Gesund genießen

10 Rezepte für einen starken Rücken und gesunde Gelenke

Essen Sie sich schmerzfrei und beweglich!










ERNÄHRUNG FÜR *Rücken und Gelenke*

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit Ihrer Rücken und Gelenke. Die richtigen Nährstoffe können Entzündungen lindern, die Muskulatur stärken und die Gelenke geschmeidig halten. In diesem kleinen Buch möchten wir Ihnen köstliche Rezepte vorstellen, die Ihre Rücken- und Gelenkgesundheit unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte und guten Appetit!



Inhalt

KRAFTVOLL IN DEN TAG STARTEN

S. 5 Omega-3-Power-Smoothie
S. 6 Quinoa-Porridge mit Beeren & Nüssen

GENUSS AM MITTAG

S. 7 Lachs mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli
S. 8 Hähnchen-Avocado-Salat mit Walnüssen

ABENDS WIRD ES LEICHT

S. 9 Kurkuma-Gemüsepfanne mit Kichererbsen
S. 10 Spinat-Feta-Omelette mit Vollkornbrot

GESUNDE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

S. 11 Mandeln und Beerenmix
S. 12 Chia-Pudding mit Mango

FLÜSSIGKEIT FÜR STARKE GELENKE

S. 13 Grüner Tee mit Ingwer und Zitrone
Goldene Milch mit Kurkuma

EINKAUFSLISTE

S. 14 Einkaufsliste zum Stoffwechsel aktivieren















Morgenstunde
HAT LECKERES IM MUNDE



NÄHRWERTE PRO PORTION
ca. 307 kcal | 40.3 g Kohlenhydrate | 6 g Eiweiß | 16.4 g Fett

Omega 3 Power Smoothie

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1/2 Avocado
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Der Smoothie ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und Ihre Gelenke schützen.

