

# EIWEISS



## DAS GESUNDE ERNÄHRUNGSKONZEPT

**EIWEISS-FAKTEN  
FÜR EINE GESUNDE  
ERNÄHRUNG UND  
ÜBER 40 LECKERE  
REZEPTE**



# EIWEISS – DAS GESUNDE ERNÄHRUNGSKONZEPT

---



## VORWORT 4

DER GESUNDHEITSEXPERTE EMPFIEHLT	4
PUMPERLGSUND. OHNE „E“	5

---

## DAS KONZEPT 6

<b>DAS LEISTET EIWEISS FÜR DICH</b>	<b>8</b>
1. Baut deinen Körper	8
2. Hält dich schlank	9
3. Stärkt dein Immunsystem	9
4. Entspannt deine Blutgefäße	10
5. Verbessert deine Blutfettwerte	10
6. Senkt dein Leberfett	10
7. Baut, stärkt und erhält deine Muskeln	11

### KAPITEL 1

<b>EIWEISSEMPFEHLUNG HEUTE: SCHULNOTE 4</b>	<b>12</b>
Ausreichend ist nicht optimal	12
Folgen des Eiweißmangels	12
Dick durch Eiweißhunger	13

### KAPITEL 2

<b>MEHR EIWEISS</b>	<b>15</b>
Für Gesundheitsliebende und Foodies	15
Für Abnehmwillige	16
Für Senioren	17
Für Sportler	18
Für Flexitarier, Vegetarier & Co.	19
Für erkrankte Menschen	21
Überblick: So viel Eiweiß sollte es sein	22

<b>MYTHOS „ZU VIEL EIWEISS“</b>	<b>24</b>
Überdosierung? Kaum möglich	24
Weitere Mythen	24

<b>WAS AUF DEINEN TELLER GEHÖRT</b>	<b>26</b>
Viel gutes Eiweiß	26
Ordentlich Gemüse, moderat Obst	30
Gutes und gesundes Fett	33
Good Carbs	36

## REZEPTE

40

### GESUNDE EIWEISSREZEPTE

Frühstück	42
Mittagessen	58
Snacks	80
Abendessen	96
Süßigkeiten	120

Register 140 | Autorenviten 143 | Impressum 144

## KAPITEL 3

## KAPITEL 4

## KAPITEL 5



# DAS LEISTET EIWEISS FÜR DICH

## KAPITEL 1

### 1. BAUT DEINEN KÖRPER

Eiweiß ist in jeder Zelle unseres Körpers, pausenlos im Einsatz und unentbehrlich für unsere Gesundheit und Fitness. Es steckt in Haut, Haaren, Nägeln, Knochen und allen Zellen des menschlichen Organismus. Und Eiweiß ist nicht nur in allen Körpergeweben als Baumaterial zu finden, sondern auch in Hormonen und Enzymen und fungiert dort als Informationsvermittler.

Unser Körper besteht zu 15% aus Eiweiß. Bei einer 70 kg schweren Person sind das 10–11 kg Proteinmasse (meist Muskelmasse).

#### **Keiner kann Eiweiß!**

Dein Körper kann Nährstoffe umwandeln.

So kann er bei Bedarf:

- ▶ Kohlenhydrate (Glukose) in Fett umwandeln
- ▶ aus Eiweiß den Treibstoff Glukose bilden
- ▶ doch Eiweiß kann er nicht. Es lässt sich weder aus Fetten noch aus Kohlenhydraten herstellen.



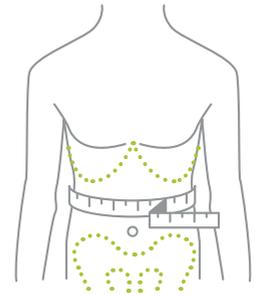
Eiweiß ist einzigartig und unentbehrlich, ohne regelmäßige Zufuhr können wir nicht überleben!

