



LECKERE REZEPTEIDEEEN.
GESUND & FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

BUDWIG-MÜESLI

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2-3 EL Leinöl (*kaltgepresst, gute Qualität*)
- 2-3 EL Milch (*Kuh-, Getreide- oder Sojamilch*)
- 200 g Magerquark
- 2 TL Honig
- Etwas gemahlener Zimt oder reines Bourbon-Vanillepulver (*optional*)
- 2 EL Leinsamen, *frisch geschrotet* (z.B. in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle)
- 4 EL frische, kleingeschnittene Früchte
- 2 EL gehackte Mandeln oder Nüsse

ANLEITUNG

1. Zuerst in einem Schüsselchen das Leinöl, die Milch, den Magerquark, den Honig und allenfalls Zimt/ Vanille mit einem Rührbesen sehr gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht und keine Ölkränder am Schüsselchenrand mehr zu sehen sind (es ist wichtig, dass sich das Öl vollständig mit dem Quark vermischt).
2. Die Quark-Crème mit frisch geschroteten Leinsamen, kleingeschnittenen Früchten und Nüssen dekorieren, sofort geniessen.

Das Budwig-Müesli, auch **Öl-Eiweiss-Kost** genannt, liefert deinem Körper dank der Kombination von Magerquark, Leinöl und Leinsamen viele Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Calcium.

Wichtig:

Dieses Rezept muss jeweils unmittelbar vor dem Genuss frisch zubereitet werden (Leinöl und geschroten Leinsamen oxidieren schnell).



KAKAO-BREAKFAST SMOOTHIE

ZUTATEN

für 2 Portionen

- **2 reife Bananen**
je reifer, desto besser, ideal mit braunen Punkten
- **1 kleiner Beche Joghurt Natur**
- **¾ Tasse Haferflocken**
- **3 EL reines Kakao-Pulver (ohne Zucker)**
- **1 Tasse Milch Kuh-, Getreide-, Nuss- oder Sojamilch nach Belieben**
- **1 TL reines Bourbon Vanille-Pulver (z.B. bei Migros von Alnatura)**

ANLEITUNG

1. Alles in einen guten Mixer geben. Wir haben uns einen Hochleistungs-Standmixer geleistet, es gibt aber auch gute Mixer in tieferen Preiskategorien. Zur Not tut es sogar ein Stabmixer.
2. Mixen, bis der Smoothie schön gleichmässig geworden ist – falls er zu dickflüssig ist, einfach etwas Milch dazu geben.



Abendessen
+ Lunch

KURZGEBRATENES VOM RIND MIT BROCCOLI

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 ½ dl Kokosmilch
- 1 EL Soja Sauce
- 1 TL Fischsauce
- ½ Limette, Saft – restl.
Limette zum Dekorieren verwenden
- 2 TL Rapsöl
- 200 g Rindsplätzli à la minute, in Streifen geschnitten
- Salz & Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, in feinen Scheiben
- 300 g Broccoli, in Röschen (frisch oder TK)
- 300 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 2 EL Cashews, geröstet*
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 TL Sambal Oelek

ANLEITUNG

1. Kokosmilch, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft in eine Schale geben und mischen.
2. Rind für 2 Min. in der Bratpfanne mit dem Rapsöl braten, salzen und pfeffern.
3. Knoblauchscheiben dazugeben, 30 Sek. weiterbraten, Pfanne vom Herd ziehen. Fleisch in einen Teller geben und zur Seite stellen.
4. Broccoli, Bohnen und Saucengemisch in die gleiche Bratpfanne geben und für 10 Min. bissfest garen. Knoblauch-Rind dazugeben, kurz erhitzen. Mit Cashews und zerzupften Basilikumblättern bestreuen, Limettenschnitze und etwas Sambal Oelek dazu servieren.

+ KOHLENHYDRATE

- Quinoa oder Vollkornreis dazu servieren.



Gemüse-Bohnen-Salat

Etwas mehr Gemüse zubereiten, dieses zur Seite stellen. Mit weissen Bohnen aus der Dose und etwas geriebenen Karotten oder Weisskohl zu einem Salat vermengen. Mit wenig Olivenöl und Zitronensaft als Salat anmachen. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und frischen Kräutern dazu genießen.



Abendessen
+ Lunch

QUINOA-TALER MIT OFEN-WURZELGEMÜSE

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 rohe Randen, geschält & in Schnitzten
- 2 Karotten, geschält und in Schnitzten
- 1-2 Pastinaken, geschält & in Schnitzten
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 180 g Joghurt Natur
- 2 EL Zitronensaft

Taler:

- 1 ½ Tassen Quinoa gekocht
- 1 kl. Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 1 Ei, verklopft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Vollkornmehl
- ¼ TL Salz
- 1 EL Olivenöl

ANLEITUNG

1. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Gemüse vorbereiten, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Olivenöl darüber träufeln, leicht salzen & pfeffern. Im Ofen 30 Min. garen, zwischendurch 1-2 Mal wenden.
2. Joghurt Natur mit Zitronensaft, wenig Salz & Pfeffer vermischen.
3. Quinoa mit den restlichen Zutaten für die Taler vermischen. Von der Petersilie die Hälfte beiseitelegen. Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Je zwei Esslöffel Quinoa-Masse in die Pfanne geben, mit einer Bratschaufel zu je ca. 6 cm grossen Burgern formen. Portionweise beidseitig bei mittlerer Hitze je ca. 4 Min. braten.

