

# *EAT FOR YOUR ENERGY*



DEIN  
MINI-GUIDE  
FÜR  
MEHR  
ENERGIE

# Herzlich Willkommen!

Kochen und gutes, vor allem gesundes Essen gehören zu meinen größten Leidenschaften. Ich bin überzeugt, dass unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere persönliche Energie untrennbar mit dem verbunden sind, was wir täglich zu uns nehmen. Deshalb setze ich auf unverarbeitete und frische Lebensmittel, um meinen Körper mit der bestmöglichen Energie zu versorgen.

Für mich ist es entscheidend, die Dinge ganzheitlich zu betrachten und Ernährung nicht isoliert zu sehen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an natürlichen und nährstoffreichen Lebensmitteln ist, bildet die Grundlage für ein energiegeladenes und aktives Leben.



Gesundheit und Vitalität sind unser wertvollstes Gut. Wer erkennt, wie stark die Ernährung unsere Energie beeinflusst, wird zwangsläufig seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten anpassen, um voller Energie und Lebensfreude durch den Tag zu gehen.

Mit meinem Konzept 'Eat for your Energy' möchte ich dir helfen, im stressigen Alltag voller Energie zu sein

Deine



@eatforyourenergy

Patricia

Natürlich kochen, auf industriell verarbeitete Lebensmittel verzichten und möglichst viel Obst und Gemüse in Form von Rohkost essen entspricht dem **‘Eat for your Energy’** Ernährungskonzept.

Im Kern bedeutet **„Eat for your Energy“** nichts anderes als eine Rückbesinnung auf das Wesentliche – nämlich Lebensmittel so natürlich wie möglich zu belassen und bewusst zu wählen, was unserem Körper wirklich Energie gibt. Es geht darum, selbst und ohne Zusatzstoffe zu kochen, viel frisches Obst und Gemüse zu verwenden und dabei auf biologische, regionale und saisonale Produkte zu setzen.

**„Eat for your Energy“** fordert uns auf, unser Essverhalten zu überdenken und uns bewusst für Lebensmittel zu entscheiden, die uns Energie und Wohlbefinden schenken. Fertigprodukte und die schnelle, bequeme Art des Essens, die oft voller Konservierungsstoffe steckt, haben in dieser Ernährungsweise keinen Platz. Stattdessen geht es darum, Slow-Food statt Fast-Food zu wählen und achtsam mit sich und seiner Ernährung umzugehen – mit dem Ziel, unseren Körper mit der bestmöglichen Energie zu versorgen.

Die **moderne Energy Küche** besteht aus einem Mix an Gemüse, Obst, Vollwert- und Pseudogetreide, gesunden Fetten und den sogenannten Superfoods. Wer sich nach diesem Konzept ernährt wird mit einem Hoch an Vital- und Nährstoffen versorgt und strotzt vor Energie.



