Brendan Brazier

Vegan in Topform

Leseprobe

Vegan in Topform

von Brendan Brazier

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Für Lynn, Seymour
und Stanley



DIE THRIVE-DIÄT

BRENDAN BRAZIER ist einer der wenigen Berufssportler weltweit, deren Ernährung zu 100 Prozent auf pflanzlicher Kost basiert. Er war nicht nur professioneller Ironman-Triathlet und Sieger des kanadischen Ultramarathons von 2003 und 2006 über 50 km Distanz, sondern ist zudem Autor von Bestsellern zum Thema Leistungsernährung und Schöpfer von Vega, einer preisgekrönten Reihe pflanzlicher Vollwertkostprodukte.

2006 wurde er mit seiner Vega-Rezeptur für Kanadas renommiertesten Innovationspreis, den Manning Innovation Award, nominiert und in die engere Wahl gezogen.

2006 erhielt Brazier eine Einladung, vor dem US-Kongress auf dem Capitol Hill zu sprechen. Dort ging er auf den großen sozialen und wirtschaftlichen Nutzen ein, der durch gesündere Ernährung in der Bevölkerung erzielt werden könnte. Dabei konzentrierte er sich hauptsächlich darauf, was für eine wichtige Rolle Nahrung bei der Prävention der meisten in der westlichen Kultur verbreiteten, chronischen Krankheiten spielt.

Heute ist Brendan Brazier ein angesehener Vortragsredner und gefragter Moderator, der Menschen und Firmen dabei hilft, sich mit seiner Stress abbauenden Thrive-Diät weiterzuentwickeln.

Brendan Brazier lebt heute in Los Angeles.

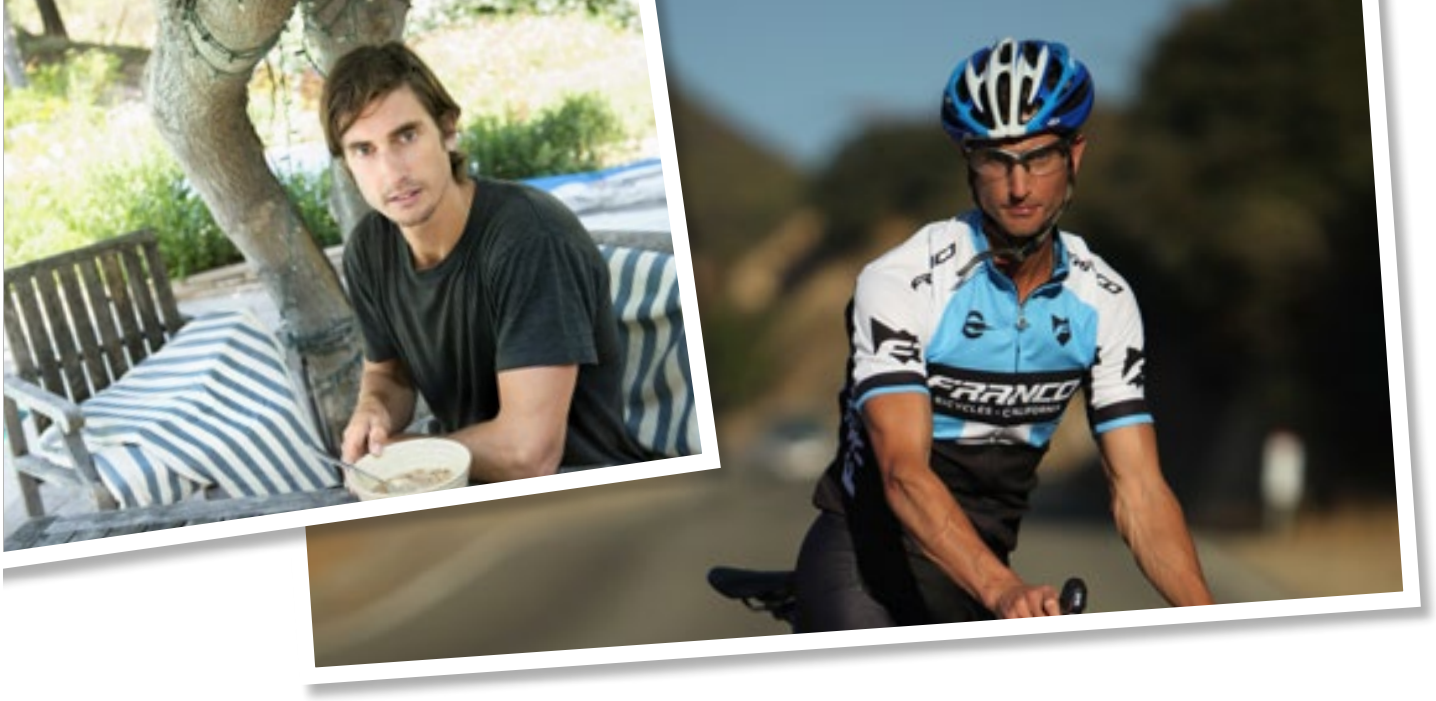


INHALT

Vorwort – Hugh Jackman 8
Vorwort – Dr. K. Wirnitzer 11
Einleitung 15
1. Mehr Vitalität durch weniger Stress 22
Wie ich Stress kennenlernte 27
Stress fordert seinen Tribut 30
Verschiedene Arten von Stress 34

2. So funktioniert die Thrive-Diät 46
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen 49
Rohkost und schonend garen 57
Wirkung basischer Lebensmittel 60
Direkt verwertbare Nahrungsmittel 69
Nährstoffreiche Sattmacher 72
Vollwertnahrung 74
Nahrungsmittelintoleranz 77
Abbau biologischer Anleihen 83
Flüssigkeitszufuhr 90
Basics für den Alltag 92
Die Anwendung der Thrive-Diät 97
Rekalibrierung: langsam angehen 100
Start in die Thrive-Diät 101

3. Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt 104
Energiebedarf der Lebensmittelindustrie 106
Proteinherstellung und Umweltbelastung 109
Bodenqualität 111
Weniger Umweltbelastung 113
Was können wir tun? 114



4. Sport für lebenslange Gesundheit 116

Sportliches Training: Wir legen los 120
Sport und Ernährung 124
Nahrung vor dem Sport 127
Nahrung während des Sports 133
Nahrung nach dem Sport 137
Basenbildende Nahrungsmittel 140
Rezepte: Vor, während und nach dem Sport 141

5. Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät 150

Die Grundnahrungsmittel 152
Gemüse 153
Hülsenfrüchte 155
Samen 157
Pseudogetreide 162
Obst 165
Öle 167
Nüsse 170
Getreide 172
Superfoods 174
Würzmittel 182

6. Der 12-Wochen-Ernährungsplan 186

Einkaufsliste 188
Küchengeräte 191
Unterwegs mit der Thrive-Diät 192
Der Zwölf-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät 194



7. Rezepte der Thrive-Diät 222
Grundprinzipien meiner Küche 224
Kräuter 226
Einweichen und Keimen 227
Variationen 231
Rezepte 235
Grundlagen 236
Pfannkuchen 238
Müslis 242
Smoothies 245
Energieriegel 255
Burger 262
Pizzas 265
Gemüsegerichte 273
Suppen 280
Salate 284
Salatdressings 290
Cracker 297
Saucen, Dips und Aufstriche 302
Getränke 310
Desserts 313

Anhang 316
Vitamine und Mineralien 316
Kohlenhydrate, Fett und Protein 322

Glossar 325
Bezugsquellen 330
Impressum 331
Bibliografie 332
Rezeptverzeichnis 336
Abbildungsverzeichnis 338
Index 339





Vorwort Hugh Jackman

Es mag Ihnen vielleicht seltsam vorkommen, dass jemand, der sich nicht vegan ernährt, das Vorwort zu einem Buch über vegane Ernährung schreibt. Es kann aber gut sein, dass ich meine Ernährung bereits umgestellt habe, wenn Sie dieses Vorwort zu lesen bekommen.

