



**FIT**  
FOR FUN



# FITNESS- KÜCHE

Die besten Tipps

PLUS: Rezepte

<b>1</b>	<b>11 FRÜHSTÜCK-TIPPS.....</b>	<b>3</b>
	Die wichtigsten Fragen zur ersten Mahlzeit des Tages	
<b>2</b>	<b>SCHNELLE FITNESS-KÜCHE.....</b>	<b>8</b>
	Diese tollen Fitnessrezepte gehen jederzeit und schmecken super!	
<b>3</b>	<b>LOW CARB.....</b>	<b>15</b>
	15 neue Rezepte aus der modernen FIT FOR FUN-Fitnessküche	
<b>4</b>	<b>TOFU TRICKS.....</b>	<b>34</b>
	Eiweiss-Food für Fitnessfans und Liebhaber der Veggie-Küche	
<b>5</b>	<b>SUPERFOODS.....</b>	<b>41</b>
	Chia, Maca & Co. sind hip. Besser als unser Heimat-Food?	
<b>6</b>	<b>LOW CARB DINNER.....</b>	<b>50</b>
	Abends keine Kohlenhydrate: Tolle neue Abnehm-Rezepte	

# FRÜHSTÜCK

## ELF DINGE, DIE DU WISSEN SOLLTEST

Beim Frühstück gibt es viele widersprüchliche Empfehlungen – wir beantworten die wichtigsten Fragen zur ersten Mahlzeit des Tages

**F**rühstücksmuffel oder -fan? Es gibt keine Regel für den optimalen Start in den Tag. Experten empfehlen immer öfter, auf den Instinkt zu hören. Das Frühstück darf sogar mal ausfallen – vor allem wenn man abnehmen möchte. Aber: nicht kopflos ohne Plan in den Tag stürzen. Denn irgendwann kommt der Hunger garantiert. Und damit du dann nicht zur Notlösung greifst, solltest du vorbeugen: mit einem mitgenommenen Müsli, Smoothie oder einer hausgemachten Schnitte für den Vormittag. Außerdem: die besten Tipps für Sportler plus drei Rezepte für alle Frühstückstypen!

### 1. MUSS ICH UNBEDINGT

#### FRÜHSTÜCKEN?

Nein. Bislang hieß es, ohne Frühstück gehe gar nichts. Ein Beweis für diese These fehlt jedoch. Dagegen gibt es Hinweise, dass viele bestens auch ohne klarkommen. Und vielleicht sogar gesünder leben. Denn eine lange Pause zwischen dem Abendessen des Vortags und der ersten Mahlzeit des Folgetags bringt Entlastung für den Stoffwechsel. Folge deinen Instinkten: Wenn dann der Hunger kommt, sollte allerdings etwas Gesundes zur Verfügung stehen!

## 2. REICHT EIN SMOOTHIE ZUM

### FRÜHSTÜCK?

Absolut! Mit Getreide, Nüssen, Avocado oder Milchprodukten gemixt, kann ein Smoothie 300–400 Kalorien haben und ist damit eine vollwertige Mahlzeit. Smoothies sind ideal für Frühstücksmuffel, die nicht viel kauen wollen – dabei leicht verdaulich, und sie lassen sich gut mitnehmen für ein späteres Frühstück. Nachteil: Je länger man den Gesund-Drink rumstehen lässt, desto mehr Nährstoffe gehen verloren.

## 3. WAS GEHÖRT ZU EINEM

### GESUNDEN FRÜHSTÜCK?

Frische Früchte sorgen für die ersten Vitamine des Tages. Joghurt, Quark, Käse oder Ei liefern Proteine für lange Sättigung. Wer sich gleich konzentrieren muss, braucht Kohlenhydrate fürs Gehirn. Aber besser komplexe aus Vollkorn, Früchten oder Gemüse statt zuckeriger Cerealien oder süßer Aufstriche. Und um sich mit allen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, ist Abwechslung angesagt.

