

numi

Is(s) doch gesund!?

12 gesunde Rezepte
rund um Training und Alltag

Made with ♥ by
NUMI
PERFORMANCE NUTRITION



Willkommen zum NubyMi Rezepte-eBook!

Diese kleine Sammlung soll euch als Inspiration für Mahlzeiten rund um euer Training und Alltag bringen. Hier das Team, was an allem mitgewirkt hat:

Kreative Umsetzung: Larissa [@larissa.triggert](https://www.instagram.com/larissa.triggert)

Fotos und Anrichtung: Sandra [@sandraguenther.photography](https://www.instagram.com/sandraguenther.photography)

Grafik und Gestaltung: Jan Andryszak [@mediafilet](https://www.instagram.com/mediafilet)

Planung & Organisation: Miri und Wiebke [@miri.krug](https://www.instagram.com/miri.krug) / [@wbkgdy](https://www.instagram.com/wbkgdy)



Hier findet ihr unsere „behind the scenes“ Videos auf YouTube

PRE-WORKOUT

Makros

Protein: 0-0,5g/kg
Kohlenhydrate: 1-2g/kg
Fette: bis 15g

Timing

2 - 3 Stunden vorher
oder 4h vorher + Snack

Lebensmittel

Reis, Couscous,	Proteinpulver	Öl
Bulgur	Fleisch	Kokosmilch
(Süß)kartoffeln	Fisch	Avocado
Nudeln	Milchprodukte	Nüsse
Brot	Tofu	
1 Portion Obst	Eier	
Müsli		
Kohlenhydrat- pulver		

DON'Ts

Mehr als 15g Fette
(abhängig vom Zeitfenster)

Fetthaltiger Fisch, Fleisch, Käse
Ballaststoffreiche Lebensmittel
(z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte)



Mahlzeiten-Timing rund um euer Training

Vor dem Training / Workout

Die primäre Funktion von einer Pre-Workout Mahlzeit ist es, die Kohlenhydratspeicher (=Glykogen) in den Muskeln und der Leber aufzufüllen. Aus dem Grund liegt der Fokus auf einfach verdaulichen Kohlenhydraten.

Achtet darauf, dass ihr die LM kennt und vertragt. Ein moderater Protein- und ein geringer Fettanteil sind ebenso vollkommen okay. Ein hoher Fett- und Ballaststoffanteil sollte also vermieden werden, wie zum Beispiel große Mengen an Gemüse, Hülsenfrüchte, fettiger Fisch, Nüsse oder Vollkornprodukte.

Die oben genannten Lebensmittel besitzen eine höhere Verweildauer im Magen und können bei einem zu geringen Zeitabstand zwischen Nahrungsaufnahme und Training zu Unwohlsein führen. Außerdem würde dadurch der Magen-Darm-Trakt beim Sport vermehrt durchblutet werden, wodurch weniger Sauerstoff für die arbeitenden Muskeln zur Verfügung steht und die Performance leidet.

POST-WORKOUT

Makros

Protein: 0,4-0,5g/kg (Veganer)

Kohlenhydrate: 0,8-1,2g/kg

Fette: < 20g

Timing

0-60min danach

(oder ein wenig später)

Lebensmittel

Reis, Couscous,

Bulgur

(Süß)kartoffeln

Nudeln

Brot

1 Portion Obst

Müsli

Kohlenhydrat-

pulver

Proteinpulver

Fleisch

Fisch

Milchprodukte

Tofu

Eier

Öl

Kokosmilch

Avocado

Nüsse

POST-WORKOUT SHAKE

0-60min nach dem Workout empfohlen

DON'Ts

Hohe Fettzufuhr (>20g)

Fetthaltiger Fisch, Fleisch, Käse



Mahlzeiten-Timing rund um euer Training

Nach dem Training / Workout

Nach dem Training stehen die Kohlenhydrate und Proteine im Fokus.

Kohlenhydrate: Wiederauffüllung der Glykogenspeicher

Proteine: Optimierung der Proteinsynthese

(Neuaufbau und Regeneration der beschädigten Muskelstrukturen)

Bei einer vollen Mahlzeit gelten dieselben Regeln wie beim Pre-Workout: Neben den richtigen Lebensmitteln sollten große Mengen an Fetten vermieden werden. Studien haben gezeigt, dass große Mengen an Fett (>20g) die Proteinsynthese negativ beeinflussen. Kleinere Fettmengen in der Milch oder anderen Lebensmitteln haben keinen negativen Einfluss.

Wer innerhalb von 2h nach dem Training eine Mahlzeit aus Proteinen und Kohlenhydraten isst, braucht nicht unbedingt den Post-Workout Shake.