Solche Entscheidungen brauchen bei mir ihre Zeit. Ich gebe sogar zu, dass ich so ein Buch monatelang auf meinem Schreibtisch herumliegen haben kann, bevor ich es endlich lese. Und warum? Wie die meisten von uns möchte auch ich das Beste aus mir herausholen, aus meinem Körper und meinem Geist, ohne dabei Gesundheit und Vitalität als gegeben hinzunehmen. Aber vegan? Das ist doch schon extrem, oder? Immerhin bin ich ja 41 Jahre alt geworden, ohne dass irgendetwas schief ging. Und natürlich gibt es da noch die üblichen Vorwände: Ich habe zu viel zu tun; habe ich überhaupt die Zeit, mich auf so etwas einzulassen, und so weiter.

Wie es das Schicksal so will, musste ich mir für die Rolle des Wolverine in einem neuen Film der X-Men-Serie zwanzig Pfund mageres Muskelfleisch anfuttern – was normalerweise eine MENGE tierisches Eiweiß und synthetisches Proteinpulver bedeutet. Obwohl dieses Prozedere in der Vergangenheit funktioniert hatte, konnte ich mir das nicht immer wieder antun, wenn ich nicht wollte, dass irgendwann mein Körper (und wahrscheinlich sogar mein Herz) schlappmachten. Außerdem hat mich das Essen so vieler schwerverdaulicher Kalorien oft vollkommen lethargisch gemacht. Und zudem galt es zu bedenken, wie sich solche Essgewohnheiten auf die Umwelt auswirken.



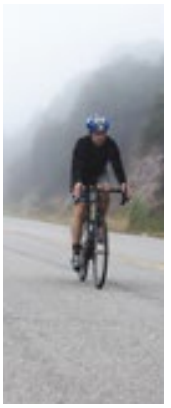
In mir hatte sich die Meinung festgesetzt, dass ich mein Ziel mit veganer oder auch vegetarischer Ernährung einfach nicht erreichen konnte, ganz gleich wie gut sie auch sein mochte.

Wie ich also schon sagte, lag das Buch auf meinem Schreibtisch und schien mir immer wieder zu signalisieren: „Es gibt einen Weg … ES GIBT EINEN WEG." Schließlich fing ich einfach damit an, wenigstens meine synthetischen Proteinpulver durch Brendan Braziers Vega-Produkte Vega Complete Whole Food Health Optimizer und VegaSport Performance Optimizer zu ersetzen. Das gefiel mir, und eine Zeitlang beruhigte das auch mein Gewissen. Aber das Bild von Brendan auf seinem Fahrrad, in voller Triathlon-Montur veranlasste mich dann schließlich doch, das Buch zu lesen.

WOW!

Da war dieser Profi-Athlet, der beschrieb, wie gut sich seine vegane Ernährung auf sein Trainingsprogramm ausgewirkt hatte – das immerhin viel anspruchsvoller war als meines – und wie es ihn von vielem befreit hatte, was ich bei meinem Training auch durchmachte. Je mehr ich las, desto interessierter wurde ich. Was ich erreichen wollte, war also nicht nur möglich, es war sogar noch leicht und gesund.

Was ich gelernt habe, hat mich vollauf begeistert. In meinem Beruf muss ich für unterschiedliche Rollen körperlich anders aussehen, aber ich bin nicht mehr bereit, das auf Biegen und Brechen durchzuziehen. In erster Linie bin ich heute



Familienvater, und es war mir eigentlich schon immer wichtig, so gesund wie möglich zu leben, den Körper mit Respekt zu behandeln und den Kindern hoffentlich ein Vorbild zu sein und ihnen den Weg zu einem gesunden, vitalen Leben zu ebnen. Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und auch für Brendan – den ich inzwischen auch persönlich getroffen habe – und für sein Engagement, mit dem er sein außerordentliches Wissen vermittelt.

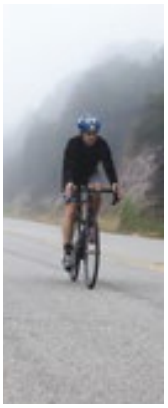
Es ist meine feste Überzeugung, dass die Art, wie sich unsere Gesellschaft seit den letzten Jahrzehnten ernährt, vollkommen falsch ist und dass viele Krankheiten auf diese Fehlernährung mit ihren Konservierungsstoffen, Zusätzen und leeren Kalorien zurückzuführen sind. Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.

Veganer bin ich zwar noch nicht, aber auf dem besten Weg, einer zu werden. Die von Brendan beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht. Mein Verlangen nach Zucker und Salz ist stark zurückgegangen, und ich halte mich sogar an seine Rezepte und finde sie lecker (besonders die Smoothies!).

Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann ist schon das Lesen dieses Vorworts ein außergewöhnlicher erster Schritt. Aber ich garantiere Ihnen, sie werden es nicht bereuen.

Freuen Sie sich lieber auf diesen neuen Zustand von Gesundheit und Vitalität, der Sie erwartet.

Hugh Jackman



Einleitung



Die Thrive-Diät entstand, weil ich sie brauchte. Bereits als 15-Jähriger wollte ich Profisportler werden – und zwar professioneller Ironman-Triathlet. Obwohl man sich mit 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen den Lebensunterhalt nicht gerade auf die leichteste Art verdient, hatte ich mir das Triathlon nun mal in den Kopf gesetzt. Sport im Freien, hart an sich arbeiten und Herausforderungen annehmen, waren einfach mein Ding. Warum sollte ich also nicht einen Beruf daraus machen?

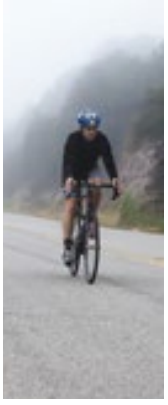
Sie können sich sicher denken, dass ich eine Menge Zeit und Energie für diese Sportart aufbringen musste. Je mehr ich mich auf das Training und mein angepeiltes Ziel einließ, desto intensiver suchte ich nach Möglichkeiten, meine Leistung zu verbessern. Mir schien es am sinnvollsten, mich an den Trainingsmethoden anderer Sportler zu orientieren.

Dabei fiel mir die Ähnlichkeit der unterschiedlichen Trainingsprogramme auf. Davon ausgehend, dass vom Spitzensportler bis zum Durchschnittsathleten kaum Unterschiede im Konditionstraining festzustellen waren, stellte sich die Frage, warum sich manche Sportler überdurchschnittlich entwickelten, während andere sich kaum oder nur wenig steigern konnten? Was unterschied Spitzensportler vom Durchschnitt? Bei meinen Recherchen wurde mir nach und nach klar, dass die Trainingsroutine eines Sportlers aus zwei Teilen besteht: aus

Training und Erholung. Auf Phasen der Anspannung muss Ruhe folgen. Obwohl beide Phasen gleich wichtig sind, konzentrieren sich die meisten Menschen nur auf eines davon – auf das Training.

