

Verzehrempfehlung High Protein Shake:

Bitte einmal täglich 40 g Pulver (entspricht 2 Messlöffeln) in 250 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) einrühren und mit Hilfe eines Shakers schütteln. Anstelle eines Shakers ist die Zubereitung auch mit einem Milchaufschäumer möglich. Ebenso haben Sie auch die Möglichkeit diesen Shake 2 x täglich zu genießen. Hierfür bitte 2 x täglich jeweils 20 g Pulver (entspricht 1 Messlöffel) in 125 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) zubereiten. Anstelle von fettarmer Milch kann der Shake ebenfalls mit Wasser zubereitet werden.

Verzehrempfehlung Highly Dosed Multi:

Bitte verzehren Sie morgens 2, mittags 4 und abends 2 Presslinge mit ausreichend Flüssigkeit. Also täglich 8 Presslinge.

Verzehrempfehlung High Potential Aminos:

Bitte verzehren Sie morgens 2, mittags 3 und abends 2 Presslinge mit ausreichend Flüssigkeit. Also täglich 7 Presslinge.



Natura Vitalis BV, Groeneweg 12,

NL-6041 AX Roermond

Telefon: 0800-1 01 70 44

Weitere Produktinfos: www.naturavitalis.de

EINNAHMEBEISPIEL 1

MORGENS:

Mahlzeit: 200 kcal

+ Kleiner Shake mit 125 ml Milch 132,2 kcal

+ 2 Presslinge Highly Dosed Multi

+ 2 Presslinge High Potetial Aminos

MITTAGS:

Mahlzeit: 200 kcal

+ 4 Presslinge Highly Dosed Multi

+ 3 Presslinge High Potetial Aminos

ABENDS:

Mahlzeit: 200 kcal

+ Kleiner Shake mit 125 ml Milch 132,2 kcal

+ 2 Presslinge Highly Dosed Multi

+ 2 Presslinge High Potetial Aminos

GESAMT
864,4
kcal

EINNAHMEBEISPIEL 2

MORGENS:



+ 

2 Presslinge
Highly Dosed Multi

2 Presslinge
High Potetial Aminos

GESAMT
864,4
kcal

MITTAGS:



+ 

Großer Shake
mit 250 ml
Milch
264,4 kcal

+ 

4 Presslinge
Highly Dosed Multi

3 Presslinge
High Potetial Aminos

ABENDS:




+ 

2 Presslinge
Highly Dosed Multi

2 Presslinge
High Potetial Aminos


EINNAHMEBEISPIEL 3

MORGENS:



Shake mit Wasser
72,2 kcal

+



2 Presslinge
Highly Dosed Multi

2 Presslinge
High Potetial Aminos

MITTAGS:



Mahlzeit:
200 kcal

+



4 Presslinge
Highly Dosed Multi

3 Presslinge
High Potetial Aminos

ABENDS:



Snack:
100 kcal

+



Shake mit Wasser
72,2 kcal

+



2 Presslinge
Highly Dosed Multi

2 Presslinge
High Potetial Aminos

GESAMT
444,4
kcal



Leckere Rezeptideen
für jeden Tag

Bananen-Mandel-Shake

Portionen: 1, Kalorien: 200 pro Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. In ein Glas geben und genießen. Schmeckt am besten gekühlt!

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 EL Mandelbutter
- 50 g fettarmer Naturjoghurt
- 200 ml Mandelmilch
- 1 TL Chia-Samen
- etwas Honig



Früchte-Müsli

Portionen: 2, Kalorien: 197 pro Portion.

Zubereitung:

Getreideflocken mit Heidelbeeren in eine große Schüssel geben. Danach Apfel und Orange in Stücke schneiden. Danach Honig, Haselnüsse und Naturjoghurt unterrühren.

Zutaten:

- 4 EL Vollkorn – Getreideflocken (Haferflocken, Hirseflocken)
- 50 g frische Heidelbeeren / Himbeeren
- 1 Apfel
- ½ Orange
- 1 TL Honig
- 1 EL Haselnüsse (gehackt)
- 200 g Naturjoghurt



Kürbis-Rösti mit Kräuterquark

Portionen: 2, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und den Kürbis schälen und grob raspeln. Eier mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und die Raspel unterrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und dann die Röstis von beiden Seiten goldbraun anbraten.

2. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, mit Quark und Milch verrühren. Limette heiß abwaschen und abtrocknen, davon die Schale abreiben und den Saft auspressen und beides unter den Quark rühren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Röstis anrichten.

Zutaten:

- 3-4 große Kartoffeln
- 300 g Kürbis
- 2 Eier
- Salz



Spiegelei mit Brokkoli und Paprika

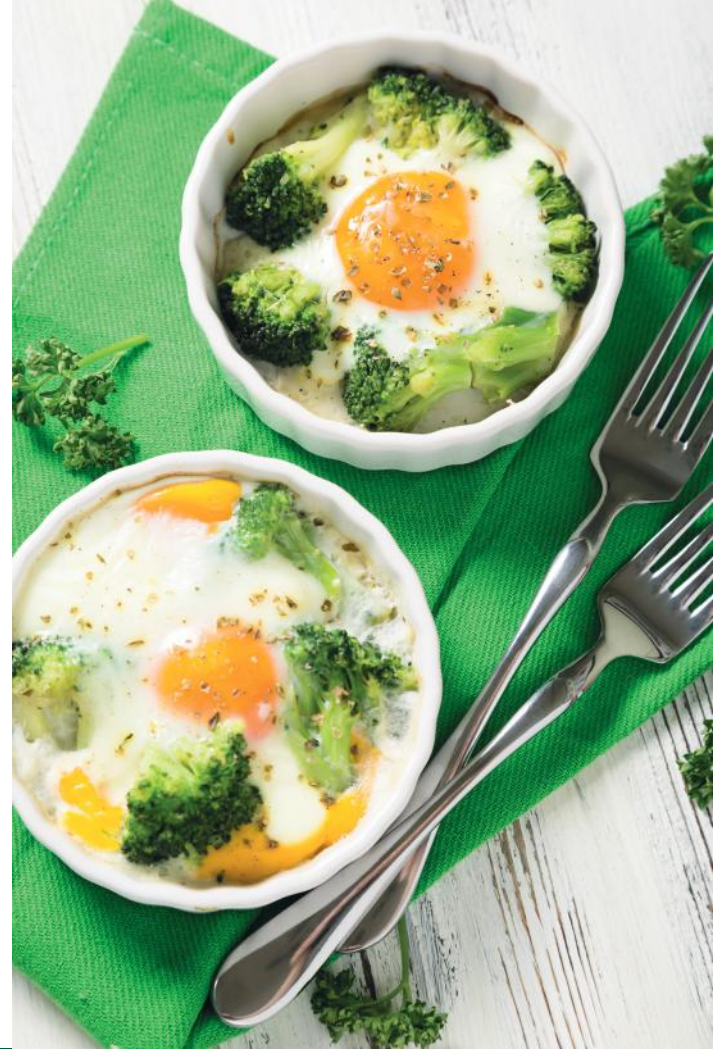
Portionen: 1, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Paprika in kleine Würfel schneiden. Wenn die Brokkoli-Röschen zu groß sind kann diese bei Bedarf halbieren. Petersilie waschen und abtropfen lassen.
2. Kokosöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Paprika mit Brokkoli darin andünsten. Eier aufschlagen und in die heiße Pfanne geben. Hitze reduzieren und alles für mehrere Minuten braten.
3. Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie vom Stiel zupfen und über die Eier und das Gemüse geben.

Zutaten:

- 3 Eier
- 3-4 Brokkoli-Röschen
- ½ rote Paprika
- 1 TL Butter
- 1 TL Kokosöl
- etwas Petersilie
- Meersalz und Pfeffer



Müsli mit Aprikose und Joghurt

Portionen: 1, Kalorien: 187 pro Portion.

Zubereitung:

Früchtemüsli und Joghurt in eine große Schüssel geben. Aprikose in mundgerechte Stücke schneiden und unterrühren.