---

## 2. HÄLT DICH SCHLANK

Du hast richtig gelesen. Eiweiß hält schlank, und die Gründe sind leicht nachzuvollziehen:

- ▶ Eiweiß sättigt besser und sorgt für eine geringere Kalorienaufnahme.
- ▶ Eiweiß verhindert Heißhungerattacken, indem es für stabilere Blutzuckerwerte sorgt (geringere Insulinausschüttung).
- ▶ Eiweiß erhält und baut Muskelmasse, die für einen höheren Kalorienverbrauch sorgt.
- ▶ Und die aufwendigen Auf- und Umbauprozesse der Eiweiße erhöhen den Kalorienverbrauch. Unser Körper braucht relativ lange und viel Energie – also Kalorien – um die komplexen Eiweißstrukturen in ihre Einzelbestandteile (Aminosäuren) aufzulösen.



Als gesundheitlich unbedenklich gilt ein Taillenumfang < 94 cm bei Männern und < 80 cm bei Frauen.

---

## 3. STÄRKT DEIN IMMUNSYSTEM

Eine gute Eiweißversorgung stärkt deine körpereigene Abwehr. So schützt du deine Zellen vor Angriffen durch Erreger und schädliche Substanzen.

Beispielsweise ist die im Eiweiß vorhandene Aminosäure Glutamin die Hauptenergiequelle für eine bestimmte Art von weißen Blutkörperchen. Und diese müssen sich ständig erneuern und im Krankheitsfall stark vermehren. Ist Glutamin ausreichend vorhanden, wirkt sich das positiv auf deine Genesung aus.



**Gute Eiweißquelle:**  
Geräucherter Lachs mit 21 g Eiweiß pro 100 g.

# EIWEISSEMPFEHLUNG HEUTE: SCHULNOTE 4

## KAPITEL 2

### AUSREICHEND IST NICHT OPTIMAL

Die aktuelle Empfehlung deutscher Ernährungsgesellschaften zur täglichen Eiweißmenge liegt bei 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das benötigen wir, um alle wichtigen Körperfunktionen am Laufen zu halten. Diese Menge wird als ausreichend angesehen und entspricht der Schulnote 4.

Hand aufs Herz: Willst du dich mit der Schulnote 4 zufriedengeben, wenn es um deine Gesundheit geht? So gerade eben ins nächste Lebensjahr versetzt werden? Zu Schulzeiten mag das durchaus okay gewesen sein. Aber wenn es um die Gesundheit geht, reicht uns das nicht. Basta.

Daher empfehlen wir: mehr Eiweiß!

Die Ergebnisse aktueller Studien geben uns recht und belegen, dass wir von einem Eiweiß-Plus auf dem Teller profitieren. Im ersten Kapitel haben wir dir von den allgemeinen Vorteilen berichtet, die uns helfen, gesünder zu leben. Im nächsten Kapitel zeigen wir dir genauer, wer wie vom Eiweiß-Plus profitiert.

### FOLGEN DES EIWEISSMANGELS

Im Extremfall ist Eiweißmangel tödlich oder kann zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. In Entwicklungsländern sieht man das häufiger in Form des „Wasserbauchs“, der durch eine eiweißmangelbedingte Ödembildung entsteht.

# 0,8 G

Eiweiß pro kg Körpergewicht  
= Schulnote 4!



**Eine tierisch gute Eiweißquelle:**  
Hähnchenbrustfilet mit  
25 g Eiweiß pro 100 g.

Liegt eine Eiweißaufnahme unter der empfohlenen Bedarfsmenge, kann sich Eiweißmangel wie folgt bemerkbar machen:

- ▶ Haarausfall
- ▶ Muskelabbau
- ▶ Depressionen
- ▶ eingerissene Fingernägel oder
- ▶ eine Immunschwäche/häufiges Kranksein.

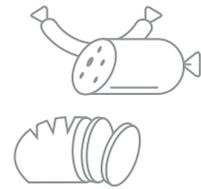
### DICK DURCH EIWEISSHUNGER

Ist der sogenannte „Eiweißhunger“ die Ursache für das wachsende Übergewichtsproblem? Und was ist das überhaupt?

Studien zeigen: Gibt man Tieren eiweißarmes Futter, dann fressen sie so viel davon, bis ihr Proteinbedarf gedeckt und ihr Eiweißhunger gestillt ist. Unter dem Strich nehmen sie dadurch mehr Kalorien auf, als durch die Gabe eines eiweißreichen Futters.

