



Peggy Reichelt

Figur in Balance

**Das große Wohlfühlkochbuch
für Wechseljahre & Healthy Aging**



Über 80
proteinreiche
und figurbewusste
Rezepte von



G|U



Vorwort 6

Deine neue Ernährung 8

Frauen brauchen Proteine 14

5 clevere Strategien, um mehr Proteine zu essen 18

Starte deinen Morgen mit Eiweiß 20

Der Frühstücksplaner 24

Der Smoothie-Guide 50

Der Suppen-Baukasten 68

Meal-Prepping – clever vorkochen 78

Proteinwunder Soja 88

6 Schritte zur perfekten Bowl 98

Der Pfannengericht-Kompass 114

Das sind 30 Gramm Protein 128

Pflanzliche Proteine 154

10 schnelle Eiweiß-Snacks 176

Proteinpulver: So helfen sie dir 184

Rezeptregister 202

Impressum 206

Frühstück

22

Suppen

58

Salate & Bowls

80

Warme Hauptgerichte

108

Schnelle Küche

144

Snacks

168

Toppings, Dips & Aufstriche

192

Deine neue Ernährung

In den Wechseljahren tut sich so einiges in unserem Körper. Um gesund und fit zu bleiben, braucht es ein paar gute Zutaten. Wir verraten dir, was dich jetzt unterstützt.

70 Prozent der Frauen in den Wechseljahren nehmen zu. Und das, obwohl sie genauso essen wie vorher. Insbesondere die Taille verschwindet. Viele kennen das. Und ganz ehrlich – der perfekten Bikinifigur hinterherjagen sollte kein Thema mehr sein.

Problematisch ist das viszerale Fett – jenes Unterbauchfett rund um die Körpermitte, das sich ab 40 leichter anlagert. Die Ursachen dafür sind vielfältig: ein sinkender Östrogenspiegel, zunehmende Insulinresistenz, eine schlechtere Proteinverwertung und der Abbau von Muskelmasse. Viszerales Bauchfett fördert chronische Entzündungen und begünstigt Krankheiten. Es in Schach zu halten ist wichtig, um Darmflora, Herz, Stoffwechsel und unsere Gesundheit zu schützen.

Schon gewusst? Ohne eine veränderte Ernährung nehmen Frauen in den Wechseljahren im Schnitt ein Pfund jährlich zu. Der Fettanteil steigt, gleichzeitig wird die Muskelmasse weniger. Studien zeigen auch: Bei fünf Kilos mehr in zwei Jahren geht das Gewicht danach umso rasanter nach oben. Es ist Zeit für einen Teller-Check!

Zu dem veränderten Fettstoffwechsel kommt hinzu, dass unser Körper ab der Lebensmitte deutlich anspruchsvoller wird, was die Auswahl der Nährstoffe angeht. Einfach weniger zu essen oder sogar zu fasten, weil der Hosenbund enger wird, ist der falsche Weg. Gib deinem Premium-Körper das, was er verdient. Nährstoffdichte und -vielfalt sind dabei wichtiger als Kalorien.

XbyX Figurzeit® ist eine wissenschaftlich fundierte, pflanzenbetonte Ernährung. Gemüse spielt dabei die Hauptrolle. Jede Mahlzeit enthält ausreichend Eiweiß, denn das ist der Superpower-Nährstoff für Muskeln, Knochen und Sättigung. Pflanzliche Eiweißquellen liefern zugleich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aber auch (fermentierte) Milchprodukte sowie Fisch und Fleisch in Maßen stehen auf dem Speiseplan – ergänzt durch komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette. In unseren Figurzeit®-Rezepten stecken reichlich Ballaststoffe, herzgesunde Fette und Gemüse, Kräuter sowie Gewürze. Somit sind alle Gerichte:

- proteinreich,
- darmgesund,
- entzündungsfördernd und
- blutzuckerfreundlich.

8 Zutaten für einen gesunden Teller

Von was wie viel? So stellst du dir deinen täglichen Speiseplan am besten zusammen:

1. Gemüse und Obst

Eine gesunde Mahlzeit besteht zur Hälfte aus Gemüse. Hier darfst du nach Lust und Laune zugreifen. Die empfohlenen fünf Portionen pro Tag sind eine gute Orientierung, das entspricht etwa 500 Gramm möglichst bunter Pflanzenkost. Gemüse liefert reichlich Vitamine, Mineralien, Enzyme, wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und ein hohes Volumen. Das bedeutet, es füllt den Magen bei gleichzeitig wenig Kalorien. Beim Obst solltest du aufgrund des Fruchtzuckers etwas zurückhaltender sein. Kombiniere es am besten immer mit Proteinen.

