

INES MARIA SCHULZ

# FIT@HOME

Rezepte gegen  
Extrapfunde im Homeoffice



GU

# INHALT

## SERVICE

---

Vorwort.....	7
Das macht Homeoffice mit uns .....	11
Richtig essen im Homeoffice.....	12
Blutzucker und Kohlenhydrate .....	14
Hormone und Darmgesundheit.....	18
Register .....	186
Impressum.....	192

# REZEPTE

---

<b>Frühstück .....</b>	<b>21</b>
Der fitte Start in den Tag .....	22
Routinen etablieren – Ziele & Action Steps.....	31
Dankbarkeit ist die Basis.....	32
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>61</b>
Meal Prep und Vorrat .....	62
Entspannt bleiben .....	72
Büro-Stretching .....	102
<b>Snacks &amp; Co. ....</b>	<b>133</b>
Low Carb Snacks .....	134
Aktive Pausen .....	160



# DAS MACHT HOMEOFFICE MIT UNS

---

**Durch äußere Umstände haben sich in relativ kurzer Zeit viele Arbeitsbedingungen verändert: Es wird viel mehr zu Hause gearbeitet. Meetings finden per Video Calls statt, viele halten sich teilweise kaum noch im Büro auf. Das hat nicht nur Einfluss auf die Arbeitskultur, sondern auch auf unsere Lebensbedingungen.**

Homeoffice hat viele Vorteile: Man spart sich den Arbeitsweg, sieht die Familie und die Kinder mehr, die Arbeitszeiten sind flexibler und auch anstrengende Dienstreisen und Flüge fallen weg. Trotzdem ist zu beobachten: Das verstärkte Arbeiten im Homeoffice hat zunehmend negative Auswirkungen auf unsere physiologische und mentale Gesundheit.

## DER KÖRPER IM HOMEOFFICE

Zuhause fehlen ergonomische Arbeitsplätze, stattdessen wird am Küchentisch oder in der Abstellkammer gearbeitet: Unbequeme Stühle, zu tiefe Tische und Platzmangel lassen Rücken-, Nacken- und andere Schmerzen zunehmen. Gerade, wer vorher den Arbeitsweg zu Fuß oder per Fahrrad zurückgelegt hat, bewegt sich deutlich weniger. Der Kühlschrank ist immer in der Nähe, oft verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Pausen – vielen fehlt eine Esskultur und -struktur. Auch die mentalen Mehrbelastungen, wie zum Beispiel als Single permanent alleine zu sein oder als Familie Arbeit und

Homeschooling unter einen Hut bringen zu müssen, führen zu ungesundem Essverhalten und somit auch zu einer Gewichtszunahme. In diesem ganzen Teufelskreis wird Sport gerne vernachlässigt, denn direkt von der Arbeit zum Fitnessstudio zu gehen, fiel vielen leichter, als sich von zu Hause aus nochmals auf den Weg zu machen.

## MENTALE AUSWIRKUNGEN

Mehr Homeoffice bedeutet für viele auch oft mehr Ablenkung – etwa durch Hausarbeit, Kinder oder auch mal den Postboten, der klingelt. Es steigt das mentale Stressempfinden. Auch mehr Arbeit zu sonst untypischen Zeiten, weil man sich nicht mehr im Office ein- und auscheckt, sondern beinahe immer erreichbar ist, löst Stress aus. Gleichzeitig verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit. Zusätzlich ist es für einige Personen belastend, weniger Sozialkontakte mit Arbeitskollegen zu pflegen, sie fühlen sich weniger gesehen, alleingelassen und der Austausch fehlt ihnen.

# RICHTIG ESSEN IM HOMEOFFICE

---

Damit wir uns den Herausforderungen im Homeoffice stellen können, muss unser Körper die richtige Tankfüllung erhalten. Das ist vergleichbar mit der Pflege eines Sportwagens. Ein Auto auf der Rennstrecke bekommt den besten Sprit und eine hervorragende Ausstattung, damit es Leistung erbringen kann. Genauso braucht das Gehirn die richtige Nahrung, um auf Hochtouren arbeiten zu können.



Wird morgens gar nichts gegessen oder schnell ein Brötchen mit Marmelade oder ein »Fruchtjoghurt«, der viel Zucker enthält, heruntergeschlungen? Mit einem solchen Start in den Tag kann der Motor nicht richtig laufen und der Tank ist auch schnell wieder leer. Meine Ernährungstipps, die Rezepte und die Lifestyle-Cues garantieren dir einen energiereichen Kickstart in den Tag, der deine Aufmerksamkeit

lange hoch hält. Die leckeren super-easy Gerichte machen dich lange satt, sind blutzuckerfreundlich und verhindern so Energietiefs und Heißhungerattacken, sie pflegen deinen Darm und bringen deine Hormone in Balance. Wer seinen Arbeitstag mit meinen Tipps strukturiert, wird garantiert ausgeglichener und mental stärker, weil Routinen den Tag effizienter gestalten. Probier es doch gleich aus!

