



Veronika Pichl

# Fit und schlank MIT EIWEISS

Über 60 proteinreiche Rezepte für den  
Muskelaufbau und zum Abnehmen



riva



Veronika Pichl

# Fit und schlank MIT EIWEISS

Über 60 proteinreiche Rezepte für den  
Muskelaufbau und zum Abnehmen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: shutterstock: Vorderseite: Elena Trukhina, Brent Hofacker;

Rückseite: DronG, Sea Wave, Noir Chocolate

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1298-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0991-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0992-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# INHALT

**7 FIT UND SCHLANK MIT EIWEISS**

**10 EIWEISS UND MUSKELAUFBAU**

**12 PROTEINE IN UNSERER  
ERNÄHRUNG**

**16 ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH**

**17 FRÜHSTÜCK**

19 Erdbeer-Aprikosen-Overnight-Oats

20 Heidelbeer-Pudding-Oats

22 Erdbeer-Overnight-Porridge

23 Beerige Hüttenkäse-Bowl

25 Schokopudding-Oats

26 Quinoa-Porridge

29 Heidelbeer-Quark-Auflauf

30 Quarkküchlein mit Joghurt und  
Heidelbeeren

**31 SUPPEN UND SALATE**

32 Kichererbsensuppe mit  
gerösteten Speckstreifen

33 Blumenkohl-Bohnen-Suppe

35 Rote Linsensuppe

36 Bunter Thunfisch-Ei-Salat

39 Lachs auf buntem Frühlingsalat





- 40 Bulgursalat
- 43 Thunfisch-Avocado-Salat
- 44 Radieschen-Feta-Salat
- 46 Hähnchen mit Rucola-Mango-Salat

## 47 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

- 48 Gemüse-Feta-Eier-Muffins
- 51 Vegetarische Mini-Pizzen
- 52 Kräuteromelette mit Ricotta
- 53 Tofusticks in asiatischer Erdnussmarinade mit Gemüse
- 54 Gebackene Eier in Avocadohälften
- 55 Curry-Bulgur mit Tsatsiki
- 56 Zucchini-Feta-Pfanne
- 59 Kichererbsen-Tomaten-Curry
- 60 Pancakes mit Gemüse



## 61 HAUPTGERICHTE MIT RIND UND SCHWEIN

- 63 Buntes Gulasch
- 64 Burger ohne Brötchen
- 65 Filetpfännchen
- 66 Hackfleisch-Pizza
- 69 Dunkles Chili mit Avocado
- 70 Rindfleisch-Fajitas-Pfanne
- 71 Ratatouille-Hackfleisch-Gratin
- 72 Flammkuchen
- 74 Kichererbsen-Hack-Pfanne







## **75 HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN**

- 77 Hähnchen in Tomatensauce auf Bulgur
- 78 Hähnchen-Piccolinos
- 81 Hähnchen auf Brokkolicreme mit Pasta
- 82 One-Pot-Hähnchen-TomatenReis
- 83 Hähnchen-Brokkoli-Pfanne
- 84 Hähnchengeschnetzeltes mit Blumenkohlstampf
- 87 Gebackene Aubergine mit Hähnchen-Füllung
- 88 Hähnchen Hasselback mit Ricotta-Spinat-Creme

## **89 HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN**

- 91 Garnelen-Gemüse-Curry
- 92 Spinat-Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis
- 95 Zucchini-Lachs-Lasagne
- 96 Shrimps-Omelette
- 99 Thunfisch-Frikadellen
- 100 Mit Lachs gefüllte Waffeln
- 102 Gebratener Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa

## **103 SMOOTHIES UND SHAKES**

- 105 Bananen-Aprikosen-Smoothie
- 106 Mandel-Schoko-Shake
- 109 Bunte Protein-Shakes
- 110 Espresso-Coconut-Shake



## 111 WRAPS

- 112 Frischkäse-Wrap
- 113 Omelette-Wrap
- 114 Thunfisch-Avocado-Wrap mit Tomaten-Salsa
- 116 Hähnchen-Wrap mit buntem Salat

## 117 SÜSSES

- 118 Kokos-Mugcake
- 119 Kokos-Mandel-Bällchen
- 120 Mandel-Dattel-Energiebällchen
- 121 Mandel-Bananen-Muffins
- 122 Avocado-Schokocreme