Gut für dich: reichlich Blattgemüse, Kreuzblütler wie Brokkoli, Grün- und Blumenkohl, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und weitere Gemüsesorten sowie sämtliche Beersorten und Steinobst



2. Proteine (= Eiweiße)

Sie gehören zu jedem Essen, bevorzugt aus pflanzlichen Quellen, und machen ein Viertel deines Tellers aus. Ein guter Richtwert sind 30 Gramm Proteine pro Mahlzeit.

Gut für dich: überwiegend pflanzliches Protein etwa aus Linsen und Bohnen, aber auch fermentierte Milchprodukte, Fisch, Eier, Käse und Geflügel in Maßen



3. Komplexe Kohlenhydrate

Ein Viertel deines Tellers wird mit komplexen Kohlenhydraten gefüllt. Sie stellen für deinen Körper über Stunden eine gute Energiequelle dar und sind wichtig für eine gesunde Darmflora, bessere Stressresistenz und eine ausgeglichene Stimmung.

Gut für dich: Vollkorngetreide wie Hafer, Dinkel, Reis, Hirse, Couscous, Quinoa etc. Auch Pasta aus Vollkorn ist gesund und stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbis.

Der Frühstückspaner

Ein vollwertiges, proteinreiches Frühstück mit etwa 30 Gramm Eiweiß zusammenzustellen ist gar nicht schwer. Alles, was du dafür brauchst, sind ein paar Minuten Zeit und diese vier Komponenten:

Proteine

Joghurt, Quark oder Skyr • Eier • körniger Frischkäse • Proteinpulver etc.

Komplexe Kohlenhydrate

Vollkorn- oder Eiweißbrot • zuckerfreies Müsli • Haferflocken • Quinoa • Amarant etc.

Obst und Gemüse

Beeren • Steinobst • Kernobst • Salat • Tomaten • Pilze etc.

Gesunde Fette

Nussmus • Nüsse • Samen • Olivenöl • Avocado etc.

3 eiweißreiche Frühstücksideen

Beispiel 1: Omelett mit Tomatensalat und Brot

3 Eier



1 Scheibe Vollkornbrot



2 Tomaten + 1 Handvoll Salat



1 TL Olivenöl



32 g
Protein

Beispiel 2: Skyr-Bowl mit Apfel und kernigem Topping

150 g Skyr



40 g Müsli



1 Apfel



2 EL Mandeln



26 g
Protein

Beispiel 3: Heidelbeer- Protein-Smoothie

2–3 EL Proteinpulver + Wasser



30 g Haferflocken



150 g Heidelbeeren



1 EL Erdnussmus



30 g
Protein

Himbeer-Amarant-Pop

Für 1 Portion:

200 g Sojaghurt
1–2 EL XbyX Energie
(ersatzweise Protein-
pulver deiner Wahl)
40 g gepuffter Amarant
1 EL Hanfsamen
120 g Himbeeren
(ersatzweise
TK-Himbeeren)
15 g Cashewkerne

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 487 kcal,
21 g F, 39 g KH

1. Sojaghurt mit Proteinpulver verrühren. Amarant und Hanfsamen nach und nach unterrühren.

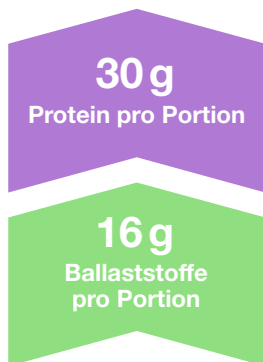
2. Himbeeren verlesen oder auftauen. Cashewkerne grob hacken.

3. Amarant-Joghurt abwechselnd mit Himbeeren in ein Glas schichten und mit Cashewkernen toppen.

Variante: Nimm einen ungesüßten Joghurt deiner Wahl und ersetze die Himbeeren durch Heidelbeeren, Erdbeeren, Mango oder Kirschen. Variiere auch beim Nuss-Topping.