**Meal Prep hilft  
an stressigen  
Tagen.**



**MEINE  
REZEPTE  
SIND  
ZUCKERARM  
BIS  
ZUCKER-  
FREI.**

GESUNDE,  
NATUR-  
BELASSENE  
FETTE SIND  
GUT FÜR  
**HERZ UND  
HIRN!**

---

**IHR BEWEGT  
EUCH WENIG?**

Dann esst  
kohlenhydratarm.

---

Verzichtet auf  
potenzielle Allergene  
wie Kuhmilch,  
Soja und gluten-  
haltiges Getreide.



---

WER MEHR UND INTENSIVER  
SPORTELT, DARF ETWAS MEHR  
KOHLENHYDRATE AUF DEN  
TELLER LEGEN.

---

Versorge dich individuell an deinen Kalorien-  
und Makronährstoffbedarf angepasst:

**MEHR MUSKULATUR**  
+ WENIGER KÖRPERFETT  
+ MEHR BEWEGUNG  
= **MEHR KOHLENHYDRATE**

---

Sättigend,  
lecker und  
mit Freude  
gemacht!

---

**TANKT  
REICH-  
LICH**  
PROTEINE  
UND  
BALLAST-  
STOFFE!



# Quinoa-Cashew-Lemon-Bowl

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITUNG: CA. 50 MIN.

PRO PORTION CA. 520 KCAL, 24 G E, 19 G F, 64 G KH

## Für den Salat

100 g bunte Quinoa  
Salz  
200 g Süßkartoffeln  
250 g TK-Brokkoli  
½ EL gehackte Petersilie  
(frisch oder TK)  
1 TL Pommesgewürz  
(ohne Zusatzstoffe)  
50 g Datteltomaten  
50 g Baby-Blattspinat  
2 hart gekochte  
Bio-Eier (M)  
2 TL Sesam

## Für das Dressing

½ Zitrone  
½ kleine Knoblauchzehe  
10 g Cashewmus  
75 ml ungesüßter  
Cashewdrink  
1 TL gehackte Petersilie  
(frisch oder TK)  
Salz  
Pfeffer

**1** Für den Salat die Quinoa in einem feinen Sieb mit heißem Wasser waschen, zusammen mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 15–20 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgenommen wurde, dabei nicht umrühren. Quinoa auskühlen lassen und salzen.

**2** Während die Quinoa kocht, die Süßkartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Den TK-Brokkoli in kochendes Salzwasser geben. Sobald das Wasser wieder anfängt zu köcheln und der Brokkoli aufgetaut ist, die Kartoffelstückchen dazugeben und beides im kochenden Wasser 5–7 Min. sieden. Abgießen, kurz auskühlen lassen und mit Petersilie und Pommesgewürz mischen.

**3** Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen. Beides zusammen mit den übrigen Dressing-Zutaten in den Standmixer geben, zu einer cremigen Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing am besten in einem verschlossenen Glas lagern, wenn die Bowl nicht sofort gegessen wird.

**4** Die Datteltomaten waschen und halbieren. Spinat in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten, Spinat und alle vorgekochten Zutaten in Abteilungen in zwei Schalen anrichten. Nun noch die Eier pellen und halbieren, je zwei Hälften auf jede Bowl legen. Die Bowls mit Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.

**TAUSCH** Die Eier lassen sich auch durch gekochte **Hähnchenbrust, Lachs** oder  
**DOCH** **Ziegen-Feta** ersetzen beziehungsweise ergänzen. Entscheide einfach  
**MAL!** nach Lust, Laune und Vorratslage über deinen Bowl-Inhalt.



---

# Roastbeef mit Gemüse und Reis

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. • BACKEN: CA. 35 MIN.

PRO PORTION CA. 445 KCAL, 38 G E, 11 G F, 45 G KH

---

250 g Roastbeef (ersatzweise Rinderhüfte)  
1½ EL scharfer Senf  
1 TL Pfeffer  
100 g Basmati-Reis  
Salz  
1 EL Butter  
375 g TK-Kaisergemüse  
(ungewürzt und ohne Öl)  
Kräutersalz

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen und auf der 2. Schiene von unten ein mit Backpapier belegtes Blech einschieben, um den Bratensaft aufzufangen. Das Roastbeef mit Küchenpapier trocken tupfen, Senf und Pfeffer rundherum darauf verteilen und einmassieren. Das Fleisch auf den Backofenrost legen und im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. braten, dann wenden und weitere 20 Min. braten.

**2** Währenddessen den Reis zusammen mit ½ TL Salz und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ohne zu rühren ca. 10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis das Wasser komplett aufgenommen hat. Dann ½ EL Butter auf den Reis geben und den Deckel auf den Topf legen, sodass die Butter verläuft.