## 124 REZEPTÜBERSICHT MIT NÄHRWERTANGABEN

### 127 WOCHENPLÄNE

- 127 Wochenplan 1 (zum Abnehmen)
- 130 Wochenplan 2 (zum Abnehmen)
- 132 Wochenplan 3 (zum Abnehmen)
- 134 Wochenplan 4 (für Muskelaufbau und Sportler)
- 137 Wochenplan 5 (für Muskelaufbau und Sportler)
- 140 Wochenplan 6 (für Muskelaufbau und Sportler)

### 143 BILD- UND REZEPTNACHWEIS

### 144 DANKSAGUNG

### 144 ÜBER DIE AUTORIN



# FIT UND SCHLANK MIT EIWEISS

Ob Ernährungsprogramme zum Muskelaufbau oder Low-Carb-/High-Protein-Diäten – alle basieren auf einer besonders eiweißreichen Ernährung. Gemeinsam mit Fetten und Kohlenhydraten gehört Eiweiß zu den Hauptnährstoffen, die sich zusammen mit Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen in unserer Nahrung befinden. Allerdings nimmt Eiweiß unter den Hauptnährstoffen eine besondere Rolle ein: Nicht nur ist Eiweiß der Stoff, aus dem Muskeln und Körpersubstanz aufgebaut sind. Auch kann es uns, wenn wir es sinnvoll und bedarfsorientiert in unsere Ernährung integrieren, beim Abnehmen genauso helfen wie beim Muskelaufbau.

Wie genau das geht, wie auch Vegetarier mehr Eiweiß in ihren Ernährungsplan einbauen können und wie Eiweiß beim Aufbau von mehr Muskelmasse oder beim Abbau von Körperfett hilft, zeigt dieses Buch. Mit den leckeren Rezepten ab S. 17 und Ernährungsplänen ab S. 127 können Sie ganz einfach mehr Eiweiß dauerhaft und auf gesunde Weise in den Speiseplan integrieren. So bleibt mehr Muskelmasse oder ein schlankerer Körper nicht nur kurzfristig erhalten – aus einem Wunsch kann endlich und dauerhaft Wirklichkeit werden.



## FIT UND SCHLANK MIT EIWEISS

Eiweiß, Protein ... was ist das eigentlich?

Der Begriff »Protein« wurde im 17. Jahrhundert erstmals in einem wissenschaftlichen Kontext als Ersatzwort für »Eiweiß« verwendet und ist seither als solches auch geläufig. Beide Begriffe meinen also einen identischen Stoff.

Proteine sind in unserer Ernährung absolut grundlegend und von vorrangiger Bedeutung. Sie befinden sich in jeder Körperzelle und sind lebenswichtig. Und das gilt nicht nur für den Menschen. Auch für den Stoffwechsel von Tieren, Pflanzen, Bakterien und Pilzen sind sie unverzichtbar.

Die einzelnen Bausteine, aus welchen Proteine bestehen, werden Aminosäuren genannt. Besonders wichtig sind die sogenannten proteinogenen Aminosäuren. Sie verbinden sich durch Peptidbindungen zu Ketten und können so Proteine überhaupt erst bilden. Im menschlichen Organismus sind hierzu – also zur Proteinbildung – 21 Aminosäuren in der Lage. Allerdings kommt es auf acht

von ihnen in besonderer Weise an. Die acht auch als essenziell bezeichneten Aminosäuren kann der menschliche Körper nämlich nicht selbst herstellen, sodass sie zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Wie viel Eiweiß brauchen wir?

Prinzipiell wird Erwachsenen unter anderem von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung eine Proteinzufuhr von etwa 0,8 Gramm Protein je Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Eine 65 Kilogramm schwere Person müsste dementsprechend täglich 52 Gramm Protein aufnehmen. Einen höheren Proteinbedarf von mindestens 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht haben Stillende, Schwangere sowie Kinder und Jugendliche. Und auch bei Menschen ab 65 Jahren ist der Proteinbedarf auf 1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht erhöht.

Zu beachten ist außerdem: Diese Mengenangaben stellen einen Mindestwert an täglich benötigtem Eiweiß dar. Sportlich aktive Personen oder diejenigen, die körperlich schwer arbeiten, haben meist einen deutlich größeren Proteinbedarf.

So ist es auch zu erklären, dass andere Organisationen teilweise eine deutlich höhere Proteinzufuhr empfehlen:



- American College of Sports Medicine (ACSM): 1,2 bis 1,4 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Ausdauersportler und 1,6 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm für Kraftsportler.
- International Society of Sports Nutrition (ISSN): 1,4 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm für Ausdauersportler sowie für Kraft- oder Leistungssportler.