Zutaten:

- 40 g Früchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)
- 60 g fettarmer Joghurt (1,5% Fett)
- 1 Aprikose





Auberginen mit Couscous-Gemüse-Füllung

Portionen: 4, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Couscous nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Danach das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herauslösen und dabei einen 1/2 cm breiten Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft mischen.

2. Schnittfläche der Auberginen mit Zitrone einreiben. Danach Tomaten waschen und vierteln und im Anschluss die Paprika waschen, sowie kleinschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze unterrühren und 3 Minuten an-

dünsten. Auberginenstücke hinzufügen, 2 Minuten mitbraten, salzen und pfeffern. Pfanne vom Herd nehmen. Couscous vorsichtig mit einer Gabel auflockern und 1 EL Margarine unterrühren. Den Couscous dann gemeinsam mit den Tomaten in die Pfanne geben. Thymian und Petersilie waschen, trockenschüteln, Blättchen hacken und hinzufügen.

4. Couscous-Gemüse-Mix mit Zitronenschale mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in die Auberginenhälften füllen. Eine ofenfeste Form dünn mit Margarine einfetten und Auberginen hineinsetzen. Restliche Margarine in Flöckchen auf der Füllung verteilen. Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene in 20–25 Minuten backen.

Zutaten:

- 200 g Couscous
- Salz und Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Auberginen
- 200 g Kirschtomaten
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Margarine (30 g)
- 5 Zweige Thymian
- Petersilie



Grillspieße mit Fleisch und Gemüse

Portionen: 6, Kalorien: 186 pro Portion.

Zubereitung:

1. Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Im Anschluss das Gemüse abspülen und trocken tupfen.

2. Zucchini in Scheiben schneiden. Die Paprikas halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und in 2x2 cm große Stückchen schneiden. Zwiebel abpellen, achteln und die Zwiebelschichten auseinander machen.

3. Danach Fleisch, Zucchini, Paprika und die Zwiebel im Wechsel auf die Spieße stecken.

4. Öl in eine Schüssel geben, Knoblauch hineinpressen, Salz, Pfeffer und die Chiliflocken unterrühren. Rosmarinnadeln und Thymianblätter fein hacken und mit zur Ölmarinade geben und gut verrühren.

5. Spieße in eine Auflaufform geben und mit der Ölmarinade marinieren. Das Ganze mit Folie abdecken und für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Grill auf Temperatur bringen.

6. Dann die Spieße von jeder Seite ca. 3 – 4 Minuten grillen, bis diese goldbraun sind. Bitte darauf achten, dass kein Öl mehr von den Spießen auf die Holzkohle tropft, sofern ein Holzkohlegrill verwendet wird. Es ist natürlich auch möglich einen Elektrogrill zu nutzen.

Zutaten:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 5-6 Stängel Rosmarin
- 5-6 Stängel Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer
- 60 ml Olivenöl

Paprika-Auberginen-Eintopf mit Olivenquark

Portionen: 4, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Den Magerquark, 1 TL Olivenöl, gehackte Oliven und Basilikumstreifen verrühren, mit Salz und Paprika abschmecken und kalt stellen. Aubergine und Zwiebel fein würfeln. Eine mittelgroße, idealerweise beschichtete Pfanne erhitzen und 2 EL Mineralwasser hinzugeben. Darin die Gemüsewürfel ca. 3-4 Minuten unter Schwenken anbraten.

2. Einen TL Olivenöl unterrühren. Tomaten, Kräutermischung, grobe Paprikastücke, abgetropfte Bohnenkerne und Salz hinzugeben. Das Ganze dann aufkochen und alles bei kleiner Hitze 10-12 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt einen Quark-Nocken mit Hilfe eines Löffels abstechen und mit Paprikapulver bestäuben. Eintopf und Quark anrichten und mit Basilikumblättern bestreuen.



Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 2 TL Olivenöl
- 30 g schwarze oder grüne Oliven
- 3-5 Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- 150 g Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 130 ml Mineralwasser
- 150 g Tomaten
- 2 Prisen Kräutergewürz
- 300 g Paprika
- 100 g Bohnenkerne

Pasta mit Spargel und Garnelen

Portionen: 4, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Spargel in ein wenig Wasser etwa 5 Minuten garen, abtropfen lassen, den Sud für später aufheben und zur Seite stellen. Inzwischen die Nudeln bissfest kochen. Zwiebel in 1 TL Öl in der Pfanne andünsten, Paprika zufügen und etwa 2 Minuten mitdünsten.