Quinoa-Taler mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten. Joghurt darüber träufeln, mit Petersilie bestreuen.

+ KOHLENHYDRATE

- Menge an Quinoa-Taler erhöhen.



**Quinoa-Taler
mit Blattsalat und
Mozzarella**

Grössere Menge Quinoa-Taler braten, die Taler im Kühlschrank aufbewahren und ins Office mitnehmen. Schmecken auch kalt sehr gut! Dazu passt ein grüner Blattsalat mit einem einfachen Dressing aus Olivenöl und Essig und einigen Stückchen Mozzarella.



Abendessen
+ Lunch

CRUNCHY TOFU-GEMÜSE-SCHÜSSEL

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 250 g Tofu Natur
- 1 EL Kokosöl
- Sojasauce
- 2 Karotten, *grob gerieben*
- 1 Tasse Quinoa, *gekocht*
- 1 Peperoni, *gewürfelt*
- 1 Frühlingszwiebel, *fein gehackt*
- ½ Gurke, *mit kleinem Löffel entkernen, würfeln*
- ½ Bund Koriander, *gehackt*
- 1 EL Sesam, *geröstet**
- 2 EL Cashews, *geröstet und gehackt**

Dressing:

- 1 Knoblauchzehe, *gepresst*
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 TL Sambal Oelek
- 1 Limette, *Saft*
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL asiatisches Sesamöl

ANLEITUNG

1. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden.
2. In einer grossen Bratpfanne das Kokosöl erhitzen, den Tofu begeben, einige Minuten kräftig anbraten. Mit Sojasauce würzen, aus der Pfanne heben.
3. Karotten, Quinoa, Peperoni und Frühlingszwiebel in der benutzten Bratpfanne kurz unter Wenden erhitzen, Tofuwürfel wieder beigegeben. Sobald alles heiss ist, Pfanne vom Herd ziehen.
4. In einer kleinen Schüssel die Dressing-Zutaten gut vermischen. Das Dressing über das Quinoa-Gemüse giessen, Gurke und Koriander zugeben, sorgfältig mischen. Mit geröstetem Sesam und Cashews bestreuen.

+ KOHLENHYDRATE

- Quinoa-Anteil erhöhen.



Tofu-Gemüse-Schüssel mit Kürbiskernen

Mehr zubereiten, inkl. Dressing. Erst kurz vor dem Essen mit einer Handvoll frischen, gehackten Kräutern und gerösteten Kürbiskernen* bestreuen.

* Sesam, Cashews, Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, ab und zu mit Holzkelle wenden. Abkühlen lassen.



Abendessen
+ Lunch

LACHS-KICHERERBSEN-SALAT

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Lachsfilets ohne Gräte und Haut (à je ca. 150g)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Dijon Senf
- 1 Dose Kichererbsen (abgespült & abgetropft)
- 1 TL Olivenöl
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- ½ Tasse griechische Kalamata Oliven, entsteint & halbiert
- 2 EL Kapern
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Beutel Rucola
- ½ Packung Dill, gehackt
- ½ Packung Basilikum, gehackt

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 TL Dijon Senf einreiben. Die Filets in eine mit Öl ausgepinselte Gratinfom legen und 12–15 Min. im Ofen garen. Die abgetropften Kichererbsen mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen, ebenfalls in eine ofenfeste Form geben und im Ofen rösten.
2. In Zwischenzeit die rote Zwiebel, Oliven, Kapern und Cherrytomaten in eine grosse Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl anmachen.
3. Sobald der Fisch gar ist, diesen und die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Den Lachs mit einer Gabel in Stücke zerteilen, ein paar Minuten etwas abkühlen lassen. Die Rucola, Kichererbsen und die Kräuter unter den Salat mischen, die Lachsstücke darauf anrichten.

+ KOHLENHYDRATE

- Mehr Knäckebrot mit etwas Hummus anbieten.



Lachsbrot mit Hummus, Gurke und Rucola

Ein zusätzliches Lachsfilet mitgaren. Dieses am nächsten Tag mit Randenhummus, ein paar Gurkenscheiben und Rucola auf einem Stück Vollkornbrot anrichten. Salat dazu geniessen.



Du bist auf den Geschmack gekommen und möchtest deine Ernährung und deinen Lebensstil während der Schwangerschaft optimieren? Dann schau bei uns rein und finde das passende Programm auf mycoach.ch