EINLEITUNG 02

---

EAT FOR YOUR ENERGY - 05  
BACK TO THE ROOTS

---

ERNÄHRUNGSBASICS 07

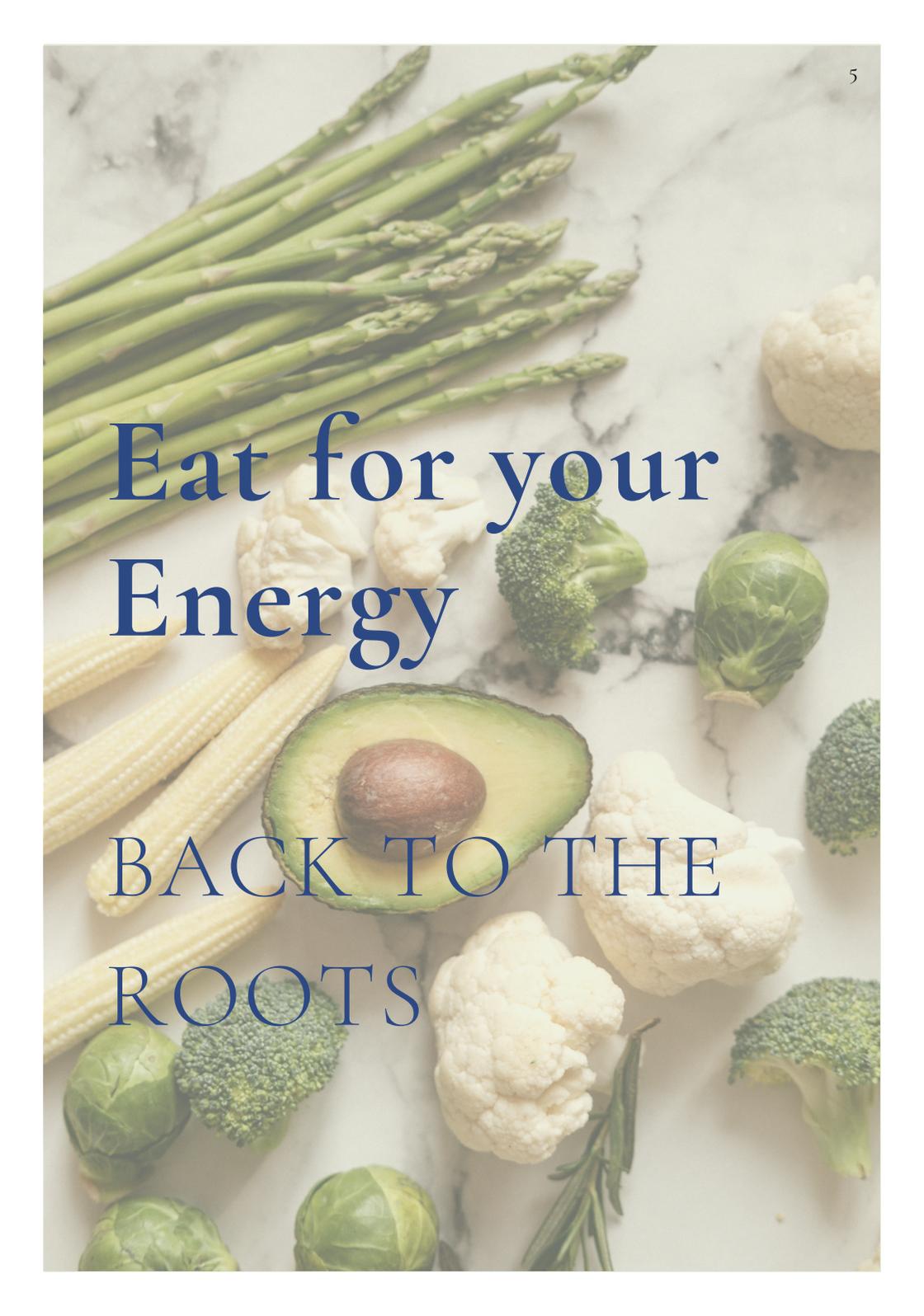
---

EAT FOR YOUR ENERGY - 13  
NATÜRLICH ESSEN;  
GESUND LEBEN

---

EAT FOR YOUR ENERGY 17  
IST GREEN EATING





# Eat for your Energy

BACK TO THE  
ROOTS

## Eat for your Energy gewährleistet dir eine optimale Verteilung der empfohlenen Nährstoffe

**Komplexe Kohlenhydrate** 55% des Kel Tagesbedarfs

**Fettarme Proteinquellen** 1 - 1,5g/kg

**Gesunde Fette** 0,7 - 1,2 g/kg \*



\* (Tagesmenge sollte nicht über 30% des Tagesbedarfs liegen)

Um gesund und fit zu bleiben ist es wichtig, auf die optimale Zufuhr von essentiellen Nährstoffen zu achten. Wer sich **ausgewogen** ernährt, schafft dies ganz einfach und ohne große Mühen, denn bei dieser Ernährungsweise werden Lebensmitteln mit einer besonderes hohen Vitamin- und Vitalstoffdichte bevorzugt.

**Eat for your Energy** hilft dir dabei, deinen Blick gezielt für gesunde Lebensmittel zu schärfen und diese nach ihrer biologischen Wertigkeit zu unterscheiden. Du entwickelst so ein Gespür für die richtige Auswahl geeigneter Lebensmittel und profitiert vom ersten Tag an von den positiven Nebenwirkungen dieser Ernährungsweise.

Du hast mehr Power im Alltag.

Du brauchst dir um deine optimale Nährstoffverteilung keine Gedanken machen.

Dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren.

Du schläfst besser.