Der Hauptvorteil liegt vor allem bei der Praktikabilität.

Wer am selben Tag noch eine zweite Einheit vor sich hat, (die von der Verfügbarkeit der Kohlenhydrate abhängig ist,) sollte sich für die optimale Regeneration der Glykogenspeicher auf die Kohlenhydrate nach dem Training konzentrieren und das Zeitfenster einhalten.

Jetzt...
...gehts aber los mit
den Rezepten!

Wir würden gerne mitbekommen was ihr daraus macht!
Deswegen taggt uns doch einfach, wenn ihr die Rezepte ausprobiert...

@numiperformancenutrition

#numirezepte

GEWÜRZE

Bevor wir uns den Rezepten widmen, gibt es hier noch Informationen zu zwei Gewürzen, die oft in Mahlzeiten enthalten sind.

Zimt

Es gibt 2 Zimtarten: Cassia und Ceylon-Zimt

Facts und Eigenschaften:

Hoher Anteil an Antioxidanzien, entzündungshemmend

Mögliche positive Effekte:

auf Diabetes bzw. Insulinsensitivität, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs, in Tierversuchen konnte auch ein positiver Effekt auf Alzheimer und Parkinson nachgewiesen werden

Mögliche positive Wirkung auf die Blutzuckerregulation:

ab 6g mit Zimtextrakt-Kapsel oder als Tee

Zu hohe Dosis?

Es besteht die Möglichkeit bei zu viel Cassia-Zimt, dass es durch den erhöhten Anteil an Kumin zu negativen Nebenwirkungen kommen kann.

Zimt in Mahlzeiten:

Oatmeal, gebratener Apfel, in Keksen oder im Joghurt

Bei Cassia-Zimt stellen 0,1mg/kg Körpergewicht eine gute Grenze dar. Nicht mehr als 1-2 Teelöffel Cassia-Zimt pro Tag, sonst lieber gleich zum Ceylon-Zimt greifen.



Kurkuma

Hier müssen wir uns mit Kurkumin beschäftigen, welches in Kurkuma enthalten ist. Kurkumin ist ein Polyphenol und als gelber Farbstoff bekannt. Ihm werden viele positive Eigenschaften zugeschrieben und es gilt als entzündungshemmend - außerdem ist Kurkumin ein gutes Antioxidant. Da es fettlöslich ist, wird es oft schwer aus dem Darm und in die Zellen aufgenommen. Deswegen werden viele Supplemente mit Piperin zugesetzt, welches die Aufnahme verstärkt.

Zu hohe Dosis?

Eine zu hohe Dosis könnte (unzureichende Studienlage) mit möglichen Schäden an der DNA in Verbindung stehen - eine genaue Angabe zur hohen Dosis existiert aber bisher noch nicht. In Bezug auf viele Gesundheits-Marker ist die Studienlage noch unzureichend. Es gibt Studien, bei der eine zu hohe Dosis mit Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden in Zusammenhang steht - wer es anwenden will: ausprobieren. Es besteht auch die Gefahr, dass gesundheitsschädliche Zusatzstoffe bei billigen Kurkuma-Gewürzen enthalten sind.

Die empfohlene Dosis liegt bei 500mg, zzgl. 20mg Piperin (für Verbesserung der Bioverfügbarkeit)



Oatmeal

mit Paranusskernen & Kokosjoghurt

14g

Proteine

50g

Kohlenhydrate

28g

Fett



Frühstück

All Day

Veganer

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

Zutaten

Basis

Haferflocken - 60g
Zimt - 1 EL
Milch - 250ml

Toppings

Blaubeeren - 80g
Kürbiskerne - 10g
Paranusskerne - 15g
Kokos-Joghurt - 60g

Zubereitung

Die Haferflocken mit Milch und Zimt aufkochen und in eine Schüssel geben. Paranusskerne mit einem Messer zerkleinern, Blaubeeren waschen, zusammen mit den Kürbiskernen und Paranusskernen auf den aufgekochten Haferbrei geben.

Eier

auf Vollkornbrot mit Guacamole

32g

Proteine

45g

Kohlenhydrate

35g

Fett

Frühstück

All Day

Zutaten

2 Vollkornbrot­scheiben
1/2 Avocado
2 Eier, 2 Eiklar
1/2 Zucchini
1/2 Möhre
1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung

1 Ei und 1 Eiklar zusammen mit Salz, Pfeffer und Oregano mixen und anbraten.

Guacamole: Avocado aufschneiden, aushöhlen, mit einer Gabel zerkleinern und mit dem Saft einer 1/2 Zitrone sowie Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch vermischen

Beide Vollkornbrot­scheiben mit Guacamole belegen. Die Eier aus Punkt 1 mit 1 TL Öl anbraten und danach 1 Eiklar und 1 ganzes Ei als Rührei mit flüssigen Kern kurz anbraten, bis das Eiweiß fest ist.