Während Trainingsprogramme normalerweise aufs Genaueste durchgeplant sind, verschwendet kaum einer einen Gedanken an die Gestaltung der Ruhepausen, obwohl bekannt ist, dass sich der Körper nur durch Ausruhen regenerieren kann. Selbst wenn die Prozesse der körperlichen Regeneration noch nicht vollständig erforscht sind, kann davon ausgegangen werden, dass beim Sport der Erholungseffekt in den Pausen optimiert werden muss. Denn der Körper regeneriert sich schneller, wenn jeglicher Stress während der Erholungsphase vermieden wird. Für Sportler liegt die beste Vorbereitung auf das nächste Workout darin, das Augenmerk auf die Erholungsphasen zu lenken, statt sich mit dem Training zu befassen.

Nachdem ich viele Berichte über das Thema gelesen und mich mit den verschiedensten Profis sowohl im Kraft- als auch im Ausdauersport unterhalten hatte, wurde mir klar, dass sich Athleten hauptsächlich in der Art ihrer Ernährung unterschieden. Einige ernährten sich ziemlich gut, andere dagegen äußerst schlecht. Dies spiegelte sich in ihren Leistungen wider: Je besser sich ein Sportler ernährte, desto schneller erholte sich sein Körper. Und so stand die Frage im Raum: Was macht eine gute Ernährung aus? Welche Nahrungsmittel fördern die Regeneration, welche sollten eher vermieden werden? Welche reduzieren Stress und fördern damit eine raschere Erholung?



Meine Aufmerksamkeit, die zu Beginn auf das Training ausgerichtet war, wendete sich immer mehr den Erholungsphasen und insbesondere der Ernährung zu. Ich begann verschiedene Ernährungsweisen auszuprobieren – allerdings nur solche, denen nachgesagt wird, dass sie die Leistungskraft erhöhten: Darunter waren sowohl kohlenhydratreiche Diäten auf der Basis von Getreide mit wenig Fett und Protein als auch kohlenhydratarme Diäten mit viel Fett und Protein sowie einige andere, die irgendwo dazwischenlagen. Dabei lernte ich zwar die verschiedenen Grundprinzipen dieser Diäten kennen, konnte allerdings nichts finden, was mich vorangebracht hätte.

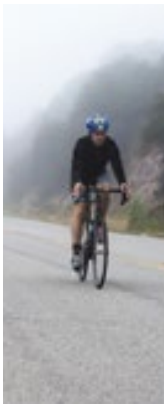
Danach versuchte ich es mit einer damals neuen Diät: In den frühen 1990er-Jahren wurden Diäten, die nicht vorrangig auf Fleisch und Milchprodukten basierten, ganz gleich, welche Lebensmittel sie sonst noch erlaubten, von Sportlern pauschal von der Hand gewiesen. Zu diesen Diäten zählte damals auch

diese vollkommen auf Pflanzen basierte Ernährung. Zwei Wochen, nachdem ich mit dieser veganen Ernährung begonnen hatte, war ich überzeugt davon, dass ihre Kritiker recht hatten – ich fühlte mich hundeelend. Allgemeine Ermattung, Muskelkater am gesamten Körper, Energielosigkeit und ständiges Hungergefühl plagten mich. Aber warum? Was führte zu diesem Zustand? Ich war entmutigt, zugleich auch neugierig geworden und nun umso mehr der Überzeugung, dass sich die Art der Ernährung auf das Wohlbefinden des Körpers auswirkt. Wenn das Pendel so stark auf eine Seite ausschlagen konnte, musste die Bewegung doch ebenso stark in die andere Richtung gehen.

Etwas irritiert war ich auch darüber, dass andere Sportler eine rein pflanzliche Ernährung strikt ablehnten. Zudem sagten verschiedene Trainer und Coachs ich müsse mich zwischen veganer Ernährung und Sport entscheiden. Da ich von Natur aus neugierig bin, beschloss ich, selbst herauszufinden, ob es möglich wäre, bei rein pflanzlicher Ernährung Spitzensportler zu werden.

Ich nahm mir medizinische Journale vor und las ernährungswissenschaftliche Studien sowie medizinische und ernährungswissenschaftliche Zeitschriften und Publikationen, um mir ein fundiertes theoretisches Wissen über das Thema zu erarbeiten. Doch die Frage, ob ich diese Ernährungsweise auch erfolgreich in die Praxis umsetzen konnte, blieb offen. Also begann ich mich rein pflanzlich zu ernähren, um den Zustand optimaler Gesundheit und Vitalität zu erreichen.

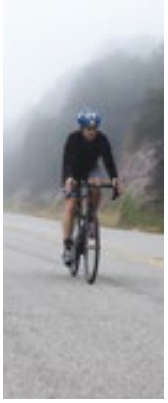
Davon ausgehend, dass Training darauf abzielt, die Muskeln zu beanspruchen, dachte ich mir, was den Muskel wieder aufbauen kann, wird bestimmt auch eine große Rolle bei der raschen Wiedergewinnung von Kraft spielen. Sollte es mir also gelingen, mich schneller von einem Workout zu erholen, könnte ich täglich mehr Workouts absolvieren und somit öfter als meine Konkurrenten trainieren, und das würde meine Leistungsfähigkeit schneller steigern. Und wie ich vermutet hatte, war die Ernährung ausschlaggebend: Der Schlüssel lag in nährstoffreichen, basenbildenden, leicht verdaulichen Lebensmitteln von hoher Qualität und im richtigen Verhältnis (letzteres lernte ich allerdings erst später). Mit dem Ziel, die Zeit zwischen den Workouts zu verringern, experimentierte ich mit verschiedenen selbst entwickelten „Leistungsdiäten". Mein Körper wurde zu einer Art Leistungsbarometer für Ernährungsqualität, denn je schneller ich nach einem Workout wieder trainieren konnte, desto besser musste die Ernährung wohl sein. Doch welche Eigenschaften der Lebensmittel führten dazu, dass sich die Regeneration schneller vollzog oder im Gegenteil sogar beträchtlich verlangsamte? Klar war, dass die Ernährung eine nicht zu unterschätzende



Rolle bei der Erholung spielt. Nun galt es genauer herauszufinden, welche Nahrungsmittel geeignet waren und warum. Was war ihnen allen gemeinsam? Diese nicht leichte Aufgabe sollte genau wie das Ausdauertraining eine Menge Zeit in Anspruch nehmen. Und diese Zeit habe ich mir auch genommen: Ich begann vor siebzehn Jahren.

Über die Jahre hinweg kristallisierte sich ein Muster heraus. Es zeigten sich Gemeinsamkeiten zwischen den Nahrungsmitteln, die dem Körper sehr förderlich waren, ebenso wie zwischen solchen, die relativ wertlos waren oder sogar Stress verursachten. Grundlage meiner Thrive-Diät sind die Nahrungsmittel, die nutzbringend für den Körper sind.

Dann arbeitete ich verschiedene Testrezepte aus und stellte mir auf der Basis der Lebensmittel, deren Eigenschaften ich als wertvoll erkannt hatte, einen Ernährungsplan für mehrere Wochen zusammen. Das Ergebnis war erstaunlich. Die Erholungszeiten zwischen den Workouts wurden immer kürzer, während mein Energielevel, das Kraft-Gewicht-Verhältnis und meine Ausdauer deutlich zunahmen. Nach einigen Jahren, die die Entwicklung des Ernährungsprogramms in Anspruch genommen hatte, konnte ich ein Mixgetränk aus äußerst nährstoffreicher, pflanzlicher Vollwertkost zusammenstellen, das ich nun täglich trank.