Das Phänomen lässt sich auf Menschen übertragen: Unser Organismus scheint die Versorgung mit Eiweiß abzusichern, indem er uns so viel Nahrung essen lässt, bis wir damit ausreichend (nicht optimal!) Eiweiß aufgenommen haben.

Nun ist unser Industriefood meist eiweißarm – dafür energiereich mit viel Fett und Kohlenhydraten. Folglich nehmen wir viele Kalorien auf, wenn wir uns mit Industriefutter vollstopfen. Da dauert es, bis dein Eiweißhunger gestillt ist. Und folglich nimmst du viele Kalorien auf. Na toll!



Fett zusammen mit Kohlenhydraten: Ein Traum-Duo für die Bildung von neuem Hüftspeck! Mehr dazu auf Seite 35.

## PANCAKES

# KOKOS, MANDARINE, BUTTERMILCH

1. Alles (außer Kokosmus und Mandarinen) miteinander vermengen und 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
2. Den Teig in der Pfanne bei mittlerer Hitze zu Pancakes ausbacken.
3. Mit Kokosmus und Mandarinen als Topping servieren.

**TIPP:** Falls das Kokosmus etwas hart ist, 20 Sek. rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.



### VEGGIE

ZUTATEN FÜR  
2 TELLER

8  
MIN

2 EL Reissirup

---

25 g Kokos, geraspelt

---

1 gestrichener TL Backpulver

---

1 gestrichener TL Natron

---

90 g Dinkelmehl, Typ 1050

---

1 gestrichener TL  
Pfeilwurzelsstärke

---

125 g Good Eggwhites

---

75 g Buttermilch

---

2 EL Kokosmus

---

200 g Mandarinen (zuckerfrei,  
aus dem Glas)

---

**17** GRAMM  
**EIWEISS**

Brennwert	420 kcal
Fett	14 g
gesätt. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	50 g
Zucker	16 g
Salz	0,22 g

**GOOD  
CARB**

1 Teller  
entspricht  
280 g



**HERO-REZEPT**





# MITTAG ESSEN

FUEL YOUR BODY

**26** GRAMM  
**EIWEISS**

Brennwert	520 kcal
Fett	23 g
gesätt. Fettsäuren	7 g
Kohlenhydrate	51 g
Zucker	9 g
Salz	3,71 g

**GOOD  
CARB**

1 Teller  
entspricht  
470 g



## GEFÜLLTES GEMÜSE

# AUBERGINE, HUMMUS, TOAST

1. Aubergine waschen und längs in feine 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne erhitzen und mit Kokosöl einstreichen. Auberginenscheiben nacheinander von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 180 °C backen, bis sie gar sind.
2. 300 g Kichererbsen mit den restlichen Zutaten (außer Balsamico und Koriander) mit einem Pürierstab zu Hummus pürieren.
3. Die Auberginenscheiben mit Hummus bestreichen. Koriander waschen, trocknen und abzupfen und mit den restlichen Kichererbsen darauf verteilen.
4. Auberginenscheiben zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Mit Balsamico beträufeln.

**TIPP:** Dazu schmeckt Vollkorn-Toastbrot.

## MITTAGESSEN

### VEGGIE

ZUTATEN FÜR  
2 TELLER

30  
MIN

1 Aubergine

---

3 TL Kokosöl

---

350 g Kichererbsen, abgetropft

---

50 g Frischkäse (0,2 % Fett)