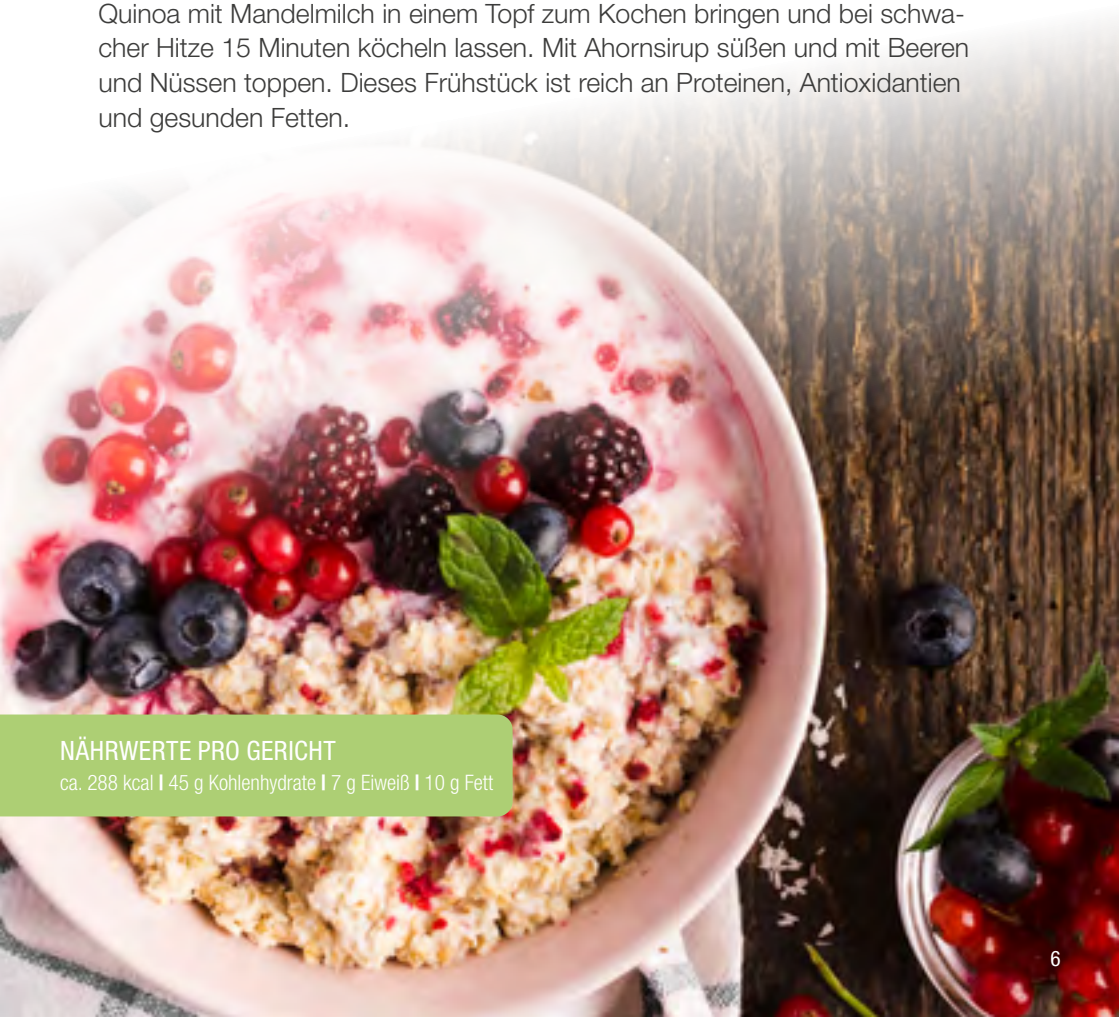
Quinoa-Porridge mit Beeren und Nüssen

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll Beeren (Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 EL gehackte Mandeln oder Walnüsse

ZUBEREITUNG:

Quinoa mit Mandelmilch in einem Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Ahornsirup süßen und mit Beeren und Nüssen toppen. Dieses Frühstück ist reich an Proteinen, Antioxidantien und gesunden Fetten.



NÄHRWERTE PRO GERICHT
ca. 288 kcal | 45 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 10 g Fett

Genuss AM MITTAG



NÄHRWERTE PRO GERICHT
ca. 629 kcal | 50 g Kohlenhydrate | 31 g Eiweiß | 33 g Fett

Lachs mit Süßkartoffelpüree und Brokkoli

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Lachsfilet
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Lachsfilet mit Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne oder im Ofen garen. Brokkoli dämpfen, bis er bissfest ist. Süßkartoffel zu Püree verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren. Dieses Gericht liefert Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und Kalium.

Hähnchen-Avocado-Salat mit Walnüssen

ZUTATEN FÜR 5 KLEINE PANCAKES:

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Avocado
- 1 Handvoll gemischter Blattsalat
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrustfilet grillen oder braten und in Streifen schneiden. Avocado würfeln und mit Blattsalat und Walnüssen mischen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, würzen und servieren. Dieser Salat ist reich an Proteinen, gesunden Fetten und entzündungshemmenden Nährstoffen.



NÄHRWERTE PRO GERICHT
ca. 734 kcal | 20 g Kohlenhydrate | 40 g Eiweiß | 59 g Fett

Abends WIRD ES LEICHT



NÄHRWERTE PRO GERICHT
ca. 600 kcal | 87g Kohlenhydrate | 23 g Eiweiß | 20 g Fett

Kurkuma-Gemüsepfanne mit Kichererbsen

ZUTATEN FÜR 1 GROSSE PORTION:

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Gemüse würfeln und in Olivenöl anbraten. Kichererbsen hinzufügen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und kurz schmoren lassen. Kurkuma wirkt stark entzündungshemmend und ist ideal für die Gelenkgesundheit.

Spinat-Feta-Omelette mit Vollkornbrot

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 2 Eier
- 1 Handvoll Spinat
- 50 g Feta-Käse
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach
- Geschmack

ZUBEREITUNG:

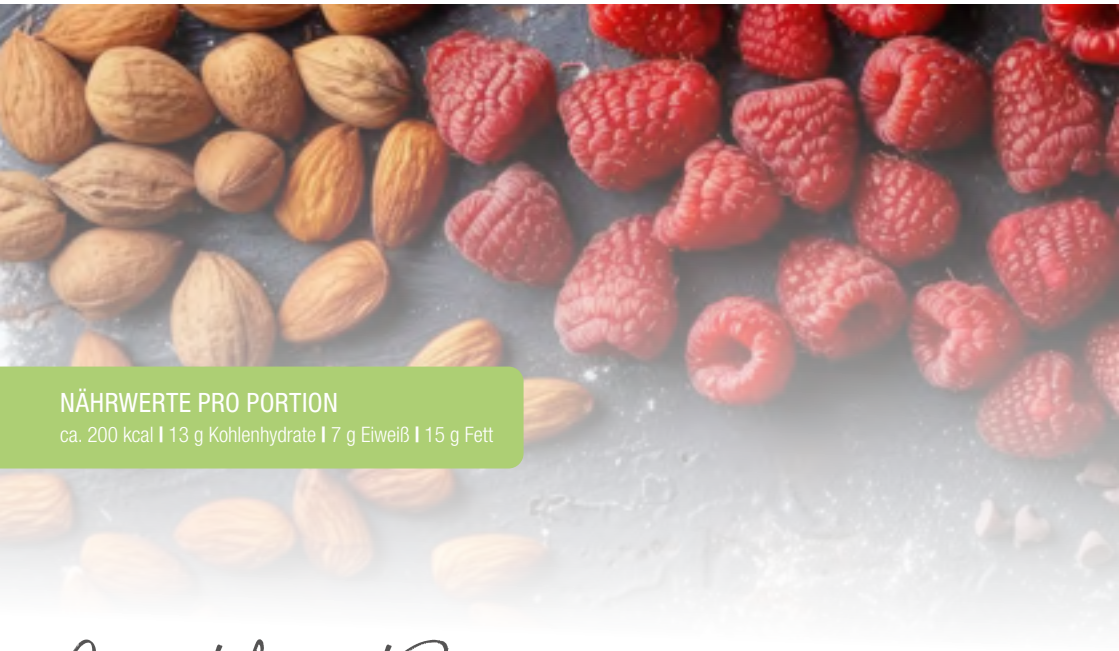
Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Spinat und Feta hinzufügen und die Eimischung darüber gießen. Omelette stocken lassen und mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren. Diese Mahlzeit liefert Kalzium, Proteine und Ballaststoffe.