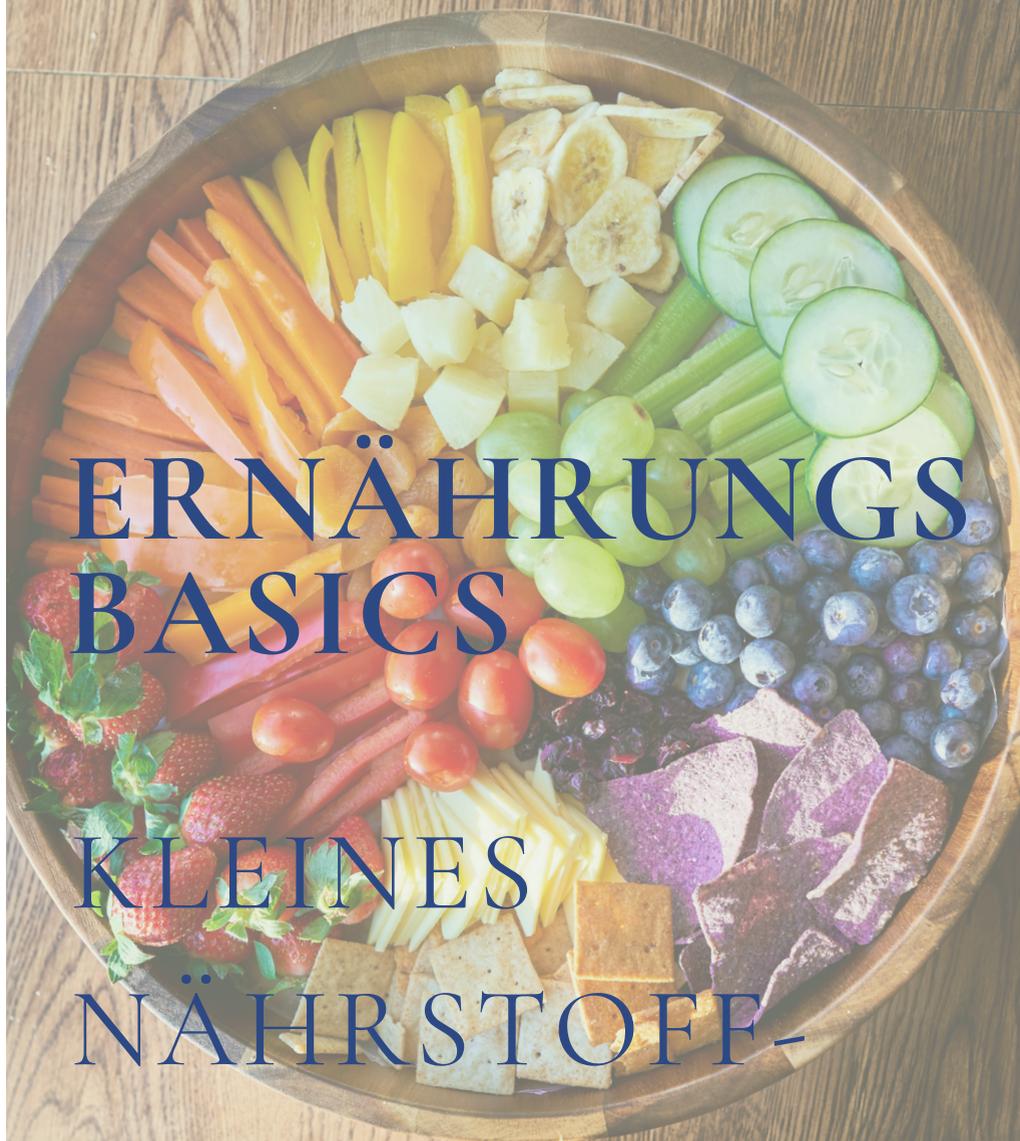
Deine Verdauung bleibt in Schwung.

Du hast gesunde Vitalwerte.

Du verlierst bzw. regulierst dein Gewicht.



@eatforyourenergy



# ERNÄHRUNGS BASICS

KLEINES

NÄHRSTOFF-

ABC

Um zu verstehen, warum bei einer Energiebasierten Ernährung manche Lebensmittel bevorzugt und andere hingegen lieber gemieden werden sollten, ist es wichtig zu wissen aus welchen Quellen unser Körper seine Energie bezieht.

Unser Körper gewinnt Energie aus den Nährstoffen, die wir durch die Nahrung aufnehmen. Dabei unterscheidet man zwischen Mikro- und Makronährstoffen. **Mikronährstoffe** umfassen Vitamine, Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium sowie Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen.