Amarant ist sehr eiweißreich und enthält alle essenziellen Aminosäuren. Er unterstützt so den Muskelerhalt und sättigt gut.





Meal-Prepping – clever vorkochen

Wer Mahlzeiten oder Zutaten vorbereitet, spart nicht nur Zeit und Stress. Meal Prep hilft dir auch dabei, gesündere Entscheidungen zu treffen. Mit diesen Tipps gelingt dir das Vorkochen garantiert.

Planung ist das A und O für deine neue Ernährung. Erstelle dir einen Wochenplan, kaufe ein, koche vor, verpacke das Essen in Gläsern und Boxen und lagere es im Kühlschrank oder Gefrierfach.

Schnelles Frühstück

Mische Overnight Oats am Vorabend und lasse sie über Nacht durchziehen. Fülle Skyr, Quark oder griechischen Joghurt mit TK-Beeren und Nüssen in ein Schraubglas. Gib Smoothie-Zutaten wie geschnittenes Gemüse portionsweise in Gefrierbeutel – morgens dann ab in den Mixer und warmes Wasser oder Milch drauf. Berechne Chia-Pudding für drei Tage vor und variiere vor dem Verzehr mit frischem Obst. Lagere hart gekochte Eier für einen belegten Toast oder

als Snack vier bis fünf Tage im Kühlschrank. Backe Proteinbrot, Muffins etc. vor und friere das Gebäck ein. Morgens im Ofen, Toaster oder Airfryer aufbacken.

Zutaten für Bowls

Koche Linsen, Kichererbsen und Bohnen vor und friere sie ein. Brate oder backe Hähnchenfleisch vor und verarbeite es kalt in Wraps oder Salaten. Koche eine größere Portion Quinoa, Hirse, Vollkornreis etc. am Wochenende. Berechne Ofengemüse – auch Kartoffeln und Süßkartoffeln – auf Vorrat zu.

Und für die Extraportion Nährstoffe: Fülle Saatenmischungen und Toppings in Gläser ab (Rezepte siehe ab S. 194). Sie werten jede Mahlzeit ganz einfach auf.



Suppen lassen sich in größeren Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren. Füge später zum Essen frische Kräuter und Toppings hinzu.



**Diese Lebensmittel solltest
du für eine schnelle,
proteinreiche Mahlzeit immer
auf Vorrat haben:**

Im Kühlschrank:

- Magerquark
- Kefir
- Hüttenkäse
- Schafskäse (Feta)
- Bio-Eier
- Tofu
- geräucherter Lachs
- geräucherte Forelle

Im Gefrierfach:

- Edamame
- Erbsen
- Spinat oder Grünkohl
- Fisch

In der Speisekammer:

- Chiasamen
- Hanfsamen

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Pistazien
- Erdnüsse,
ungesalzen
- Haferflocken
- Quinoa
- Vollkornreis
(auch vorgekocht)
- Hefeflocken
- Tahini (Sesammus)
- Nussbutter (100 %)

In Dosen oder Gläsern:

- Kichererbsen
- braune Linsen
- Kidneybohnen
- weiße Bohnen
- schwarze Bohnen
- Sardinen
- Thunfisch

Sommersalat mit Tofu-Spießen

Für 2 Portionen:

Für den Salat:

4 Handvoll bunter Salat

1 Handvoll Tomaten

¼ Salatgurke

100 g Kichererbsen

(aus der Dose oder
aus dem Glas)

130 ml Gemüsebrühe

80 g Couscous

1 Handvoll Himbeeren

1 EL Sonnenblumenkerne

Für die Tofu-Spieße:

200 g Tofu

Salz, Pfeffer

1 TL Gewürzmischung

1 TL Rapsöl

Für das Dressing:

150 g Buttermilch

2 EL Zitronensaft

1 TL Honig

(nach Belieben)

2 EL Olivenöl

½ Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Außerdem:

4 Holzspieße

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: ca. 567 kcal,

26 g F, 47 g KH

1. Salat (z. B. Radicchio, Rucola oder Feldsalat) waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Ein Viertel der Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb gründlich mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Salat, Tomaten, Gurke und Kichererbsen in eine Salatschüssel geben.

2. Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in eine Schale geben und mit der kochenden Brühe übergießen. Abdecken und ca. 5 Min. quellen lassen. Dann den Couscous mit einer Gabel auflockern.