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 413 kcal | 18 g Kohlenhydrate | 24 g Eiweiß | 26 g Fett

Snacks
FÜR ZWISCHENDURCH



NÄHRWERTE PRO PORTION
ca. 200 kcal | 13 g Kohlenhydrate | 7 g Eiweiß | 15 g Fett

Mandeln und Beerenmix

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Handvoll gemischte Beeren

ZUBEREITUNG:

Mischen Sie Mandeln und Beeren zu einem schnellen und nährstoffreichen Snack. Mandeln sind reich an gesunden Fetten und Vitamin E, während Beeren Antioxidantien liefern.

Chia-Pudding mit Mango

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 2 EL Chiasamen
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1/2 Mango (gewürfelt)
- 1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

Chiasamen in Mandelmilch einweichen und über Nacht quellen lassen. Mit Honig süßen und Mangostücke darüber geben. Chia-Pudding ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe.



NÄHRWERTE PRO PORTION
ca. 208 kcal | 32 g Kohlenhydrate | 5 g Eiweiß | 9 g Fett

Flüssigkeit
FÜR STARKE GELENKE



Grüner Tee mit Ingwer und Zitrone

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Beutel grüner Tee
- 1 Scheibe frischer Ingwer
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG:

Grünen Tee aufbrühen und Ingwer und Zitrone hinzufügen. Nach Belieben mit Honig süßen. Grüner Tee und Ingwer haben entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützen die Gelenkgesundheit.



NÄHRWERTE PRO PORTION
ca. 64 kcal | 11 g Kohlenhydrate | 2 g Eiweiß | 2 g Fett

Goldene Milch mit Kurkuma

ZUTATEN FÜR 1 TASSE:

- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Mandelmilch erhitzen, Kurkuma, Zimt, Honig und Pfeffer hinzufügen und gut verrühren. Kurkuma und Zimt wirken stark entzündungshemmend und unterstützen Ihre Gesundheit.

Einkaufsliste

OBST UND GEMÜSE

- Bananen
- Avocados
- Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, etc.)
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Karotten
- Paprika
- Spinat
- Mango
- Zitronen
- Ingwer

MILCHPRODUKTE UND ALTERNATIVEN:

- Mandelmilch
- Honig oder Ahornsirup

PROTEINE UND HÜLSENFRÜCHTE

- Lachsfilet
- Hähnchenbrustfilet
- Eier
- Kichererbsen (Dose)
- Feta-Käse
- Mandeln
- Walnüsse

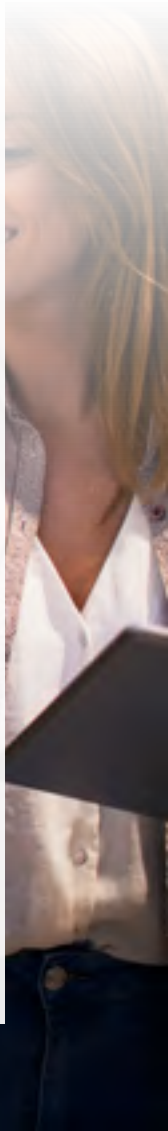
GETREIDE UND SAMEN

- Quinoa
- Vollkornbrot
- Chiasamen
- Leinsamen (geschrotet)

GEWÜRZE UND EXTRAS

- Olivenöl
- Kurkuma
- Zimt
- Pfeffer
- Grüner Tee (Beutel)





Ihr Weg
ZU EINEM GESUNDEN & BEWEGLICHEN RÜCKEN

Eine gesunde Ernährung ist ein entscheidender Baustein für ein beschwerdefreies Leben, aber sie ist nur ein Teil des Puzzles. Regelmäßige Bewegung, gezielte Dehnübungen und ein bewusster Lebensstil sind ebenso wichtig, um langfristig von Rücken- und Gelenkbeschwerden frei zu bleiben.

Nutzen Sie die Rezepte in diesem Heft als Grundlage für eine ausgewogene Ernährung, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch Ihrem Körper guttut.

Probieren Sie neue Zutaten aus, experimentieren Sie mit den Rezepten und hören Sie auf Ihren Körper – er wird es Ihnen danken.