2. Knoblauch dazugeben und kurz anschwitzen. Mit etwas Spargelsud kann das Ganze abgelöscht werden. Nun den Rahm einrühren, aber nicht mehr aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die abgetropften Nudeln mit Spargel, Soße und Kräutern vermischen. Das restliche Öl nun in einer Pfanne erhitzen.

3. Garnelen darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, leicht salzen, mit Zitronensaft beträufeln. Die Garnelen können nun auf die Nudeln garniert werden.



Zutaten:

- 100 g Vollkornnudeln
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- 65 g Garnelen (geschält, vorgegart)
- 1 kleine fein gehackte Zwiebel
- 1 Messerspitze Knoblauch (zerdrückt)
- ¼ rote Paprikaschote
- ¼ gelbe Paprikaschote
- 125 g grüner Spargel
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (Basilikum, Thymian)

Quinoa Auflauf: Überbackene Paprika mit Gemüsefüllung

Portionen: 4, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten und darin die rote Paprika jeweils halbiert und entkernt verteilen. Diese für 30 Minuten gar backen, bis sich die Haut leicht löst.
2. Das restliche Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken und darin 5 bis 10 Minuten erhitzen, bis sie glasig sind. Kurkuma, Salz und schwarzem Pfeffer hinzufügen und eine weitere Minute kochen lassen.
3. Nun die Tomaten, Gemüsebrühe, Quinoa und eine zerkleinerte Möhre hinzugeben, verrühren und weitere 12 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Spinat und die schwarzen Bohnen hinzufügen. Sollte das Ganze zu trocken geworden sein, kann noch etwas Tomatensaft/Püree dazu gegeben werden. Nun die Mischung als Füllung in die Paprikahälften geben, mit Chili-Käse bestreuen und 15 Minuten weiterbacken.



Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 3/4 Teelöffel Kurkuma
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 450 ml pürierte Tomaten, wahlweise Tomatenstücke
- 1/2 Tasse Quinoa
- 3/4 Tasse Gemüsebrühe
- 1 große Möhre
- 400 g schwarze Bohnen
- 180 g frischer Spinat
- 100 g Chili-Käse

Rote Bete Suppe

Portionen: 4, Kalorien: 206 pro Portion.

Zubereitung:

1. Rote Bete und Knollensellerie schälen und grob würfeln. Schalotten schälen und würfeln. Sternanis im Mixer zerkleinern.
2. Butter in einem Topf erhitzen und Rote Bete, Knollensellerie und Zwiebel darin andünsten. Das Ganze mit dem Fond aufgießen und aufkochen lassen. Sternanis, Muskat und Lorbeerblatt dazugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten kochen.
3. Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne unterrühren. Nun wird die Suppe erneut aufgekocht und mit Zitronensaft abgeschmeckt.
4. Im Anschluss die Kräuter grob hacken. Suppe auf vier Tellern verteilen, jeweils einen Löffel Crème fraîche und Kräuter drauf verteilen und servieren.



Zutaten:

- 400 g rote Bete
- 200 g Knollensellerie
- 400 ml Gemüse Fond
- 100 ml Sahne
- 4 EL Crème fraîche
- 3 Schalotten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 1 Sternanis
- Saft einer Zitrone

Zucchinicremesuppe

Portionen: 4, Kalorien: 122 pro Portion.

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chilischote entkernen und hacken. Petersilie waschen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelstücke glasig andünsten. Mit dem Fond ablöschen und Zucchini, Knoblauch, Chilischote und Ingwer dazugeben. Suppe bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Zitrone warm abwaschen, trocknen und mit der Reibe Zesten herstellen. Wenn die Zucchini gar ist, Petersilie und Crème fraîche dazugeben und verrühren.
4. Nun bitte den Topf von der Herdplatte nehmen, Zitronenzesten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, nochmals abschmecken und servieren.



Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 200 ml Gemüse Fond
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 Messerspitze geriebener Ingwer
- ½ Bund Petersilie
- ½ rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Frischkäse-Omelettröllchen mit knackigem Salat

Portionen: 2, Kalorien: 199 pro Portion.

Zubereitung:

1. Zunächst das Gemüse waschen. Cherrytomaten halbieren. Die Paprika von den Kernen und Trennwänden befreien, anschließend in kleine Würfel schneiden. Salatgurke schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und die Petersilienblätter dazugeben.

2. Vier Eier trennen und nur die Eiweiße in eine Schüssel geben. Die letzten zwei Eier komplett zu dem Eiweiß geben, einen Schuss Mineralwasser dazugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen.

3. Öl in eine beschichtete Pfanne geben, erwärmen und dann das überschüssige Öl mit einem Küchentuch austreichen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei bei mittlerer Hitze stocken lassen bis es oben nur noch ein wenig flüssig ist.

4. Das fertige Omelett mit dem körnigen Frischkäse bestreichen, Gemüse über die Mitte verteilen, dann zusammenrollen und servieren.



Zutaten:

- 6 Eier
- 50 g körnigen Frischkäse
- 10 Cherrytomaten
- 1/4 rote Paprika
- 1/4 gelbe Paprika
- 1/4 grüne Paprika
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Zwiebel
- 3-4 Stängel Petersilie
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz & Pfeffer

Paprika gefüllt mit Hüttenkäse

Portionen: 2, Kalorien: 176 pro Portion.

Zubereitung:

1. Die Paprikas halbieren, entkernen und waschen. Den Dill waschen und klein hacken. Hüttenkäse und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und abschmecken.
2. Die Käse-Kräuter-Mischung auf die Paprikahälften aufteilen und mit gehacktem Dill bestreuen.



Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 400 g Hüttenkäse
- etwas Dill
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- Muskat
- Meersalz
- Weißer Pfeffer

Möhren-Zucchini-Puffer mit Schnittlauchquark

Portionen: 2, Kalorien: 200 pro Portion.

Zubereitung:

1. Die Möhren und die Zucchini putzen und raspeln, die Zwiebel klein hacken. Alles sehr gut mit dem Zitronensaft, den Haferflocken und den Eiern vermischen. Danach salzen und pfeffern und die Kräuter unterrühren.

2. Erhitzen Sie etwas Fett in der Pfanne, mit zwei Löffeln die Puffer in selbige geben und von jeder Seite goldbraun braten. Für den Quark den Magerquark mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Schnittlauch mischen. Falls der Quark zu fest ist können Sie sehr gerne etwas Mineralwasser unterrühren. Dies macht ihn schön locker. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Puffern servieren.



Zutaten für die Puffer:

- 200 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Hafer- oder 5-Korn-Flocken
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, und Kräuter

Zutaten für den Quark:

- 200 g Magerquark (0,2% Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 5 EL gehackten Schnittlauch
- Salz, Pfeffer und ggf. etwas Mineralwasser, wenn der Quark zu fest ist

Johannisbeer-Kokos-Quarkteilchen

Portionen: 6, Kalorien: 170 pro Portion.

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen auf 175 Grad Umluft. Alle Bestandteile, bis auf die Johannisbeeren, in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät gut durchmischen. Zum Schluss die Johannisbeeren ganz vorsichtig unterheben. Mit einem großen Löffel von der Masse abstechen und 6 Häufchen auf das Blech geben. Der Teig verläuft dann von alleine beim Backen. 30 Minuten backen und im Anschluss auskühlen lassen.



Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 30 g Kokosöl
- 3 Eier
- 50 g Eiweißpulver Vanille
- 50 g Kokosmehl
- 30 g Kokosraspel
- 65 g Erythrit
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Guarkernmehl
- 150 rote Johannisbeeren

Zucchini Chips

Portionen: 1, Kalorien: 100 pro Portion.

Zubereitung:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, etwas Öl und eine Prise Salz darüber geben und im Anschluss für 40 Minuten bei 120 Grad in den Ofen geben.

Zutaten:

- 1 Zucchini
- Olivenöl
- Salz

Guten
Appetit!