Außerdem gilt: Wer zum Abnehmen die Kohlenhydrate oder Fette reduziert, benötigt mehr Eiweiß, um seinen täglichen Energiebedarf decken zu können. Nur so wird im Rahmen einer Diät Fett statt Muskelmasse abgebaut.

Was, wenn die Proteinzufuhr zu gering ist?

Zum Aufbau von Körpersubstanz ist die Zufuhr von Proteinen über die Nahrung unerlässlich. Sie werden nämlich sozusagen als (Körper-)Bausteine benötigt. Werden über die Nahrung jedoch zu wenige – insbesondere essenzielle – Aminosäuren zugeführt, ist der Körper gezwungen, sich aus anderen Quellen zu bedienen. Um genügend Protein zur Verfügung zu haben, greift er dann auf in der Muskulatur vorhandenes, körpereigenes Protein zurück.

Diese Verwertung von körpereigener Muskelmasse ist allerdings alles andere als unproblematisch. Schließlich lässt sie unseren Körper zu einem weniger straff

aussehen. Zum anderen – und das ist weitaus problematischer – wird außerdem auch die Funktionsfähigkeit der Muskulatur beeinträchtigt. Bedenkt man, dass das Herz ebenfalls ein Muskel ist, wird die Schwere der Problematik klar.



Zusätzlich dazu leidet aber auch der menschliche Stoffwechsel unter einem Proteinmangel. Nicht selten löst eine zu geringe Proteinzufuhr deshalb Erscheinungen aus wie:

- Müdigkeit,
- Haarausfall,
- einen allgemeinen Leistungsabfall,
- Schlafstörungen,
- Heißhunger,
- trockene Haut und brüchige Nägel,
- Konzentrationsprobleme und
- eine Anfälligkeit für Infekte.

Entsprechend wichtig ist es darum, täglich eine ausreichende Menge an Eiweiß über die Nahrung aufzunehmen.



# EIWEISS UND MUSKELAUFBAU

Wer viel Sport treibt und Muskeln aufbauen möchte, sollte insgesamt auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung achten. Die gesunde Ernährungsmischung muss dabei selbstverständlich die Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate jeweils in ausreichender Menge mit einschließen.

Geht es um den Muskelaufbau, ist dabei jedoch insbesondere der Bedarf an Eiweiß deutlich gesteigert. Klar, schließlich bestehen Muskeln zu etwa 20 Prozent aus Protein. Und auch für die Regeneration nach einem fordernden Training ist Eiweiß besonders wichtig. Und nur wenn der

Proteinbedarf gedeckt ist, können Muskelwachstums- sowie Regenerationsprozesse reibungslos ablaufen.

Selbstverständlich bedeutet das nicht, dass Muskelmasse allein durch eine eiweißreiche Ernährung aufgebaut würde. Vielmehr ist stets ein gewisser Trainingsreiz erforderlich, der den Muskel zur Anpassung an eine gesteigerte Trainingsbelastung und damit zum Wachstum anregt. Damit diese Trainingsbotschaft aber tatsächlich ausgesendet wird, ist eine Belastung und eine Erschöpfung des Muskels durch Training vonnöten.





Allerdings machen über die Nahrung aufgenommene Proteine beim Muskelaufbau dennoch den entscheidenden Unterschied: Da Muskeln zu einem großen Teil aus Protein bestehen, können sie auch nur hieraus aufgebaut werden. Die muskelaufbauende sowie straffende Wirkung des Krafttrainings wird durch eine ausreichende Eiweißzufuhr intensiviert und unterstützt.

Und: Auch Ausdauersportler benötigen genügend Eiweiß! Sind nämlich nach einem fordernden Training die Kohlenhydratreserven aufgebraucht, beginnt der Körper damit, seine Proteinreserven (wie beispielsweise die Muskelmasse) abzubauen. Das ist ein Effekt, den auch Ausdauersportler üblicherweise vermeiden möchten.

### Proteinreich abnehmen

Nicht nur für den Muskelaufbau, sondern auch beim Abnehmen sind Proteine besonders wichtig. Verantwortlich hierfür sind zwei entscheidende Mechanismen: Nehmen wir mehr Energie zu uns, als wir verbrauchen, wandelt unser Körper im Ruhezustand in erster Linie Kohlenhydrate in Fett um und lagert dieses – für »schlechte Zeiten sozusagen« – ein. Obwohl der Körper prinzipiell auch überschüssiges Eiweiß zu Fett synthetisieren könnte, fällt ihm dieser Vorgang bei Kohlenhydraten deutlich leichter. Darüber hinaus haben kohlenhydratreiche Speisen oft auch mehr Kalorien, sodass wir hierbei schneller mehr Kalorien aufnehmen, als wir verbrauchen können.