Im Alter von einundzwanzig Jahren bzw. ab 1996 konnte ich mithilfe dieses abgestimmten Ernährungsprogramms noch mehr trainieren und tat dies auch. Meine Erholungsphasen wurden immer kürzer. Damals zeichnete es sich zum ersten Mal ab, dass ich es zum professionellen Ironman-Triathleten bringen konnte. Nur zwei Jahre später, 1998, begann ich meine Profikarriere. Die Schnelligkeit, mit der sich mein Körper auf das allumfassende Training einstellen konnte, war beeindruckend, und das führe ich darauf zurück, dass ich genau darauf achtete, was ich aß.

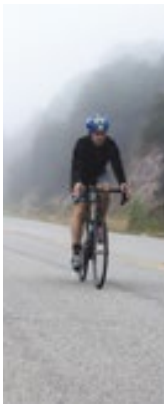
Die Grundregeln dieser Diät sind bis heute dieselben geblieben und haben sich bewährt. Trotzdem habe ich sie weiterentwickelt und neue Nahrungsmittel hinzugefügt, wenn diese meinen Regenerationstest bestanden und veröffentlichte Forschungsergebnisse deren Eignung bestätigt hatten.

Mit der Zeit begann ich zu begreifen, was das eigentlich Wichtige an dieser Ernährungsweise war: Die Verkürzung der Erholungsphasen ließ darauf schließen, dass der Zellaufbau des Muskelgewebes aufgrund meiner Diät

beschleunigt wurde. Der Körper konnte sich also schneller regenerieren, was zum einen darauf zurückgeführt werden konnte, dass durch die Diät das biologische Alter nach unten „korrigiert“ wurde (dieser Aspekt wird in Kapitel 2 im Detail erläutert). Zum anderen spielte Stress, der als wichtiger Bestimmungsfaktor für die Erholungsrate gilt, eine wichtige Rolle. Je mehr Stress ein Körper empfindet, desto langsamer erholt er sich. Wenn sich bei gleichbleibendem äußerem Stress, aber geänderter Ernährungsweise, die Erholungsrate verbesserte, konnte doch davon ausgegangen werden, dass meine neue, pflanzenbasierte Diät den Stressabbau unterstützte. Dieses in Kapitel 1 dargestellte Konzept wurde zur Grundprämisse der Thrive-Diät.

Die Stress reduzierende Wirkung der Diät ist der Dreh- und Angelpunkt der Thrive-Diät. Man weiß heute, dass Stress viele Krankheiten und gesundheitliche Probleme auslöst. So sind beispielsweise Fettleibigkeit, Erschöpfung, schlechte Verdauung und Schlafstörungen Symptome, die sich oft infolge von Stress entwickeln. Der Mensch der modernen Leistungsgesellschaft ist von vielerlei Arten Stress geplagt, weshalb sich die Stress mindernde Thrive-Diät geradezu anbietet, um den Alltag gesund meistern zu können. Von ihr können nicht nur Leistungssportler profitieren, sondern alle Menschen, ganz gleich, wie aktiv sie sind. Bis zu 40 Prozent Stress lassen sich bei einem Durchschnittsmenschen unserer Gesellschaft mit der Thrive-Diät abbauen.

In Kapitel 1 erläutere ich das Thema Ernährungsstress. Mit diesem Begriff bezeichne ich die Stressreaktion des Körpers auf nährstoffarme Nahrung, beziehungsweise auf Nahrung, die sehr viel Energie zu ihrer Verdauung und Assimilation benötigt. Gemeint sind hiermit industriell aufbereitete Lebensmittel. Davon ausgehend, dass Ernährungsstress für den Körper genauso schädlich ist wie jede andere Art von Stress, wird der Körper eines Durchschnittsmenschen durch die Anforderungen der heutigen Gesellschaft und einer auf industriell gefertigten und raffinierten Nahrungsmittel basierenden Ernährungsweise ebenso sehr unter Stress gesetzt wie der eines Ausdauersportlers. Obwohl dieser Stress anderen Ursprungs ist, ist es genauso wichtig, seine negativen Auswirkungen abzumildern. Stress löst zwar viele gesundheitliche Probleme aus, aber zum Glück können wir ja selbst bestimmen, was wir essen und mit der entsprechenden Nahrungsauswahl gegen die Probleme angehen, die durch Ernährungsstress hervorgerufen werden. Genau dies bezweckt die Thrive-Diät: Das Gesundwerden von innen heraus.

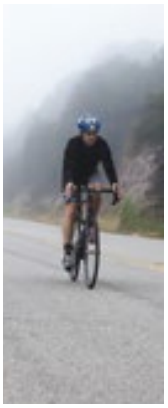


Die Thrive-Diät will Folgendes erreichen:

- das biologische Alter reduzieren
- die Lebenserwartung verlängern
- Körperfett reduzieren und Muskelfleisch erhalten
- mehr Energie liefern, ohne Zuhilfenahme von Kaffee oder Zucker
- Kraft und Ausdauer stärken
- die Produktivität erhöhen
- einen klareren Kopf schaffen
- den Schlaf verbessern
- das Schlafbedürfnis verringern
- die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen erhöhen
- eine schnellere Regeneration nach dem Sport fördern
- den Heißhunger auf Zucker mindern oder eliminieren
- die Leistungsbereitschaft erhöhen

Abgesehen von den Vorteilen für die Gesundheit ist die Thrive-Diät auch gut für die Umwelt. Kapitel 3 befasst sich damit, wie sparsam die natürlichen Ressourcen für diese Ernährungsweise eingesetzt werden und wie sich diese Umweltfreundlichkeit auf die Qualität der Nahrung und auf die Menschen, die sie verzehren, auswirkt.

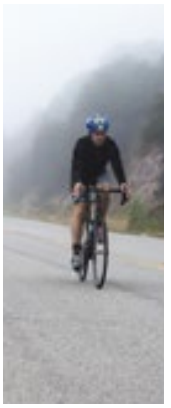
In Kapitel 4 erläutere ich den positiven Einfluss von Sport bei der Regeneration und Zellerneuerung und beschreibe, welche Nahrungsmittel die richtige Energie für ein Workout liefern und welche erst nach dem Sport verzehrt werden sollten, um die Erholung zu beschleunigen. Ebenfalls enthalten sind Rezepte für Snacks rund um das Workout, die ich seit Jahren schon für mich selbst zubereite.



Kapitel 5 besteht aus einer Auflistung der wichtigsten Nahrungsmittel der Thrive-Diät, und Kapitel 6 enthält einen Ernährungsplan für zwölf Wochen. Mit diesen Informationen gelingt Ihnen der richtige Einstieg, wobei Sie den Ernährungsplan genau einhalten oder nur als Anregung betrachten können. In Kapitel 7 finden Sie neben Anleitungen zum Einweichen und Keimen von Sprossen, Nüssen und Hülsenfrüchten auch die Rezepte für die im Ernährungsplan aufgeführten Müslis, Energieriegel, Smoothies, Gemüseburger, Salate, Salatsaucen und mehr.

Der ausführliche Anhang am Schluss stellt die Vitamine, Mineralien und anderen Vitalstoffe und Nahrungsbestandteile einer gesunden Ernährung zusammen und bietet ein Glossar der im Buch oft verwendeten Begriffe. Mit

diesem Buch als Anleitung sind Sie auf dem richtigen Weg zu einer besseren Lebensqualität und all den Vorteilen, die man durch sie genießt. Mit der Thrive-Diät stellen Sie ihre Gesundheit auf eine solide Basis. Kein Aspekt der Diät ist nebensächlich, jeder verfolgt ein bestimmtes Ziel. Beginnen Sie langsam und bauen Sie ständig weiter darauf auf.