---

½ TL Pfeffer, schwarz

---

2 Knoblauchzehen

---

2 Stängel Petersilie, frisch

---

1 Msp. Kreuzkümmel

---

80 g Good Eggwhites

---

3 EL Olivenöl

---

1 gestrichener TL Salz

---

1 TL Zitronensaft

---

1 EL Balsamico, dunkel

---

5 Stängel Koriander, frisch

---

2 Scheiben Vollkorn-Toast

---

## BROT

# QUARK, ZWIEBEL

1. 50 ml handwarmes Wasser, Reissirup und Hefe mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt 10 Min. gehen lassen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit 10 ml Wasser bei niedriger Temperatur glasig dünsten.
2. Good Eggwhites, Quark, 400 g Mehl, Guakernmehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Zusammen mit der angesetzten Hefe in der Küchenmaschine, per Handrührgerät oder mit der Hand 10 Min. verkneten. Zum Schluss die Zwiebeln untermengen. Den Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Teig geben. Aus dem Teig zwei Rollen formen, diese jeweils etwas um sich selbst drehen und auf der Oberseite mehrmals circa 1 cm tief einritzen.
4. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und auf die unterste Schiene ein Schälchen mit heißem Wasser stellen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und kurz gehen lassen.
5. Die Brote auf der zweiten Schiene für 15–20 Min. backen. Nach 10 Min. das Wasser aus dem Ofen nehmen.