Die fertigen Eierspeisen auf das Brot legen und danach die Zucchini und Möhren in Scheiben schneiden und mit 1 TL Öl anbraten.

Larissas Trick 17

Wer Larissas Trick zum Anbraten und Fette sparen noch nicht gesehen hat, schaut am besten mal ins unser [YouTube Video](#) rein...

Grießbrei

mit Mandeln & Beeren

13g

Proteine

58g

Kohlenhydrate

12g

Fett

Die Milch nicht zu sehr erhitzen und den Grieß gut umrühren, sonst klumpt er!

Frühstück

Dessert

Veganer

Pre
Workout

Zutaten

Weichweizen-Grieß - 60g
Himbeeren - 50g
Blaubeeren - 50g

Mandeln - 15g
Mandelmilch - 250ml
1 EL Zimt

Zubereitung

Die Milch erhitzen und den Grieß langsam einrühren, danach den Zimt verrühren und 1 Teelöffel Honig dazugeben. Die Blau- und Himbeeren waschen und mit den Mandeln zusammen als Topping zum Grießbrei geben.

Protein-Pancakes

mit Magerquark und Apfelmarm

13g

Proteine

58g

Kohlenhydrate

12g

Fett

Frühstück

Vegetarisch

Pre
Workout

Zutaten

für 2 Portionen oder den ganz großen Hunger

1 Banane

Proteinpulver – 20g

Dinkelmehl – 50g

2 Eiklar, 2 Eier

Backpulver

Olivenöl

Zubereitung

Banane mit einer Gabel zerkleinern – Eier, Proteinpulver und Milch hinzufügen und mixen sowie das Backpulver dazugeben.

Dinkelmehl unterheben und einen Schuss Wasser dazugeben.

Pfanne auf mittlere Hitze und Pancake-Teig in eine Form mit 1 Schöpflöffel in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten anbraten, bis der Teig fest ist – wiederhole es bis der Teig leer ist. Die fertigen Pancakes mit Apfelmarm, Honig und/oder Magerquark zusammen oder einzeln bestreichen und genießen.

Bulgur-Bowl

mit Huhn, Spinat, Kichererbsen



Zutaten

Bulgur - 60g
Hühnerbrust - 100g
Spinat, Möhren
Kichererbsen - 50g
(bereits fertig zubereitete)
Kürbiskerne - 15g

½ Zitrone
Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Kurkuma, italienische
Kräutermischung

Zubereitung

Den Bulgur in 1,5 fache Menge kochendes Wasser geben und 10min köcheln lassen, danach kurz abkühlen lassen. 1 TL ÖL und Gewürze mischen, Hühnerbrust in Scheiben schneiden und als Marinade bestreichen.

Das Fleisch bei 170 Grad für 25 Minuten in den Ofen geben - nach 10 Minuten die Zucchini schneiden und auch für die restliche Zeit in den Ofen geben. Die Kürbiskerne in einer Pfanne 5-10 Minuten kurz anrösten.

½ Zitrone auspressen und mit 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kurkuma, italienische Kräutermischung mischen. Kichererbsen zusammen mit den Zutaten in eine Schüssel geben und das Gewürz-Dressing darüber gießen.

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

Buddha-Bowl

mit Süßkartoffeln & Edamame

38g

Proteine

60g

Kohlenhydrate

20g

Fett

Lunch

Dinner

Post
Workout

Zutaten

Quinoa (roh) - 50g
Süßkartoffeln (roh) - 100g
rote Beete - 50g
Edamame - 30g
½ Gurke,

1 handvoll Grünkohl,
½ Zitrone
2 Eier
Salz, Chili

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink,
Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

Zubereitung

Ofen auf 180 Grad vorheizen, Süßkartoffel und rote Beete waschen und schälen, in Würfel schneiden, auf dem Backblech mit Salz und Pfeffer würzen und in den Ofen für 25-30 Minuten.

Quinoa waschen und danach in die 1,5 fache Menge Wasser für 10 Minuten aufkochen lassen und gelegentlich umrühren, danach abkühlen lassen.

Für die pochierten Eier:

Mit einem Schneebesen einen kleinen Wasserstrudel entstehen lassen und die Eier in siedendes Wasser (mit einem Schuss Essig zugesetzt) geben. Das Ei hineingeben, für 3-5 Minuten köcheln lassen und danach mit einem Kochlöffel formen und ausheben.