Die Thrive-Diät funktioniert auf der Basis einfacher Prinzipien. Im vorherigen Kapitel haben wir gelernt, dass unproduktiver Stress unser Wohlbefinden am meisten beeinträchtigt. Leider ist er in unserer Gesellschaft fast unumgänglich. Trotzdem können wir unsere Gesundheitsplanung selbst in die Hand nehmen und so ein interessantes und gesundes Leben voll Energie und Lebensfreude führen.

Die Thrive-Diät behebt die Ursachen des Problems.

Gesundheit ist heutzutage in aller Munde. Darunter sollte man eigentlich mehr verstehen als nur das Nichtvorhandensein von Krankheit. Im Idealfall sollte sie alles umfassen, was uns physiologisch und psychologisch erstrebenswert erscheint. In solch einem Zustand hätten wir unser Idealgewicht, verspürten keine Heißhungerattacken, wir könnten tief und fest schlafen und benötigten keine stimulierenden Lebens- und Genussmittel, um den Tag zu meistern, und wir könnten immer klar und vernünftig denken. Leider trifft dies aber auf die Wenigsten unter uns zu. Ein Grund dafür ist, dass wir bei Krankheiten oft an den auftretenden Symptomen herumdoktern, anstatt deren Ursachen zu bekämpfen.

Ziel der Thrive-Diät ist es, Krankheiten von den Ursachen aus anzugehen. Therapieverfahren, die sich nur mit den Symptomen befassen, haben in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, weil sie rasch sichtbare Ergebnisse zeigen, und für viele Menschen ist es auch vollkommen normal geworden, nur Symptome behandeln zu lassen. Doch langfristig lassen sich so keine Erfolge erzielen. Die Thrive-Diät hingegen, die kurzfristig kaum Wirkungen erzielt, schafft langfristig eine Basis für dauerhaften Erfolg. Sie ist eine gesunde, ausgewogene Diät, ausgerichtet auf nachhaltige Wirkung. Wer gesünder isst, ist auch gesünder, hält eher sein Idealgewicht, verfügt über mehr Energie und Motivation und hat dazu noch mehr vom Leben.



Was können Sie von der Thrive-Diät erwarten?

- Körperfett wird besser als Energielieferant genutzt
- bessere Schlafqualität, daher geringere Energiedefizite
- weniger Heißhunger auf Junkfood
- Wegschmelzen der Fettpolster
- weniger Gelenkentzündungen
- klareres Denken
- geringeres Verlangen nach Stimulanzien als Energielieferanten
- verbesserter Aufbau magerer Muskelmasse
- rasche Erholung nach sportlicher Betätigung
- niedrigerer Cholesterinspiegel
- stärkere Knochen
- verbesserte Hautstruktur



Nahrungsmittel mit hohem Nutzen

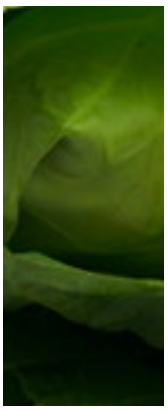
Der Körper bezieht seine Energie aus den in der Nahrung enthaltenen Nährstoffen. Die erste und wichtigste Regel der Thrive-Diät ist es, nur Nahrungsmittel mit hohem *Nutzen* zu verwenden. Darunter verstehe ich die nach der Verdauung und Assimilation der Nahrung verbleibende Energie und Nährstoffversorgung. Je mehr Energie der Körper darauf verwenden muss, Nahrung aufzuschließen und die Nährstoffe zu resorbieren, desto weniger verbleibt ihm zur freien Verfügung. Bei der Thrive-Diät geht es um Stressreduzierung, und Ernährungsstress wird reduziert, wenn die Verdauung und Nährstoffassimilation wenig Aufwand verursachen. Bei Nahrungsmitteln mit hohem Nutzen geschieht genau dies, und wir wissen ja, dass Aufwand ohne Nutzen unproduktiven Stress ergibt.

Die meisten Ernährungsprodukte des westlichen Durchschnittsbürgers benötigen fast ebenso viel Energie zu ihrer Assimilation wie sie enthalten, haben also einen äußerst niedrigen Nutzen. Menschen, die industriell verarbeitete Nahrungsmittel essen, verbrennen große Mengen an Energie bei deren Verdauung. Ähnlich wie bei traditionellen Glühbirnen, die als Nebenprodukt auch noch Wärme abstrahlen, stellt die große Menge Wärme, die bei der Verdauung generiert und abgestrahlt wird, einen enormen Energieverlust dar. Die für

die Verdauung aufgewendete Energie wird in Wärme umgewandelt und an die Umgebung abgegeben, und mit der Körperhitze entweicht auch die Energie aus dem Körper. Wäre die Energie nicht durch diesen Prozess verloren gegangen, sondern durch bessere Verdauungseffizienz konserviert worden, dann stünde sie als Brennstoff für die Funktionen des Körpers und zur Erzeugung neuen Zellgewebes zur Verfügung.

Da Nahrungsmittel mit hohem Nutzen leichter verdaulich sind, werden Sie mit der Thrive-Diät bald bemerken, dass Ihre Körperkerntemperatur etwas absinkt. Besonders während der Wintermonate macht sich dies bemerkbar. Obwohl eine kühlere Körpertemperatur zwar viel gesünder und zudem ein Zeichen für einen effizienten Körper ist, kann es etwas dauern, bis man sich daran gewöhnt hat.

Für Sportler sind die Vorteile eines Körpers, der seine Energie zurückbehält, besonders groß. Da mit der Intensität der Übungen die Körpertemperatur steigt, schaffen niedrigere Ausgangstemperaturen eine größere „Bandbreite", innerhalb derer man agieren kann. Beginnt der Sportler also bei einer niedrigeren Körpertemperatur, kann er bedeutend mehr Intensität aufbauen, bevor er die maximale Temperatur erreicht, unter der sein Körper effizient funktionieren kann. Eine niedrigere Betriebstemperatur führt also dazu, dass der Körper mehr leisten kann, bevor er ermattet. Lassen Sie mich hier ein Beispiel anführen: Bei zwei Personen, die nebeneinander herlaufen, ist bei einer die Körpertemperatur um ein Grad niedriger als bei der anderen. Sie ist somit ein Grad weiter von ihrer maximalen Temperaturhöhe entfernt, kann ihre Gangart beschleunigen und ohne Mehraufwand schneller als die anderen Person laufen. Dabei muss ihr Herz, nicht so schwer arbeiten und die Herzfrequenz bleibt niedriger. Eine niedrigere Herzfrequenz aber bedeutet weniger Energieverbrauch bei gleichbleibender Arbeitsbelastung und somit verbesserte Ausdauer.



Oft werde ich gefragt, wie ich so viel Kraft und mageres Muskelgewebe erhalten und gleichzeitig so viel Energie für Leistungssport aufbringen kann, wo ich doch weniger Kalorien zu mir nehme als viele andere. Ich wähle eben gezielt Nahrungsmittel mit hohem Nutzen aus anstatt nur blind Kalorien zu zählen. Nehmen wir wieder Weißbrot als Beispiel. Früher habe ich hin und wieder ein halbes Baguette verschlungen, bevor das Essen auf den Tisch kam. Obwohl mein Magen schon voll war, hatte ich immer noch Hunger. Da Weißbrot keinerlei wertvolle Nährstoffe enthält, verlangte mein Körper weiter nach Nahrung. Das Weißbrot zu verdauen, zu assimilieren und dann wieder auszuscheiden erfordert viel Energie, doch der Nutzen ist gering. Wenn dazu noch Butter aufs

Brot kommt oder ein Aufstrich mit Transfetten, dann kann sogar ein reiner Energieverlust daraus werden.