Sie liefern zwar keine Energie, sind aber unverzichtbar für wichtige Funktionen wie den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Hormonproduktion.

**Makronährstoffe** bestehen aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Sie sind die Hauptenergiequelle und halten den Stoffwechsel in Gang. Zu den komplexen Kohlenhydraten gehören **Ballaststoffe**, die keine Energie liefern, aber für die Verdauung und den Stoffwechsel wichtig sind. Diese finden sich vor allem in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, jedoch nicht in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Käse oder Eiern.

Eine ausgewogene Ernährung, die sowohl Makro- als auch Mikronährstoffe umfasst, ist für unsere Gesundheit unerlässlich. Makronährstoffe bilden dabei die Basis für eine gesunde Ernährung.



## Welche Kohlehydrate geben mir Energie?



55%

Kohlenhydrate sind unsere **Hauptenergielieferanten**.

Ohne sie würde im wahrsten Sinne des Wortes „nichts laufen“, denn sie sind vor allem für die Energiebereitstellung zuständig. Die über die Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate werden als Energiereserven in sogenannten Glykogenspeichern eingespeichert.

Je nach dem wie aktiv du bist, kann dein Körper auf diese Energiereserven besonders schnell zurückgreifen. Wichtig zu wissen! Es gibt zwei Hauptarten von verwertbaren Kohlenhydraten (einfache und komplexe), die unterschiedlich schnell verdaut werden:

1. **Zucker: Einfache** Kohlenhydrate wie Fructose und Glukose, die zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers führen.
2. **Stärke: Komplexe** Kohlenhydrate, die zu einem langsamen Anstieg des Blutzuckers führen.

Bei einer 'Eat for Energy' Ernährungsweise solltest du einfache Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte oder Zucker meiden und stattdessen auf komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse wählen.

### GUTE KOHLENHYDRATE:

- Obst und Gemüse
- Kartoffeln
- Quinoa
- Hirse
- Kichererbse
- Linsen
- Buchweizen
- Dinkel
- Hafer

### SCHLECHTE KOHLENHYDRATE:

- Weißer Zucker
- Weißbrot
- Süßigkeiten
- Kuchen
- Chips
- Alkohol



## Für welche Eiweißquellen sollte ich mich entscheiden?



**Proteine** oder auch Eiweiße genannt, bestehen aus Ketten von kleinen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren.

Die primäre Funktion von Eiweiß liegt im Aufbau bestimmter Körperstrukturen und Funktionen. In seiner Aufbaufunktion genießt es als **Makronährstoff** einen besonders guten Ruf, denn Proteine benötigt der Körper für viele wichtige Prozesse – neben dem Muskelaufbau z. B. auch als Hormone, Enzyme und Antikörper bei einem Infekt.

Proteine werden grundsätzlich in **tierische** und **pflanzliche** Quellen unterteilt. Eine ausgewogene Ernährungsweise bedeutet nicht sich für oder gegen tierisches oder pflanzliches Eiweiß zu entscheiden. Vielmehr geht es darum auf die **Qualität** des Proteins zu achten. Hier spielen die Quelle und Zusammensetzung der Aminosäuren eine Rolle. Allgemein sollte bei einer **ausgewogenen Ernährung** der pflanzliche Eiweißanteil gegenüber dem tierischen Eiweißanteil erhöht werden.

### GUTE EIWEISSE TIERISCH:

- Fisch
- Mageres Fleisch
- Eier
- Joghurt, Quark

### GUTE EIWEISSE PFLANZLICH:

- Hülsenfrüchten
- Pseudogetreide
- Kichererbsen
- Sojabohnen
- Nüsse & Samen

### SCHLECHTE EIWEISSE:

- Fette Wurst
- Fette Käseprodukte
- Fette Fleischprodukte



## Bedeutet Eat for your Energy auf Fette zu verzichten?



Nein, denn Fett macht nicht Fett! Fett ist **essentiell** für unseren Körper und dient als Energiespeicher, Isoliermaterial und als Schutz für unsere inneren Organe.

Fette beeinflussen z. B. unsere Hormone und ermöglichen die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Außerdem sind sie wichtig für unsere Knochen, Muskeln und unser Gehirn.

Wer sich ausgewogen ernährt, sollte, wie bei allen Makronährstoffen, auch bei den Fetten achtsam sein und zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten für die Zubereitung der Mahlzeiten unterscheiden.