Werden kohlenhydratreiche Speisen aber durch eiweißreiche Kost ersetzt, hat das einen doppelt positiven Abnehmeffekt: Zum einen werden weniger Kalorien konsumiert. Darum besteht auch weniger die Gefahr, zu viel Nahrungsenergie aufzunehmen, die in Fett umgewandelt werden könnte. Gleichzeitig machen proteinreiche Speisen aber besonders satt, sodass schon eine kleinere Kalorienmenge ausreicht. Eine proteinreiche Ernährung in Verbindung mit Bewegung und Sport ist deshalb ein idealer Weg, um Körperfett zu reduzieren und gleichzeitig sogar Muskulatur aufzubauen.



## PROTEINE IN UNSERER ERNÄHRUNG

Unsere Nahrungsmittel setzen sich – zu individuell unterschiedlichen Anteilen – aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen, den drei Hauptnährstoffen, zusammen. Ob ein Lebensmittel als gesund, ungesund, kalorienarm oder kalorienreich eingestuft wird, hängt von den jeweiligen Anteilen der drei Hauptnährstoffe ab.

Früher ging man oft davon aus, dass man, um fit und gesund zu sein, lediglich auf den Kaloriengehalt seiner Lebensmittel achten müsse. Heute hingegen weiß man: Nicht allein der Kaloriengehalt ist entscheidend. Vielmehr kommt es darauf an, wie unsere Ernährung zusammengesetzt ist.

Schließlich spielt auch die Herkunft der aufgenommenen Nahrungskalorien und deren Verwertung im menschlichen

Körper – nicht nur beim Abnehmen – eine wichtige Rolle.

### **Kohlenhydrate:**

Getreide, Obst, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln enthalten besonders viele Kohlenhydrate. In ihrer komplexen Form kommen sie in unverarbeiteten natürlichen Lebensmitteln gemeinsam mit Mineralien und Ballaststoffen vor. Im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten (Haushaltszucker, Weißmehl) werden komplexe Kohlenhydrate langsamer verstoffwechselt, liefern viel Energie und halten lange satt.

Besonders wichtig sind kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Reis, Getreide oder Hülsenfrüchte deshalb in Zusammenhang mit dem Kraftsport. In ihrer komplexen Form bringen sie viel Energie,





die zur Kraftsteigerung benötigt wird. Zu bedenken ist allerdings: In ihrer einfachen Form (als verarbeitetes Weißmehl oder raffinierter Zucker) treiben sie den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe, ohne Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe zu enthalten. Das verleiht nur kurzfristig Energie und macht schnell wieder hungrig.

Nichtsdestotrotz fördern Kohlenhydrate aber Heißhunger oder Fetteinlagerungen nicht. Da kohlenhydratreiche Lebensmittel jedoch viel Energie (Kalorien) liefern, ist gerade beim Abnehmen auf die richtige Menge zu achten. Ansonsten wird leicht ein Kalorienüberschuss erreicht – und dieser wiederum führt zur Gewichtszunahme.

### **Fett:**

Nahrungsfette können sowohl tierischer als auch pflanzlicher Herkunft sein. Beide Arten sind ihrer Natur entsprechend sehr energiereich und darum gerade beim Abnehmen nur in Maßen zu genießen.

Nichtsdestotrotz sind aber pflanzliche Öle und Fette reich an wertvollen Inhaltsstoffen, die das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel unterstützen. Sie sollten darum jeden Speiseplan unbedingt ergänzen.

### **Proteine:**

Neben Fetten und Kohlenhydraten stellen Proteine den dritten Hauptnährstoff dar. Außerdem spielen sie bei allen lebenswichtigen Vorgängen in unserem Organismus eine übergeordnete Rolle. Für den ordnungsgemäßen Ablauf sämtlicher Körperfunktionen werden Proteine benötigt. Knochen, Muskeln, viele Hormone sowie das Immunsystem sind auf Proteine als wesentlichen Grundbaustein angewiesen.

Anders als bei Kohlenhydraten ist der Körper aber nicht dazu in der Lage, Proteine zu speichern oder alle notwendigen Proteine selbst herzustellen. Er ist darum auf die stetige Proteinzufuhr über die Nahrung angewiesen. Als mögliche Proteinquellen können sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel infrage kommen.