## VEGGIE

ZUTATEN FÜR  
2 KLEINE BROTE

30  
MIN

---

60 ml Wasser

---

½ TL Reissirup

---

25 g Hefe, frisch

---

150 g Zwiebeln

---

175 g Good Eggwhites

---

100 g Magerquark

---

410 g Dinkelvollkornmehl

---

1 gehäufte TL Guakernmehl

---

2 Prisen Salz

---

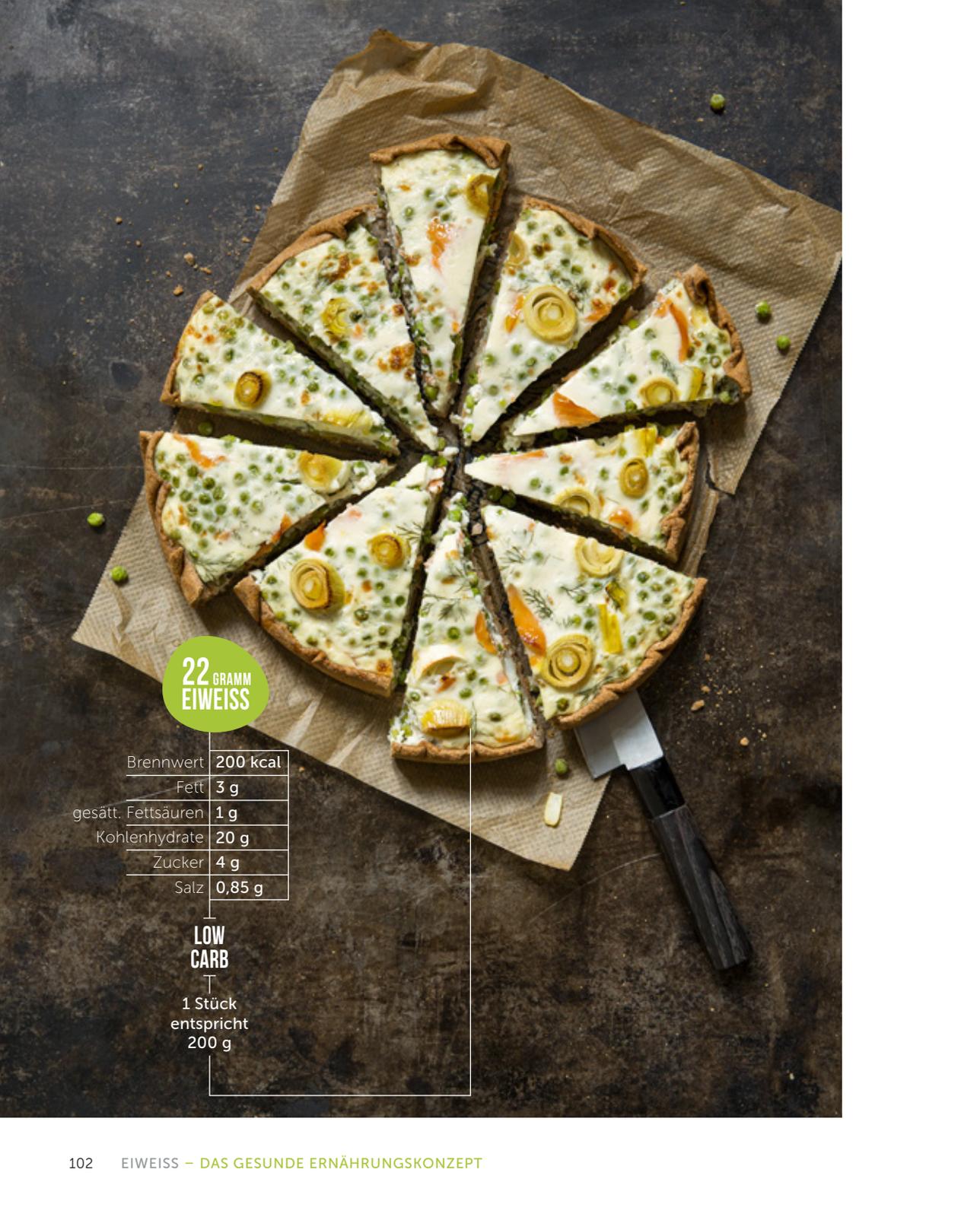
**3 GRAMM  
EIWEISS**

Brennwert	55 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	9 g
Zucker	1 g
Salz	0,03 g

**GOOD  
CARB**

1 Scheibe  
entspricht  
30 g

**HERO-REZEP**



**22** GRAMM  
EIWEISS

Brennwert 200 kcal

Fett 3 g

gesätt. Fettsäuren 1 g

Kohlenhydrate 20 g

Zucker 4 g

Salz 0,85 g

**LOW  
CARB**

1 Stück  
entspricht  
200 g

## QUICHE

# LACHS, DILL, ERBSE



ZUTATEN FÜR  
1 QUICHE

20  
MIN

### FÜLLUNG:

1. Den Frischkäse, Good Eggwhites, Salz, Pfeffer, den klein gehackten Dill und den Wasabi in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen.
2. Lauch putzen und in Scheiben schneiden.

### TEIG UND FERTIGSTELLUNG:

1. Dinkelvollkornmehl, Good Eggwhites, Backpulver, Öl und Salz verkneten. Die Arbeitsfläche und den Teig mit etwas Mehl bestreuen.
2. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen, bis er auf jeder Seite circa 3 cm größer ist als die Springform.
3. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und erst danach den Ring aufspannen. Den Teig in die Form legen, und den Rand leicht an der Springform festdrücken.
4. Zwei Drittel des Belags (Lauch, Erbsen und Lachs) in die Form schichten, Good-Eggwhites-Füllung hinzugeben und das restliche Drittel des Belags auf der Quiche verteilen.
5. Die Quiche für etwa 55 Min. backen – am Ende eventuell mit Alufolie abdecken.

### FÜLLUNG:

---

300 g Frischkäse (0,2 % Fett)

---

400 g Good Eggwhites

---

½ TL Salz

---

1 TL Pfeffer, schwarz

---

2 Stängel Dill, frisch

---

1 TL Wasabi, Tube

---

1 Stange Lauch

---

350 g Erbsen, TK

---

150 g Wildlachs, geräuchert

---

### TEIG:

---

150 g Dinkelvollkornmehl

---

80 g Good Eggwhites

---

5 g Backpulver

---

1 EL Olivenöl

---

2 Prisen Salz

---





# **SÜSSIG KEITEN**

**REWARD YOURSELF**

## DONUT

# SCHOKOLADE, MANDEL, APFELMUS

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten (bis auf den Backkakao) verrühren und dann mit den feuchten Zutaten vermischen.
3. Die Masse in 4 Donutförmchen füllen und für ca. 12 Min. backen.
4. Donuts komplett erkalten lassen. Vorsichtig aus der Form lösen und mit dem Backkakao bestäuben.



### VEGGIE

ZUTATEN FÜR  
4 DONUTS

10  
MIN

40 g Dinkelvollkornmehl

---

4 g Backpulver

---

5 g Mandel-Puddingpulver

---

20 g Dinkelschmelzflocken

---

50 g Apfelmus

---

30 g Kokosblütensirup

---

90 g Good Eggwhites

---

1 TL Backkakao

---

**5 GRAMM  
EIWEISS**

Brennwert	98 kcal
Fett	1 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	18 g
Zucker	7 g
Salz	0,08 g

**GOOD  
CARB**

1 Donut  
entspricht  
60 g

