Frage der richtigen Balance ist. Lass sie auch in der Küche mithelfen. Sind deine Kinder noch zu klein zum Gemüseschnippeln, können sie vielleicht schon den Tisch decken. Kochen und Essen sollen keine lästige Pflicht sein, sondern Spaß machen.

### **WIE DU MACHTKÄMPFE VERMEIDEST**

Gibt es in deiner Familie einen wählerischen Esser, solltest du die folgenden Leitsätze verinnerlichen, um ihm zu helfen, zu einer ausgewogenen Ernährung zurückzufinden.

### **GIB DEIN BESTES, NICHT FRUSTRIERT ZU SEIN!**

Gelassenheit ist einer der Schlüssel zum Erfolg. Eine kurze Sicherung ist selten eine Lösung – auch nicht, wenn du etwas an den Essgewohnheiten deines Kindes ändern möchtest. Also atme tief durch und hab Geduld.

### **IMMER LOCKER BLEIBEN!**

Versuche, die Dinge nicht noch schlimmer zu machen, indem du einem wählerischen Essverhalten mehr Bedeutung gibst, als es wirklich verdient. Denk immer daran: Familienessen macht Spaß.

### **ROUTINE IST ALLES!**

Ein guter Zeitplan und regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten helfen, das Verlangen nach Süßem und anderen ungesunden Lebensmitteln zu minimieren.

## **BEZIEH DIE GESCHWISTER MIT EIN!**

Gibt es ältere Geschwister in deiner Familie, lass sie eine Vorbildfunktion einnehmen, wenn es darum geht, neue Lebensmittel zu probieren. In der Regel werden ihnen die Kleineren nacheifern.

## **BLEIB STARK!**

Mach dir keine Sorgen, wenn ein Essen auch mal komplett abgelehnt wird. Dein Kind wird ganz bestimmt nicht verhungern und dafür bei der nächsten Mahlzeit umso mehr zuschlagen. Bei Verweigerung eine Alternative anzubieten ist absolut nicht hilfreich.





## **ZEITMANAGEMENT**

**Das Erste, was du als Mama lernst, ist, dass Zeit ein sehr knappes Gut ist. Der Tag hat nie genug Stunden,**

## **um all die Dinge zu erledigen, die du dir vorgenommen hast.**

Auch was das Kochen angeht, solltest du dir nicht zu viel aufhalsen, damit du das Essen stressfrei und pünktlich auf den Tisch bekommst. Meine Wahl fällt deshalb an normalen Wochentagen auf einfache Rezepte, die in 20-25 Minuten fertig sind. Dabei verwende ich möglichst nur Zutaten, die ich sowieso zu Hause habe, damit ich nicht extra zum Einkaufen muss. Und wann immer es geht, koche ich im Voraus. Dann kann der folgende Tag etwas entspannter ablaufen. Außerdem habe ich mir angewöhnt, von manchen Gerichten gleich größere Mengen zuzubereiten und diese portionsweise einzufrieren. So habe ich immer einen Backup-Plan, wenn es mal eng wird.

## **WÖCHENTLICHER SPEISEPLAN**

Die Mahlzeiten für die nächste Woche im Voraus zu planen hat viele Vorteile. Zum einen hilft es dir, Zeit zu sparen, weil du nicht jeden Tag neu überlegen musst, was du heute kochst. Zum anderen kannst du auch Geld sparen, indem du mit einem gut durchdachten Einkaufszettel – und nicht auf die Schnelle mit leerem Magen – in den Supermarkt gehst. Ein genauer Plan hilft, nur die Dinge zu kaufen, die du wirklich benötigst und verarbeiten kannst. Zudem kochst du mit einem wöchentlichen Speiseplan vielfältiger und ausgewogener. Du hast einen Überblick über die Varianz der Lebensmittel, die du zubereitest. Und dir fällt es leichter, Wiederholungen zu vermeiden. Ein Wochenplan nimmt dir den Druck, spontane Entscheidungen treffen zu müssen, und lässt dich kreativer und entspannter werden. Dazu können sich deine Kinder auf die Mahlzeiten freuen und vielleicht den einen oder anderen Wunsch einfließen lassen. Für den Fall, dass du genauso neugierig bist wie ich: Auf [≥](#) erfährst du, wie mein persönlicher Wochenplan aussehen könnte.

## **TÄGLICHER ZEITPLAN**

Regelmäßig zu bestimmten Zeiten zu essen ist mir und meiner Familie extrem wichtig. Kinder brauchen spätestens alle drei bis vier Stunden eine gesunde Mahlzeit, damit ihr Verdauungssystem am Laufen bleibt und kleine Durchhänger gar nicht erst entstehen. Das konstante Auftanken hilft ihnen dabei, an langen Schultagen konzentriert und ausgeglichen und bei sportlichen Aktivitäten stark und fit zu bleiben.

## ***Unser täglicher Essensplan***

### **7:00-8:00 UHR - FRÜHSTÜCK**

Nach einer ca. 12-stündigen »Fastenzeit« sollte die wichtigste Mahlzeit des Tages innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufwachen eingenommen werden. Die leeren Mägen brauchen dann dringend Energie für einen guten Start in den Tag. Ich halte unser Frühstück am liebsten proteinreich und zuckerarm. Joghurt mit frischen Früchten, Overnight Oats, Omelett oder Vollkorn-Avocado-Toast sind eine gute Wahl.