**3** 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und das gefrorene Gemüse darin 8–10 Min. sieden lassen. Das bissfeste Gemüse in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf schütten und mit Kräutersalz, Pfeffer und der restlichen Butter (½ EL) würzen.

**4** Das Roastbeef nach der Garzeit in feine Scheiben schneiden, salzen und mit Reis und Gemüse auf Tellern anrichten.

---

**AUCH  
KALT  
FEIN**

Beim Roastbeef lohnt es sich immer, gleich die **doppelte Menge** zuzubereiten, auch wenn man Single ist. Es schmeckt am nächsten Tag nämlich auch kalt ganz hervorragend.



# BÜRO- STRETCHING

---

Wer kennt ihn nicht, den verspannten Nacken und schmerzenden Rücken am Schreibtisch? Im Homeoffice sitzt man tendenziell noch mehr an einer Stelle und häufig sind die Stühle und Schreibtische auch nicht wirklich ergonomisch. Ein paar kleine Stretchings können die dadurch entstehenden Verspannungen kurzfristig etwas lösen.



## RÜCKENSTRECKER LÖSEN

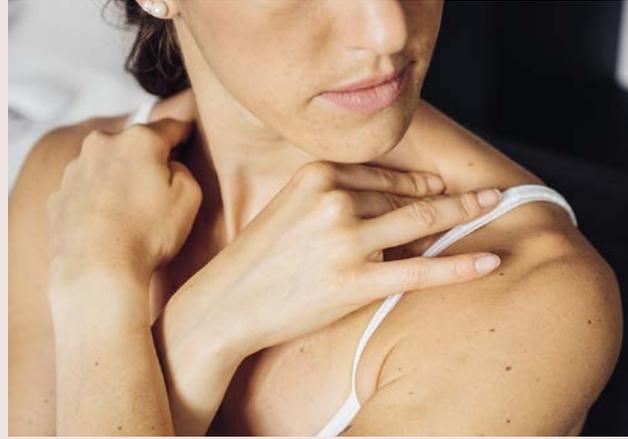
---

Etwas breitbeiniger mit leichten O-Beinen an die vordere Stuhlkante setzen. Die Füße stehen fest am Boden, die Fußspitzen zeigen nach außen. Nun die Brust angespannt herausdrücken, in ein leichtes Hohlkreuz gehen und dabei die Schulterblätter nach unten ziehen. Mit dieser Ausgangslage kippst du nun den Oberkörper nach vorne. Der Rücken sollte gerade bleiben, du spürst nun einen Stretch am hinteren Oberschenkel, am Po und am unteren Rücken. 8–12 Wiederholungen ausführen und die untere Position gerne einige Sekunden halten.



## NECK RELEASE

Dieses kleine Treatment kann im Sitzen stattfinden: Die Arme vor der Brust überkreuzen. Dann beidseitig je mit dem Zeige- und Mittelfinger dem Schlüsselbein entlang Richtung Schultern fahren. Am Ende des Schlüsselbeins befindet sich eine weiche, muskuläre Kule, in die du mit den beiden Fingern hineindrückst. Nun den Kopf langsam nach links und rechts (nicht kippen) drehen. Dabei spürst du in der Kule die Bewegung und merkst, dass der Kopf immer weiter dreht und sich alles löst.



### TIPP

**Eine richtige Atmung ist beim Stretching genauso wichtig wie auch beim Sport: Bei solchen bewussten Bewegungen immer tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.**

## TWIST

Auch hier findet alles bequem am Schreibtischstuhl statt: Mit der linken Hand über der rechten Hüfte die Stuhllehne greifen und gut mit dem Gesäß im Stuhl fixieren. Den Oberkörper nach rechts drehen. Mit der rechten Hand dann hinter dem Rücken unter der linken Hüfte den Sitz fest greifen. Durch Zug vom linken und rechten Arm kann der Stretch intensiviert werden. Dasselbe umgekehrt auf der anderen Seite machen.

# FIT UND GESUND IM HOMEOFFICE



---

**Arbeiten zu Hause? Da kann die Balance schon mal ins Wackeln kommen: Chill-out-Klamotten und die Couch warten nur zu verlockend direkt neben dem Schreibtisch. Doch es geht auch anders, fitter, gesünder! Alltagstauglich und mit vielen praktischen Tipps zeigt Ernährungsexpertin und Personal Coach Ines Maria Schulz, wie die perfekte Work-Life-Balance gelingen kann: Meal-Prep-Ideen, leichte Rezepte und Fitnessübungen für Zwischendurch bringen mehr Leichtigkeit und Power in den Homeoffice-Alltag.**



WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-8270-8



[www.gu.de](http://www.gu.de)