### **Achtung vor den gefährlichen Trans - Fettsäuren!**

Transfette entstehen bei einer industriellen Verarbeitung bzw. chemischen Veränderung und werden auch als „gehärtete Fette“ bezeichnet. Diese sind vor allem in Nahrungsmitteln die stark erhitzt oder frittiert werden. Z. B. bei allen frittierten Speisen, Margarine, Chips zu finden.

Zu den guten Fetten zählen:

- Avocados
- Nüsse
- Samen
- Kokosöl
- Olivenöl
- Leinsamen oder Walnussöl



## Richtig trinken – Das A und O einer gesunden Ernährung

2 - 3 L

Wasser gehört zu den wichtigsten Lebensmittel für den menschlichen Körper.

Unser Körper besteht zu über 80% aus Wasser - ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist die Voraussetzung dafür, dass die Organe richtig funktionieren und die Zellen und Organe mit ausreichenden Nährstoffen versorgt sind.

Zu wenig Flüssigkeit schadet der Gesundheit, es kann zu Kopfschmerzen und Muskelkrämpfe kommen.

Außerdem wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch ein Flüssigkeitsdefizit gemindert.

*Achte deshalb darauf, je nach Aktivität, täglich **zwischen 1,5 und 3 Liter Wasser zu trinken**. Alkohol sollte bei einer gesunden Ernährung möglichst gemieden oder nur in geringen Mengen getrunken werden, da Alkohol den Körper zusätzlich dehydriert.*

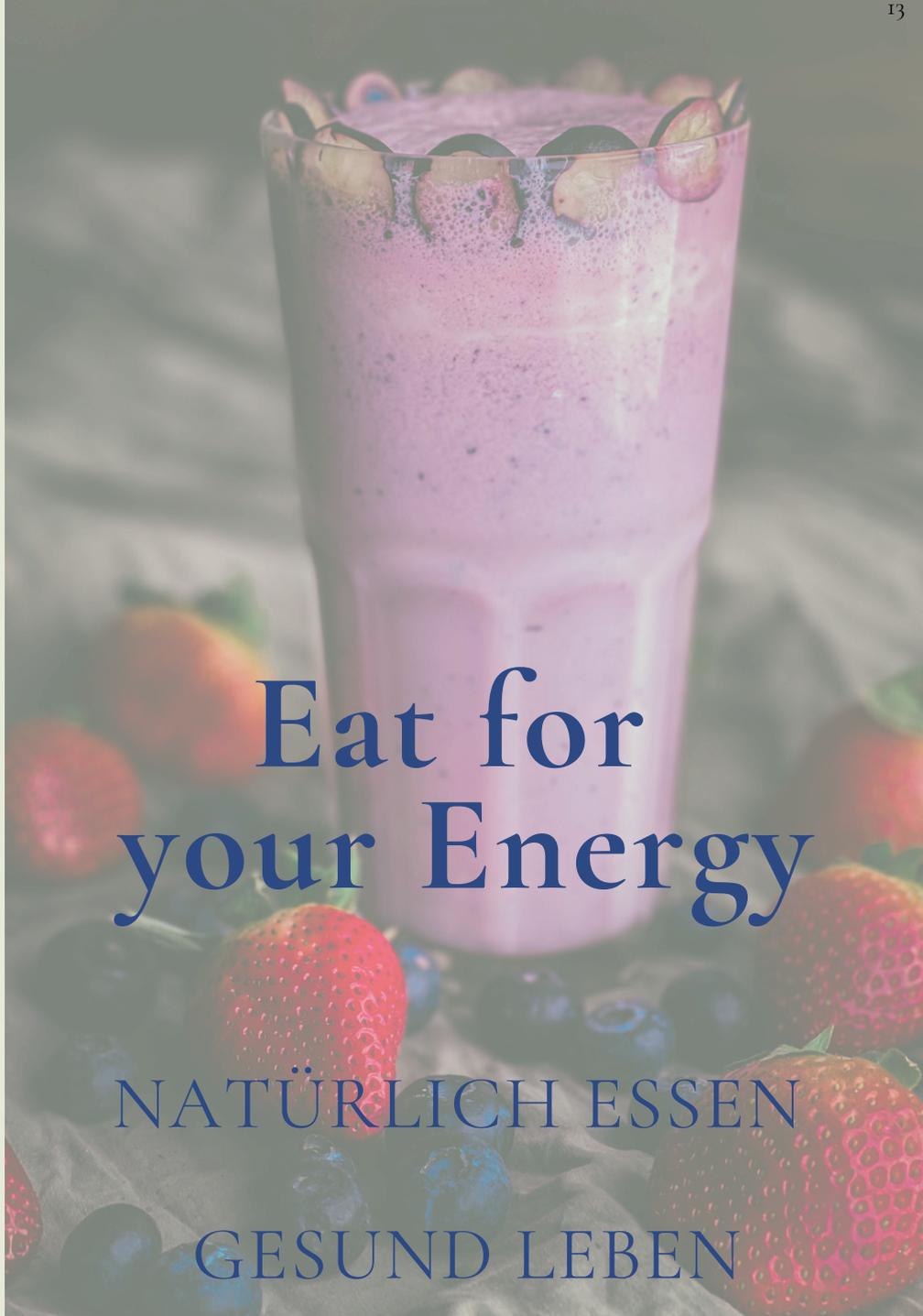
Schlechte Flüssigkeitsspender sind:

- Softdrinks
- Alkohol

Gesunde Flüssigkeitsspender sind:

- Mineralwasser
- Kräuter- und Früchte Tees
- Obstsäfte mit Wasser verdünnt



A tall, clear glass filled with a vibrant pink smoothie. The smoothie is topped with a layer of fresh strawberries and blueberries. The glass is set on a light-colored, textured surface, possibly a cloth or paper, surrounded by more fresh strawberries and blueberries. The background is softly blurred, showing more of the same fruit and a light-colored surface.

# Eat for your Energy

NATÜRLICH ESSEN

GESUND LEBEN

## 10 Tipps für deinen Start zu einer gesünderen Lebensweise:

01. Koche selbst, frisch, vielseitig.
02. Entscheide dich für regionale und saisonale und Bio-Zutaten.
03. Lege regelmässige Essenspausen ein.
04. Entscheide dich für Lebensmittel mit einer hohen biologischen Wertigkeit und kombiniere diese (komplexe Kohlenhydrate, gute Eiweißquellen & gesunde Fette)
05. Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr
06. Checke beim Kauf von Lebensmitteln die Inhaltsstoffe
07. Vermeide stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast-Food (Achtung Transfette!)
08. Reduziere tierische Lebensmittel
09. Ersetze weißen Zucker durch natürliche Süßalternativen wie z.B. Kokosblütenzucker, oder Dattelsirup.
10. Sei in deinem Alltag aktiv, um ganzheitlich zu einer gesünderen Lebensweise zu finden.

Auf der nächsten Seite findest du 3 Rezepte für einen Beispieltag, damit du direkt mit deiner neuen, energiegeladenen Ernährung starten kannst. Sie sollen dir als Inspiration und Anregung dienen.



## PORRIDGE MIT APFEL

### ZUTATEN

50 g Haferflocken  
(ca. 5 EL)  
1 Apfel  
150 ml Haferdrink  
1 TL Honig  
1 EL Chiasamen

### ZUBEREITUNG

Den Apfel reiben und unter die Haferflocken mischen und alles mit dem Haferdrink ablöschen. Den Porridge bei Bedarf mit etwas Honig süßen. Du kannst den Porridge auch gerne warm genießen, dazu den Haferdrink erwärmen und dann die Haferflocken und den Apfel dazugeben und die Chiasamen als Topping darüber streuen.

Nährwerte: 450 kcal / 10 g EW / 11 g F / 75 g KH / 15 g B



## CREMIGE BROKKOLI-GEMÜSESUPPE

### ZUTATEN

1 kleiner Brokkoli  
1 Kartoffel  
1 Karotte  
750 ml Gemüsebrühe  
50 ml pflanzliche  
Sahne  
50 g rote Linsen  
1 TL Zitronensaft  
1 Scheibe Vollkornbrot  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer,  
frische Kräuter nach  
Geschmack

### ZUBEREITUNG

Brokkoli, Kartoffel, Karotte und rote Linsen in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Linsen gar sind. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Pflanzliche Sahne und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe mit einer Scheibe Vollkornbrot genießen