3. Für das Dressing Buttermilch, Zitronensaft und nach Belieben Honig in einer Schale verrühren. Olivenöl hinzufügen und kräftig mit einem Schneebesen unterrühren. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden und hinzugeben. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Spieße Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden und auf Holzspieße stecken. Salzen, pfeffern und mit einer Gewürzmischung deiner Wahl von allen Seiten bestreuen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuspieße bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

5. Couscous und Dressing zum Salat geben und alles gut vermischen. Himbeeren und Sonnenblumenkerne darübergeben. Salat mit den noch warmen Tofuspießen servieren.



Die Bitterstoffe in Blattsalaten wie Radicchio und Rucola fördern deine Verdauung, unterstützen die Leber und können deinen Appetit leicht regulieren.

30 g

Protein pro Portion

12 g

Ballaststoffe
pro Portion



Buddha-Bowl mit Hähnchen

Für 1 Portion:

2 Handvoll gemischte

Salatblätter

(z. B. Romanasalat,
Endivie und Frisée)

120 g frischer Rotkohl

2 TL Olivenöl

1 TL Apfelessig

Salz

100 g Hähnchenbrustfilet

Pfeffer

1 Frühlingszwiebel

2 EL Granatapfelkerne

100 g vorgegarter

Vollkornreis

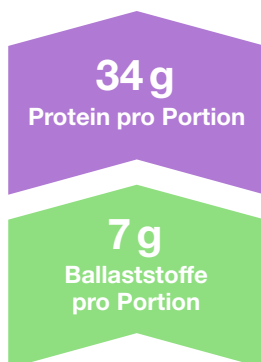
1 TL Leinöl

1 EL Parmesan

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: ca. 462 kcal,

20 g F, 37 g KH



1. Salat waschen, trocken schleudern und am besten mit einer Schere in Streifen schneiden.

2. Rotkohl putzen, waschen und fein hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Olivenöl, Apfelessig und etwas Salz mischen. Mit den Händen den Rotkohl kräftig durchkneten, bis er weicher wird und Saft austritt. Etwa 20 Min. ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 3–5 Min. durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Für die Granatapfelkerne einen Granatapfel mit etwas Druck von allen Seiten über die Arbeitsfläche rollen. So lösen sich die Kerne besser. Die Frucht halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel aus dem halbierten Granatapfel schlagen.

5. Salatblätter in eine Bowl geben. Rotkohl, Hähnchenbrustfilet und kalten Vollkornreis darauf anrichten. Leinöl darübergeben. Den Parmesan reiben und über die Bowl streuen. Mit Frühlingszwiebeln und Granatapfelkernen toppen. Nach Geschmack noch mal salzen und pfeffern.



Rotkohl punktet unter anderem mit reichlich Vitamin K und Kalzium – beides ist wichtig für die Knochengesundheit, die ab der Lebensmitte besonders im Fokus steht.

Dazu
passt gut das
Hummus-Dressing
von S. 107 oder
auch 2 EL körniger
Frischkäse.





Stremellachs auf Erbsenpüree

Für 1 Portion:

150 g Erbsen aus der Dose

1 EL Frischkäse

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

2 Handvoll gemischter Salat (z. B. Endivie, Radicchio, Romanasalat)

1 Stremellachs

1 Scheibe Vollkornbrot (nach Belieben)

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 455 kcal, 24 g F, 19 g KH

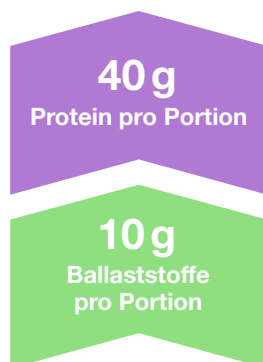
1. Erbsen zusammen mit Frischkäse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss in einem Blender oder mit dem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.

2. Salat auf einem Teller anrichten, das Erbsenpüree in die Mitte geben und den Stremellachs daraufsetzen. Nach Belieben kannst du eine Scheibe Vollkornbrot dazu essen.

Variante: Du kannst einen Teil der Erbsen durch Edamame (ohne Schote) ersetzen. Im Erbsenpüree schmeckt klein geschnittene frische Minze wunderbar oder obendrauf ein Topping aus Sprossen.



Erbsen sind kleine Nährstoffbomben und besonders ballaststoffreich. Sie fördern eine gute Verdauung, sorgen für einen stabilen Blutzucker und eine gute Sättigung.