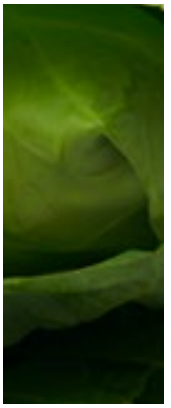
In unserer hektischen, schnelllebigen Welt versinken wir in einem Überangebot nährstoffarmer Lebensmittel. Sie sind praktisch, da bereits fertig zubereitet, aber sie haben Gesundheitsprobleme und erhöhte Krankenkosten verursacht. Weil diese nährstoffarmen Lebensmittel wenig Vitalstoffe enthalten, meinen wir, wir müssten mehr und mehr davon essen, um satt zu werden. Aufgrund dieser Ernährung mit raffiniertem Zucker und vielen Kalorien sind wir übergewichtig und kraftlos geworden.

Kalorien sind die Einheiten der Nahrungsenergie. Man könnte also meinen, je mehr Kalorien wir unserem Körper zuführen, über desto mehr Energie verfügt er. Natürlich wissen wir, dass das nicht stimmt, sonst würden ja die Menschen, die sich in Fastfood-Restaurants ernähren, am meisten Energie haben. Viele konventionelle Ernährungsbücher erzählen uns, dass verbrauchte Energie eins zu eins ersetzt werden kann, und allein die Zahl der Kalorien ausschlaggebend ist, ganz gleich, aus welcher Quelle die Energie stammt. Doch so einfach funktioniert das alles nicht.

Noch vor der Entwicklung der Thrive-Diät, hatte ich mich in Berechnungen versucht, bei denen ich die mir notwendige Kalorienzufuhr aus meinem Körpergewicht und meinem Aktivitätslevel abzuleiten versuchte. Wenn ich an Tagen mit hartem Training die errechnete Anzahl von 8000 Kalorien zu mir nahm, musste ich danach einen Ruhetag einlegen. Heute ist mir klar, dass ich mich dabei eher vom Energieverbrauch erholen musste, der durch die Verdauung einer so gewaltigen Kalorienmenge entstand, als von den Strapazen des Trainings. Ich ernährte mich hauptsächlich von stärke- und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie weißen Nudeln und Brot. Geröstete Nüsse, meist in Form von Erdnussbutter, gehörten ebenfalls zu meiner kalorienreichen, jedoch nährstoffarmen Ernährung. Da diese Nahrung schwer verdaulich war, ohne gleichzeitig viele Nährstoffe zu bieten, entzog ich mir mit jedem Bissen notwendige Energie.

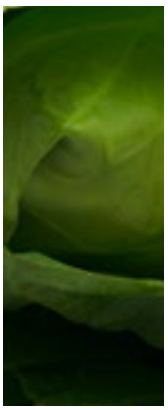
Aus diesen Erfahrungen lernte ich, dass viele konventionelle Lebensmittel ein erhöhtes Maß an Stress im Körper hervorrufen. Zum Glück können Nahrungsmittel mit hohem Nutzen das wieder wettmachen.

Inzwischen war mir klar geworden, dass ich durch leichter assimilierbare Nahrungsmittel viel an Energie einsparen und das Stressniveau meines Körpers



senken konnte. Zum einen kann natürliche Vollwertkost mit viel weniger Energieaufwand verdaut und assimiliert werden als industriell verarbeitete Lebensmittel, und zum andern benötigt ein mit Vollwertkost ernährter Körper weniger Kalorien. Zudem lässt der Drang nach, ständig weiteressen zu müssen, den viele Menschen heutzutage beklagen. Denn durch die Zufuhr von Nahrungsmitteln mit großer Nährstoffdichte signalisiert das Hirn, dass es keinen Hunger mehr hat. Somit entfällt der Stress, der durch den aufwändigen Verdauungsprozess industriell verarbeiteter Nahrungsmittel ausgelöst wird, und es steht sofort mehr Energie zur Verfügung. Mit dieser zusätzlichen Energie kann der Körper das Immunsystem stärken und die Zellerneuerung anregen – also ein Anti-Aging-Programm durchführen.

Nachdem mir die Rolle der Nährstoffdichte und Assimilation klar geworden war, orientierte ich meine Ernährung an dem Nutzen der Nahrungsmittel – und nicht nur an der Anzahl der Kalorien. Das Resultat war, dass ich mich immer schneller von den Strapazen eines Workouts erholen konnte. Ich benötigte keine Ruhepausen mehr, um mich vom Verzehr riesiger Mengen konventioneller Lebensmittel zu regenerieren. Mein Körper wurde leistungsstärker und konnte mehr Energie in die Zellerneuerung der vom Training geschädigten Muskeln stecken. Heute verzehre ich etwa dreißig Prozent weniger Kalorien als vor zwei Jahren und habe trotzdem mehr Kraft durch die Energie, die ich durch meine Ernährungsweise erhalten konnte, statt durch Energie, die ich zugeführt habe.



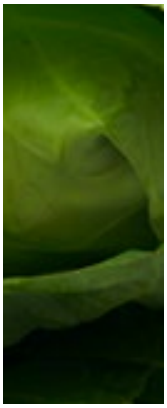
Ich ernähre mich nun fast ausschließlich von Vollwertkost. Rohe, alkalisierende, alle Enzyme enthaltende Lebensmittel wurden zum Grundstock meiner Nahrung. Ich begann meine Kohlenhydrate nicht mehr aus stärkehaltigen Getreideprodukten sondern aus einer großen Auswahl von Obst und Gemüse zu beziehen, ergänzt durch Pseudogetreide, wie z.B. Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Hierbei handelt es sich um Körnerfrüchte, die Getreide ähneln, aber nicht zur Familie der Süßgräser gehören. Sie enthalten mehr Proteine, Ballaststoffe und Spurenelemente als Getreide und sind zudem glutenfrei.

Wie bereits ausgeführt sind Nahrungsmittel mit einem hohen Nettoertrag die Grundlage der Thrive-Diät. Durch diese gewinnt der Körper Energie, Fettpolster werden abgebaut, der Kopf wird klarer, und der Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel verschwindet. Die Thrive-Diät ist leicht einzuhalten und wird schnell integraler Bestandteil Ihres Alltags. Detaillierte Anweisungen schaffen meiner Meinung meist mehr Stress und wirken sich somit negativ auf das Endergebnis aus. Zudem fördern sie möglicherweise eine Haltung, dass man blind irgendwelchen Vorgaben folgt. Die Thrive-Diät hingegen ist eine Lebensart, sie ist eher Philosophie als Programm. Ich begreife sie als eine Plattform, auf der man eigenverantwortlich aufbauen kann.

Der Verzehr von nährstoffdichten Lebensmitteln reduziert den Ernährungsstress und lässt den Körper Energie speichern, die er als Brennstoff und für die Zellerneuerung einsetzen kann.