Grünkohl und Gurke waschen und kleinschneiden
Alle Zutaten zusammen in eine tiefe Schüssel geben und anschließend ½ Saft aus einer Zitrone sowie Salz und etwas Chili geben.

Vollkornspaghetti

mit Kürbis und Ziegenfrischkäse

15g

Proteine

60g

Kohlenhydrate

22g

Fett

All Day

Vegetarisch

Zutaten

Vollkorn-Spaghetti - 60g
Hokkaido Kürbis - 100g
Ziegenfrischkäse - 40g

Kürbiskerne - 15g
1 handvoll Spinat

Zubereitung

Die Vollkorn-Spaghetti in kochendes und leicht gesalzenes Wasser geben, 12 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Danach die Nudeln mit einem Sieb abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, kleinschneiden und in 1 TL Öl anbraten, die Kürbiskerne für 3-5 Minuten

in einer Pfanne anrösten. Die Vollkorn-Spaghetti mit dem Ziegenfrischkäse verrühren und auf dem Teller verteilen. Den Spinat waschen und zusammen mit dem Kürbis und Kürbiskernen als Topping servieren.

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

griechischer Joghurt

mit gerösteten Mandeln und warmer Birne

15g

Proteine

25g

Kohlenhydrate

7g

Fett

Snack

Vegetarisch

Zutaten

Griechischer Joghurt - 200g
Mandeln - 15g
1 Birne
1 Esslöffel Honig

Zubereitung

Die Birne waschen und kleinschneiden
Mandeln und Birnen gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im Ofen bei 160 Grad 10 Minuten lang rösten lassen

Die Mandeln und Birne zusammen mit dem Honig in den griechischen Joghurt geben bzw. schön anrichten

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

Reispapierrollen

mit Tofu und Garnelen

25g

Proteine

30g

Kohlenhydrate

7g

Fett

Snack

Pre
Workout

Post
Workout

Mikronährstoffe

Ballaststoffe, Vitamine B, C, E und K, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Kalzium, Kalium, Selen

Zutaten

Zutaten für 4 Rollen
4 Reispapierrollen
Garnelen (TK) - 50g
Tofu - 50g
Möhren und Gurken - 100g
Körniger Frischkäse - 50g
Petersilie
Salz, Pfeffer, Organo

Zubereitung

Die Garnelen zusammen mit den Gewürzen kurz anbraten
Möhren und Gurke waschen und in kleine Scheiben schneiden
Den Tofu in Würfel schneiden

Für die Reispapierrollen:

Das Reispapier kurz in einen tiefen Teller voll Wasser legen
Tofu oder Garnelen zusammen mit dem Gemüse belegen und
zusammenrollen & mit dem körnigen Frischkäse als Dip genießen

Unsere Shakes



Snack

Pre
Workout

Post
Workout

Bananenmilch-Shake

28g Proteine 40g Kohlenhydrate 4g Fett

1 Banane
Proteinpulver - 20g
Himbeeren (TK) - 100g
Mandelmilch - 250ml

Banane kleinschneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben.

Protein-Erdnussbutter-Shake

35g Proteine 42g Kohlenhydrate 15g Fett

Mandelmilch - 250ml Haferflocken - 40g
Blaubeeren (TK) - 100g Proteinpulver - 30g
Himbeeren (TK) - 100g Erdnussbutter - 15g

Die Shakes sind gut geeignet als Mahlzeiten-Ersatz, wenn es mal schnell gehen muss!



Vielen Dank für dein Interesse!

Wir hoffen, dass wir mit unserem eBook einen kleinen inspirierenden Beitrag zu deinem Koch-Alltag geleistet haben und du das ein oder andere Rezept nachgekocht hast oder als Impuls für eigene Kreationen nutzen konntest.

Über ein Feedback zu den Rezepten würden wir uns sehr freuen – markiert uns gerne mit:

@numiperformancenutrition
#numirezepte

Du hast Interesse an einem 1:1 Nutrition Coaching, möchtest einen 12-Wochen-Plan oder brauchst Hilfe bei der Wettkampfvorbereitung? Dann sieh dir gerne mal unsere **Coaching-Pakete** an!



NUMI
PERFORMANCE NUTRITION

Nubymi Performance Nutrition

Miriam Krug
Durlacher Straße 31
10715 Berlin
Germany

+49 (0) 1752654872
info@nubymi.com
www.nubymi.com

Gestaltung & Umsetzung
[mediafilet](#) | Jan Andryszak

Quellennachweis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22671971/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17381386>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20024932>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27774899>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30651162>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17022438>
<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1679>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5000414/>