Immun-Booster-Smoothie

Für 1 Portion:

1 Orange
1 Stück frischer Ingwer
(ca. 1 cm lang)
1 mittelgroße Möhre
½ TL gemahlene
Kurkuma
1 TL Leinöl
1 EL Haferkleie
150 ml Sojamilch

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 199 kcal,

8 g F, 18 g KH

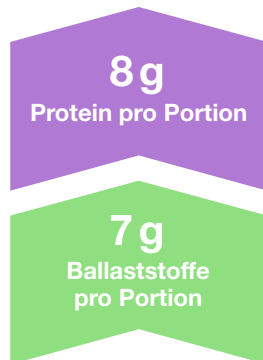
1. Orange schälen und einzelne Fruchtschnitze herauslösen. Ingwer schälen. Möhre putzen und in Stücke schneiden.

2. Alle Zutaten in den Blender geben und zu einem cremigen Shake pürieren.

Variante: Du hast keinen leistungsstarken Mixer? Dann nimm statt der Möhre Karottensaft.



Die Kombination aus Vitamin C, Gingerolen aus der Ingwerknolle, Beta-Carotin, Curcumin und Omega-3-Fetten stärkt deine Immunabwehr.



**Darm-Smoothie
mit Buttermilch
von S. 177**



Süße Masala-Kerne

Für 1 Vorratsglas:

200 g Saatenmischung
2 TL Kokosöl
2 TL Zimtpulver
1 TL gemahlener Kardamom
½ TL Ingwerpulver
1 TL Kokosblütenzucker

1. Saaten in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten. Wenn die Kerne anfangen zu knistern und duften, Kokosöl zugeben und gut vermischen.

2. Die Gewürze und Kokosblütenzucker in einem Schälchen mischen. Gewürz-Mix in die Pfanne streuen und verrühren.

3. Kerne zum Abkühlen auf einen Teller geben, dann in ein Glas umfüllen.

Variante: Masala-Kerne lassen sich auch herzhaft mit einer Currymischung zubereiten.

Kokos-Cranberry-Granola

Für 1 Vorratsglas:

50 g Walnusskerne
200 g kernige Haferflocken
50 g getrocknete Cranberrys
40 g Kokoschips
20 g geschrotete Leinsamen
1 Prise Salz
2 Msp. gemahlene Vanille (nach Belieben)
1 EL Kokosöl
140 g Apfelmark

1. Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen.

2. Walnüsse grob hacken. Nüsse mit allen trockenen Zutaten und Gewürzen in einer großen Schüssel mischen. Gemahlene Vanille nach Belieben zugeben. Kokosöl erhitzen, bis es flüssig ist. Mit dem Apfelmark in die Schüssel füllen und unterrühren, bis die Masse gleichmäßig feucht ist.

3. Mischung auf dem Blech verteilen. 25–30 Min. im Ofen backen. Nach ca. 10 Min. wenden, damit nichts anbrennt. Vollständig auf dem Blech abkühlen lassen, so wird das Granola richtig knusprig. In ein luftdichtes Gefäß füllen.

Variante: Die Kokoschips durch 2 EL Kakaonibs ersetzen – für einen leichten Schokogeschmack!

Gib 1-2 EL
Topping
über Quark, Skyr
oder andere süße
Speisen – als
Nährstoff-Boost
im Alltag.



Anders essen ab 40: So bleibst du stark, schön und zufrieden

Die Wechseljahre verändern den Stoffwechsel grundlegend.

Doch es gibt etwas, das täglich hilft: Protein.

Der Gamechanger sorgt für mehr Energie, besseren Schlaf, starke Muskeln und stabile Blutzuckerwerte.

Vor allem aber macht er satt und glücklich.

Das Kochbuch der Wechseljahre-Expertin Peggy Reichelt ist der perfekte Begleiter für Frauen, die sich rundum wohl in ihrem Körper fühlen möchten – ganz ohne Verzicht.

Die 80 innovativen Rezepte sind proteinreich, blutzuckerfreundlich, darmgesund und antientzündlich.

Zusätzlich bietet das Buch fundiertes Wissen über eine moderne und leichte Ernährung für Frauen ab 40 – verständlich, motivierend und alltagstauglich.



www.gu.de

ISBN 978-3-7589-0025-9