Nährwerte (p.P.): 650 kcal / 25 g EW / 25 g F / 80 g KH / 12 g B



@eatforyourenergy

# QUINOA GEMÜSEPFANNE

## ZUTATEN

100 g Quinoa  
 100 g Kichererbsen  
 (aus der Dose,  
 abgetropft)  
 1 Paprika (ca. 150 g)  
 1 Zucchini (ca. 150 g)  
 100 g Kirschtomaten  
 1 kleine Zwiebel  
 1/2 EL Olivenöl  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL pflanzliche Sahne  
 1 EL Kürbiskerne  
 Salz, Pfeffer, frische  
 Kräuter

## ZUBEREITUNG

Quinoa nach Packungsanleitung kochen.  
 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel,  
 Paprika und Zucchini darin 5-7 Minuten anbraten,  
 bis das Gemüse leicht gebräunt ist.  
 Kichererbsen und Kirschtomaten in die Pfanne  
 geben. Kurz mitbraten und dann den Zitronensaft  
 hinzufügen.  
 Gekochte Quinoa und Kürbiskerne in die Pfanne  
 geben. Die pflanzliche Sahne hinzufügen und alles  
 gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und frischen  
 Kräutern abschmecken.

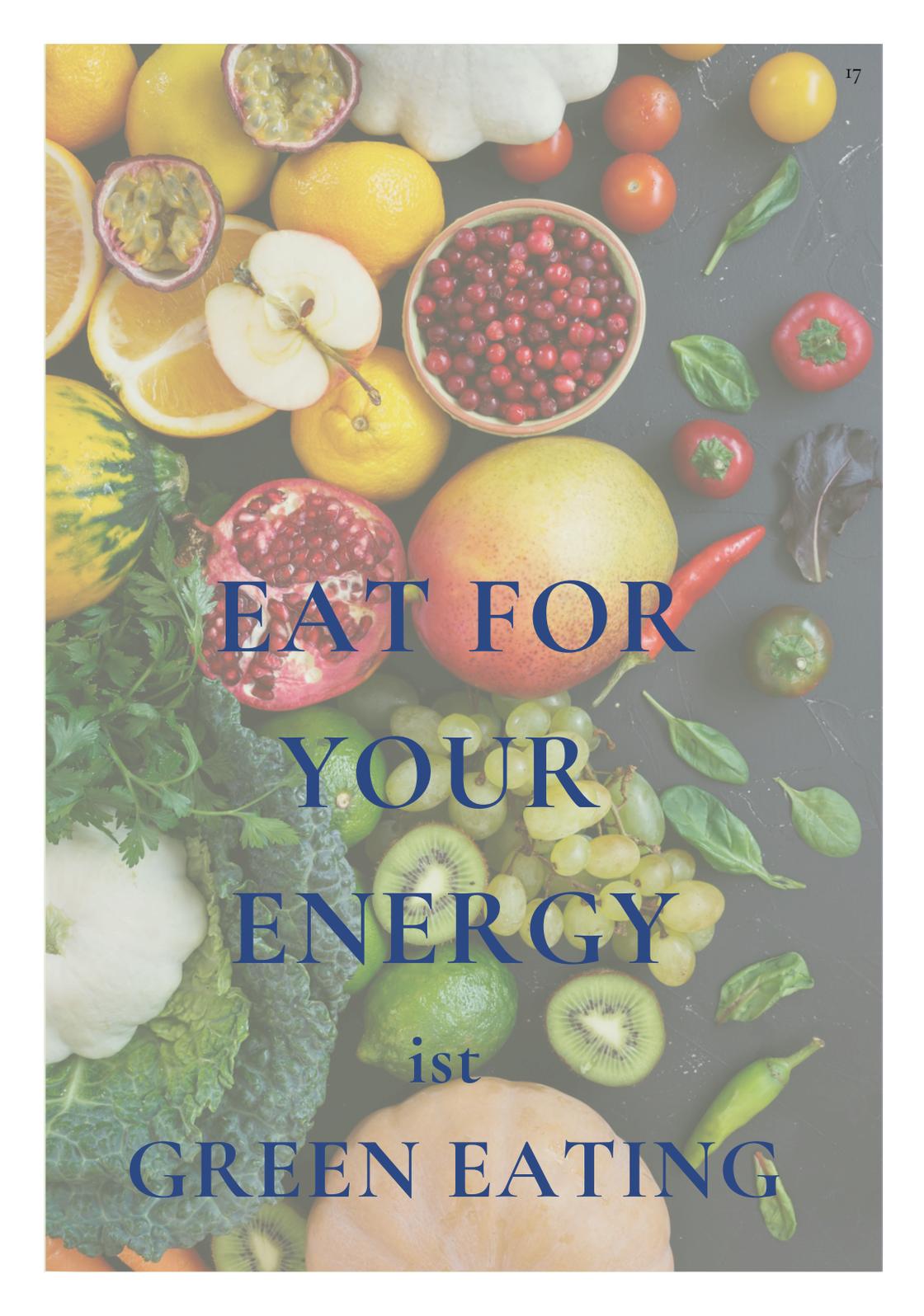
Nährwerte (p.P.): 750 kcal / 24 g EW / 20 g F / 100 g KH / 15 g B