Welches aber sind nun diese Lebensmittel mit hohem Nutzen? Die Thrive-Diät baut auf Feld- und Gartenfrüchte,

- die roh oder bei niedriger Temperatur gekocht gegessen werden
- deren basische Eigenschaften den pH-Wert im Körper ausgleichen (wird auf S. 60 ausgeführt)
- deren reichhaltige Vitalstoffe direkt und ohne Umwandlung verstoffwechselt werden können
- die nährstoffdichte Vollwertkost liefern
- die viele natürliche Vitamine und Mineralien enthalten
- die den Körper nicht künstlich dazu stimulieren, den Energiehaushalt zu schädigen



Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät zeigt die Anteile der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen im täglichen Essen. Die Pyramide darf nicht so verstanden werden, dass die Nahrungsmittel an der Spitze hochwertiger sind als die im unteren Teil abgebildeten. Vielmehr bieten die drei Gruppen eine ausgewogene Diät aus hochwertigen Nahrungsmitteln, wobei jede Gruppe eine bestimmte Funktion im Gesamtgefüge einnimmt. Volumenmäßig besteht die Diät aus etwa 45 Prozent ballaststoffreichem Gemüse, 20 Prozent Obst, 20 Prozent Hülsenfrüchten, Samen und Pseudogetreide, 10 Prozent kalt gepresstem Öl, Nüssen und Avocados und 5 Prozent stärkehaltigem Gemüse und Vollkorngetreide.



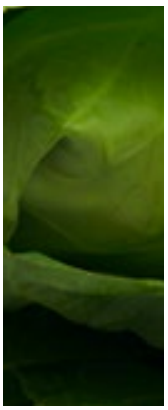
Die Ernährungspyramide der Thrive-Diät

Die Ernährungspyramide dient nur als allgemeine Anleitung. Die darin aufgezeigten Ernährungsempfehlungen müssen nicht Tag für Tag strikt eingehalten werden, um die Vorteile der Thrive-Diät genießen zu können. Es ist vielmehr sinnvoll, sich langfristig an der dort aufgeführten Einteilung der Nahrungsmittelgruppen und deren Anteilen zu orientieren. Zumal nicht jede einzelne Mahlzeit aus genau diesen Produktgruppen bestehen kann und selbst die Nahrung, die man über einen ganzen Tag hinweg einnimmt, kann in der Aufteilung variieren. Solange über eine Woche das Gleichgewicht stimmt, sind diese momentanen Abweichungen vertretbar.

Ballaststoffreiches Gemüse bildet die Basis der Ernährungspyramide der Thrive-Diät. Diese sollten vor allem aus dem reichhaltigen Angebot von grünem Blattgemüse und buntem Knollen-, Stängel- oder Wurzelgemüse bestehen. Die Produkte dieser Gruppe bieten neben ballaststoffreichen Kohlenhydraten ein reiches Sortiment an Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Zu der Gruppe der ballaststoffreichen Gemüse gehören:

- Blattgemüse:
  - Blattkohl
  - Chicorée
  - Erbsenkraut
  - Feldsalat
  - Frisée-Salat
  - Gartensalat
  - Gelber Mangold
  - Grüner Eichblattsalat
  - Grüner Mangold
  - Grüner Salat
  - Grüner Senfkohl
  - Grünkohl
  - Lollo Rosa
  - Löwenzahnblätter
  - Mangoldgemüse
  - Mizuna Rübstiel
  - Palmkohl
  - Paprika
  - Radicchio
  - Red-Mustard-Kresse
  - Romana-Salat



- Rote Bete
- Roter Eichblattsalat
- Roter Mangold
- Rucola
- Schnittmangold
- Spinat
- Staudensellerie
- Tatsoi
- Tomaten
- Winterkohl
- Zucchini
- Daikon-Rettich
- Gurken
- Jicama (ein Gemüse, obwohl es von den Nährstoffen her eher einer nicht-süßen Frucht ähnelt)
- Karotten
- Kürbis
- Meeresgemüse:
  - Agar
  - Arame
  - Dulse
  - Kombu
  - Wakame

Die zweite Stufe der Ernährungspyramide ist aufgeteilt in zwei Gruppen, in die Gruppe der Früchte und in die Gruppe der Hülsenfrüchte, Samen und Pseudogetreide. Hülsenfrüchte, Samen und Pseudogetreide liefern hauptsächlich Protein. Zu dieser Gruppe gehören:

Alle Arten von Hülsenfrüchten:

- Bohnen: Azukibohnen, Schwarze Bohnen, Dicke Bohnen und Kidney-Bohnen
- Erbsen: grüne, gelbe, Zuckererbsen
- Linsen: braune, grüne und rote Linsen

Alle Arten von Samen:

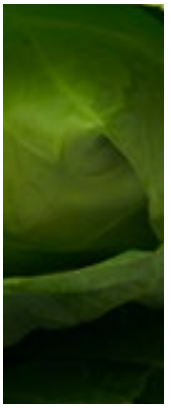
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Sesam
- Weiße Chia-Samen
- Pseudogetreide:
  - Amaranth
  - Buchweizen
  - Quinoa
  - Wildreis

Alle Arten von Sprossen:

Alle Sprossen der oben genannten Hülsenfrüchte und Samen

- Alfalfa
- Brokkoli
- Zwiebeln

In der Ernährungspyramide besteht die zweite Gruppe der Stufe aus Früchten, die Einfachzucker enthalten und die reich an Antioxidantien sind.



Obst:

- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Bananen
- Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Erdbeeren, Himbeeren)
- Birnen
- Datteln
- Drachenfrucht
- Feigen
- Granatäpfel
- Grapefruit
- Kirschen
- Kiwis
- Mangos
- Melonen (Cantaloupe, Honigmelonen, Wassermelonen)
- Nektarinen
- Orangen
- Papayas
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Trauben

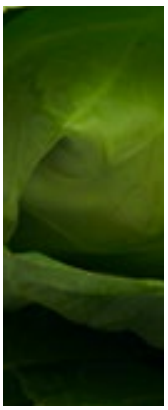
In der dritten Stufe der Ernährungspyramide sind die hochwertigen Fettlieferanten mit ihren gesundheitsfördernden, essenziellen Fettsäuren aufgeführt.

Kaltgepresste Öle, Nüsse und Avocados:

- Avocados
- Kokosnüsse (Fleisch und Milch)
- Nüsse (roh)
  - Cashew
  - Haselnüsse
  - Paranüsse
  - Pekannüsse
  - Pinienkerne
  - Pistazien
  - Walnüsse
- Öle, (naturbelassen) kalt gepresst:
  - Hanföl
  - Kokosöl
  - Kürbiskernöl
  - Leinöl
  - Olivenöl, natives, extra
  - Teeöl

Die oberste Stufe der Ernährungspyramide benennt Stärkelieferanten, die fast ausschließlich aus **Vollkorngetreide und stärkehaltigen Gemüsen** bestehen**.**

- Kürbis
- Neue Kartoffeln
- Pastinaken
- Steckrüben
- Süßkartoffeln
- Vollkorn:
  - Bulgur
  - Dinkel
  - Gerste
  - Hafer
  - Reis
  - Roggen
- Yamswurzeln





Blaubeer-Rooibos-Antioxidans-Smoothie

reich an Antioxidantien

Als effektive Radikalfänger bekämpfen die vielen Antioxidantien in diesem Smoothie die vom Stress ausgelösten, Zellen angreifenden freien Radikale.

- 1 Banane, geschält
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser plus 125 g Eiswürfel)
- 80 g Blaubeeren
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Agavennektar
- 1 EL Hanföl oder EFA Oil Blend (S. 237)
- 2 TL gemahlener Rooibos

Ergibt 2 große Portionen.



Ingwer-Birnen-Smoothie

reduziert Infektionsgefahr

ROHKOST

Dieser Smoothie hat einen erfrischend pikanten Geschmack. Er ist nicht allzu süß, obwohl er natürlich süßer wird, wenn Birne und Banane richtig reif sind. Wer noch mehr Süße wünscht, kann ein oder zwei frische oder eingeweichte, getrocknete und entkernte Datteln hinzugeben.