## Overnight-Müsli

für 1 Person: 2 EL Reisflocken, 1 EL Haferflocken, 1 EL gehackte Cashewkerne, 3 EL Naturjoghurt, 100 g frisches Obst, z. B. Heidelbeeren

### ZUBEREITUNG:

„Overnight Oats“ heißt der neueste Frühstückstrend. Dabei werden Haferflocken über Nacht eingeweicht und mit leckeren Zutaten verfeinert. Das hat gleich zwei Vorteile. Das Frühstück ist schon fast fertig, wenn du aufstehst, und die Flocken sind aufgrund des Einweichens besonders leicht verdaulich. Wir haben Reisflocken dazugenommen. Die sind etwas knusprig und extralecker. So geht's: Flocken, Cashews und Joghurt vermischen, so viel Wasser zugeben, dass die Flocken noch quellen können. Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Morgens die frischen Früchte zugeben – fertig!

## 4. WAS, WENN ICH MORGENS NOCH NICHTS ESSEN KANN?

Meist ist der Blutzuckerspiegel morgens im Keller. Sinkt er zu stark, wird einem beim Aufstehen schlecht – und man bekommt auch nichts herunter. Eine Lösung: schon im Bett eine Kleinigkeit wie Banane oder Nüsse essen, um den Spiegel langsam ansteigen zu lassen. Alternative: ein gesundes Frühstück einpacken und warten, bis der Appetit von selbst kommt.

## 5. GIBT ES DAS BESTE FRÜH- STÜCK ZUM ABNEHMEN?

Frühstücken hilft nicht beim Abnehmen, wie lange angenommen. Der US-Forscher Dr. David Allison stellte in einer Studie mit übergewichtigen Erwachsenen fest, dass die Tatsache, ob die Probanden frühstückten oder nicht, keinen Einfluss auf den Gewichtsverlust hatte. Die Frühstückler hatten sogar insgesamt über den ganzen Tag mehr Kalorien zu sich genommen als die Vergleichsgruppe. Da aber die Nichtfrühstückler auch nicht bes-



Lecker und aus-  
gewogen: Ein  
Frühstück aus  
Haferflocken,  
Obst und Quark

Foto: Fotolia

ser abnehmen, ist es eine Frage der Vorliebe. Wer frühstücken und abnehmen will, sollte eine leichte und nährstoffreiche Mahlzeit bevorzugen, die lange genug sättigt. Also zum Beispiel einen Smoothie mit vielen Ballaststoffen (Früchten, Gemüse, Leinsamen oder Chiasamen, Getreide) oder ein proteinreiches Frühstück (z. B. Rührei mit Kochschinken oder Kräuter-Gemüse-Quark mit Radieschen und Tomate).

## 6. WELCHE FRÜHSTÜCKSTYPEN GIBT ES?

Jeder kennt das, wenn sich am Frühstücksbuffet die Wege trennen. Die wichtigsten Typen sind laut Nutella-Frühstücksstudie der herzhafte (20,4%) und der süße Frühstückser (15,6%). Wenig überraschend: Bei den „Herzhaften“ (Ei, Käse, Wurst, Brötchen) sind die Männer in der Überzahl, bei den „Süßen“ (Marmelade, Honig, Schoko-/Nougatcremes, Müsli, Flakes) haben die Frauen einen Vorsprung. Genau wie bei den bewussten Frühstückern (11,1%). Hierzu zählen fast doppelt so viele Frauen als Männer. Die „Bewussten“ bevorzugen Müsli, Obst, Quark und Joghurt.

## 7. WAS FRÜHSTÜCKE ICH FÜR DEN MUSKELAUFBAU?

Das ideale Frühstück für Sportler sollte kohlenhydratbetont UND eiweißreich sein, empfiehlt Dr. Stephanie Mosler, Ernährungswissenschaftlerin an der Uni Ulm. Das gilt auch für den Kraftsport. Durch die Kohlenhydrate kommt es zur Insulinausschüttung – wodurch nicht nur die Aufnahme von Glukose in die Muskelzellen, sondern auch die Aufnahme von Aminosäuren (Bausteine der Eiweiße) verbessert wird, erklärt die Expertin. Durch die Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweißen kann also der Muskelaufbau unterstützt werden, wenn ein entsprechender Trainingsreiz stattfindet. Ideale Kombi: Vollkornbrot mit Sauermilchkäse, der nahezu frei von Fett ist, aber wertvolles Eiweiß liefert. Auch top: das FIT FOR FUN Best-Protein-Müsli (zu bestellen unter: [www.fitforfun.de/shop](http://www.fitforfun.de/shop)). Es glänzt durch besonders hohen Eiweißgehalt – vor allem wenn man es zusätzlich mit Milch und Joghurt kombiniert.