Mit diesen Beispielrezepten denkst Du einen Tagesbedarf von ca. 1800 kcal, der sich wie folgt aufteilt:

ca. 13% Protein; ca 28% Fett, ca 56 % KH und über 40gr Ballaststoffen.



@eatforyourenergy



EAT FOR  
YOUR  
ENERGY

ist

GREEN EATING

## Diese Lebensmittel gehören auf deinen Speiseplan:



### Obst- und Gemüse

Saisonale, regional und in allen Farben des Regenbogens - so sollte Deine Auswahl bei Obst und Gemüse sein.

Achte aber bitte darauf, dass der Gemüseanteil immer höher als der Obstanteil ist.



### Vollkorn- und Pseudogetreide

Entscheide dich nach Möglichkeit immer für die Vollkornvariante, sei es beim Brot, Getreide (z.B. Mehl) oder aber bei Nudeln.

Weißmehl enthält kaum noch Ballaststoffe, somit wird die darin enthaltene Stärke sehr schnell in Zucker aufgespalten, was zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels führt.

Probier auch gerne die sogenannten Pseudo-getreidearten wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa oder Hirse. Sie punkten neben vielen Mikro- und Makronährstoffen auch mit jeder Menge Ballaststoffen - Buchweizen und Quinoa z.B. sind auch Glutenfrei.



### Nüsse und Samen

Nüsse und Samen sind der Energielieferant schlechthin. Sie sind klein, passen in jede Handtasche und liefern aufgrund der enthaltenen ungesättigten Fettsäuren jede Menge Energie für unser Gehirn.



### Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen und Bohnen enthalten jede Menge Proteine und komplexe Kohlenhydrate. Sie senken den Blutzuckerspiegel und machen lange satt.



## Mageres Fleisch oder Fisch

Zu einer ausgewogenen Ernährung kann durchaus abundanz auch mageres Fleisch gehören.

Fisch liefert zum Beispiel hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Bei beiden sollte jedoch besonders auf BioWare bzw. eine nachhaltige Fangweise und die Siegel von MSC, ASC geachtet werden.

## Gewürze & Kräuter

Gewürze und Kräuter sind nicht nur toll, um jedem Gericht eine besondere Note zu verleihen, sondern sie haben auch oft eine Heilwirkung.

## Superfoods

Ein Superfood ist ein Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte - es ist besonders besonders reich an gesundheitsfördernden Wirkstoffen, wie z.B. Vitaminen und Mineralstoffen. Sie können auf natürliche Weise dazu beitragen unseren Energielevel zu erhöhen und unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und sind eine wunderbare Ergänzung der **'Eat for your Energy'** Ernährung. Zu unseren heimischen Superfoods gehören z. Bsp. Heidelbeeren, Leinsamen und Grünkohl.



# AUF ZU NEUEN GEWOHNHEITEN

Dieser Mini-Guide hat dir gezeigt, wie einfach es sein kann, mit kleinen Veränderungen deine Energie zu steigern und mehr Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen.

Stell dir vor, wie du dich voller Kraft und Energie durch deinen Tag bewegst – genau das kann die 'Eat for Your Energy'-Ernährung für dich bewirken!

Bist du bereit, tiefer in das Thema „Energie durch Ernährung“ einzutauchen und deinen ganz eigenen Weg zu mehr Lebensfreude zu finden?

Dann besuche mich auf

[www.gersch-gesund.de](http://www.gersch-gesund.de)

oder auf meinem Instagram Kanal

@eatforyourenergy



und lass uns gemeinsam deine Reise zu einem energiegeladenen Leben starten!

Du möchtest mehr erfahren? Buche jetzt ein kostenloses Kennenlerngespräch und finde heraus, wie ich dich auf deinem Weg zu mehr Energie unterstützen kann.

Ich freue mich darauf, dich zu begleiten!



@eatforyourenergy