- 1 Banane, geschält
- ½ Birne, Kerngehäuse entfernt
- 500 ml kaltes Wasser (oder 375 ml Wasser plus 125 g Eiswürfel)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL frisch geriebener Ingwer

Ergibt 2 Portionen.





Mango-Kokos-Energieriegel

ROHKOST

Der Geschmack nach Tropenfrüchten, der hohe Anteil an Elektrolyten und die Energie aus der Kokosnuss machen diesen Riegel zu einem idealen Snack an einem langen, harten Tag.

- 120 g frische oder eingeweichte getrocknete Datteln
- ¼ Mango, klein gewürfelt
- 6 EL gemahlene Leinsamen
- 100 g eingeweichte oder gekochte Quinoa (etwa 40 g ungekocht)
- 55 g Macadamianüsse
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Meersalz nach Belieben
- 3 EL Kokosraspel

Alle Zutaten außer den Kokosraspeln in einem Mixer vermischen. Herausnehmen und anschließend die Kokosraspel von Hand einarbeiten.

Ergibt etwa 12 Energieriegel von je 25 g.



Italienische Gartengemüsepfanne

Kräuter erwecken diese Gemüsepfanne zu aromatischem Leben.

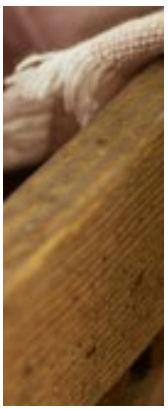
- 1 EL Kokosöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 2 Zucchini, gehackt
- 1 Handvoll Pilze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 420 g Kichererbsen, gekocht
- 1 große Tomate, püriert (etwa 125 ml Flüssigkeit)
- 1 TL Palmzucker
- 1 Zitrone
- 2 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frischer Oregano, gehackt
- 2 EL frische Petersilie und etwas mehr zum Garnieren, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Naturreis oder Quinoa, gekocht, als Beilage

▶ Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer großen Bratpfanne erwärmen. Zwiebel, Zucchini und Pilze hinzugeben und 3-4 Minuten anbraten.

▶ Knoblauch einrühren und eine Minute weiter garen, dann Kichererbsen, Tomatenpüree und Palmzucker hinzufügen und den Saft einer halben Zitrone darüber auspressen.

▶ Zum Köcheln bringen, dann die Hitze reduzieren und die frischen Kräuter einrühren. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

▶ Den Saft der anderen Zitronenhälfte darüber auspressen. Gemüse vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm auf einem Reis- oder Quinoabett servieren. *Ergibt 4-6 Portionen.*



Rezeptverzeichnis

A

Ananas-Salsa 307
Apfel-Zimt-Energieriegel 258
Arame-Algensalat 288
Avocado-Cayenne-Salat 285
Azukibohnen-Quinoa-Sesam-Pizza 269

B

Balsamico-Vinaigrette 295
Bananenbrot-Energieriegel 259
Bananen-Ingwer-Birnen-Müsli 243
Bananen-Kokos-Dessert 315
Bananenpfannkuchen 149
Bananen-Schoko-Pfannkuchen 241
Blaubeerpfannkuchen 240
Blaubeer-Rooibos-Antioxidans-Smoothie 250
Blutaufbau-Smoothie 252
Buchweizenpfannkuchen 239

C

Caesar-Dressing 295
Carob-Gel 144
Cayenne-Dill-Tahina-Dressing 292
Chili-Feuerbohnen-Pizza 269
Cremige Hefeflockensauce 304
Cremiger Karottensalat 287
Cremiges Ingwer-Dressing 292
Currylinsen-Cracker 299
Currylinsen-Reis-Pizza 271
Currypulver 237

D

Dicke Cashewcreme 282

E

EFA Oil Blend 237
Einfacher Elektrolyte-Sportdrink 143
Elektrolyte-Sportdrink mit Ingwer 141
Energiehappen 145
Energiepudding 147

G

Gemüse-Cracker 299
Gepuffter Amaranth 236
Gepuffter Amaranth-Hanfsamen-Salat 287
Gepuffter Amaranth-Rooibos-Pizza 270
Geröstetes Apfel-Zimt-Müsli 244
Ginger Ale 312
Granatapfel-Amaranth-Energieriegel 261
Granatapfel-Mohn-Dressing 296
Granatapfel-Smoothie 253
Granatapfel- und Grüner Tee-Pfannkuchen 240
Grüner Tee-Ingwer-Limetten-Cracker 298
Grüner Tee-Miso-Sauce 306
Grünkohl-Kalzium-Smoothie 254
Gurke-Dill-Dressing 296
Gurke-Dill-Salat 287
Gurkenpesto-Salat 289

H

Hanfmilch 310
Hefeflocken-Sesam-Topping 237

I

Ingwer-Birne-Energieriegel 258
Ingwer-Birnen-Smoothie 250
Ingwer-Karotten-Cremesuppe 281
Ingwer-Karotten-Dressing 293
Ingwer-Limetten-Kürbis 276
Ingwer-Papaya-Erholungsdrink 148
Italienische Gartengemüsepfanne 274



K

Ketchup 303
Kichererbsen-Curry-Pizza 268
Kirschtörtchen mit Vanillecreme 313
Knoblauch-Oregano-Yamswurzel-Fritten aus dem Ofen 278
Knusprige Kochbananen-Zimt-Streifen 277
Knuspriger Salat mit Kochbananen und Macadamianüssen 277
Kokos-Carob-Gel 145

L

Limetten-Zitronen-Erholungsdrink 148

M

Macadamia-Dill-Dressing 294
Mandel-Leinsamen-Burger 263
Mango Chutney 305
Mango-Kokos-Energieriegel 260
Mango-Limetten-Chili-Smoothie 252
Mango-Limetten-Dressing 293
Marinara-Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten 309
Minze-Carob-Sportdrink 306
Miso-Kelp-Guacamole 306

O

Orangen-Kürbiskern-Dressing 294

P

Palmkohl-Quinoa-Wrap 275
Paprika-Cremesuppe 280
Paprika-Hanf-Pesto 303
Pekannuss-Sonnenblumenkern-Burger 264

R

Regenerationspudding 146
Rooibos-Mandelmilch 311

S

Scharfe Schoko-Energieriegel 259
Scharfe Schwarzaugenbohnen-Quinoa-Pizza 267
Schoko-Blaubeer-Energieriegel 257
Schoko-Hanfmilch 311
Schoko-Mandel-Smoothie 251
Schwarzaugenbohnen-Cayenne-Salsa 308
Schwarze Bohnen-Limetten-Salsa 308
Sesam-Miso-Suppe 281
Sonnenblumenkern-Pâté 302
Sonnenblumenkern-Rote-Beete-Pizza 271
Spargelcremesuppe nach Tal Ronnen 282
Süßer grüner Smoothie 253
Süßkartoffel-Sesam-Pizza 270

T

Tomaten-Basilikum-Dressing 295
Tropisches Ananas-Papaya-Smoothie 251

W

Walnuss-Hanf-Burger 263
Wildreis-Schälerbsen-Pizza 272
Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen 239
Würzig-scharfe Kakaopfannkuchen 241

Z

Zitronen-Cracker-Rote-Beete-Salat 288
Zitronen-Ingwer-Kochbanane mit Dulse 276
Zitronen-Limetten-Gel 144
Zitronen-Limetten-Sportdrink 143
Zitronen-Rooibos-Cracker 298
Zitronen-Sesam-Cracker 301
Zitrus-Papaya-Yerba-Mate-Energieriegel 261
Zucchinichip-Mandel-Salat 289
Zucchinichips 300
Zucchini-Pasta 279



Brendan Brazier

Vegan in Topform

Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

400 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de