### **10 UHR - SNACK AM VORMITTAG**

Etwa 2 ½ Stunden nach dem Frühstück nehmen wir einen leichten, gesunden Snack ein, um den Stoffwechsel in Gang zu halten und Tiefpunkte zu vermeiden. Meine Kinder sind dann meistens schon am Verhungern und fordern die kleine Zwischenmahlzeit geradezu ein - z. B. Apfel-Möhren-Zucchini-Muffins, Bananenbrot oder einen Beeren-Smoothie.

### **12 UHR - MITTAGESSEN**

4-5 Stunden nach dem Frühstück ist die perfekte Zeit fürs Mittagessen gekommen. Diese Mahlzeit solltest du niemals überspringen, sonst werden sich deine Kinder (und damit

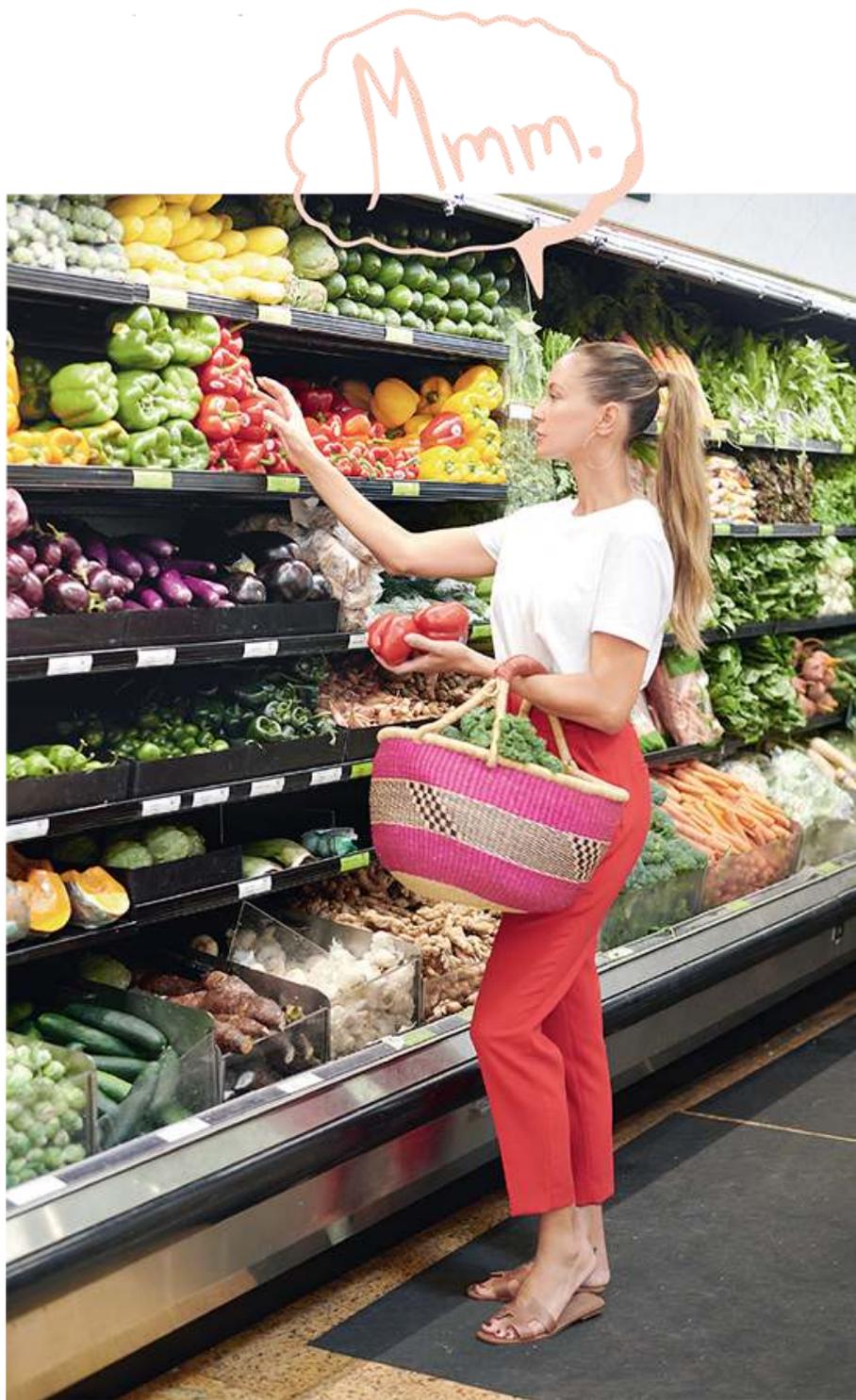
auch du selber) bis zum Nachmittag wie Zombies fühlen. Ein gutes Mittagessen besteht aus einer Kombination aus Eiweiß, Gemüse und gesunden Kohlenhydraten.

### **15 UHR - SNACK AM NACHMITTAG**

Einen kleinen Nachmittagssnack gönnen wir uns ca. 3 Stunden nach dem Mittagessen. Das ist der Zeitpunkt, an dem meine zweijährigen Zwillinge aus ihrem Mittagsschlaf erwachen. Mein Ziel ist es nicht, ihren Hunger vollständig zu stillen, sondern sie bis zum Abendessen gut durchhalten zu lassen.

### **18:30-19 UHR - ABENDESSEN**

Die beste Zeit für die letzte Mahlzeit des Tages ist etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Das Abendessen sollte möglichst zucker- und damit kohlenhydratarm ausfallen, damit der Insulinspiegel nicht zu stark ansteigt. So können die Kinder viel leichter ein- und durchschlafen.



**AUF DIE QUALITÄT KOMMT'S AN**