

thermomix

Fit durchs ganze Jahr



VORWERK

Der Thermomix® und seine unzähligen Funktionen

unterstützt dich bei der Zubereitung von köstlichen und vollwertigen Speisen – ohne Umbauen und Umrüsten.

- | | | |
|----------------|-------------------|---------------------------|
| 🌀 Anbraten | 🍲 Kneten | 👉 Schlagen |
| 👉 Andicken | 🍲 Kochen | 🕒 Slow-Cooking |
| 👉 Dampfzugen | 👉 Karamellisieren | 👉 Sous-vide-Garen |
| 👉 Eier kochen | 👉 Mahlen | 👉 Vermischen |
| 💧 Emulgieren | 🍲 Mixen | ⚖️ Wiegen |
| 👉 Erwärmen | 🍲 Reis kochen | 👉 Zerkleinern |
| 👉 Fermentieren | 👉 Rühren | 👉 Kontrolliertes Erhitzen |

Inhalt



Fit durchs
Jahr mit
Thermomix®



04

So gelingt
der Neustart

06

5 Zutaten für
eine ausgewogene
Ernährung

10

Rezepte

12

Acai Smoothie Bowl
Birchermüsli to go

14

Fitness

16

Unsere Experten
klären auf

18

5 Übungen
für Zuhause

20

Grüner Smoothie
Eiweißbrot

22

Detox Salat
Schlaue
Knabbernüsse

24

5 Erfolgsfaktoren
für dich

26

Rote-Bete-Cashew-Mus
mit Meerrettich
Linsen Dhal mit
Spinat und Garnelen

28

Kräutersaibling im
Gemüsepackerl
Brokkolisalat mit
Pinienkernen

30

Unsere Experten

So gelingt der Neustart

Bewusst essen 🍴

Beim bewussten Kauen setzt schneller ein Sättigungsgefühl ein. Vermeide Ablenkungen wie bspw. durch Smartphones, Tablets, Magazine usw. – diese führen dazu, dass du schneller und mehr isst und eher zu ungesünderen Lebensmitteln greifst. Außerdem sorgt eine bewusste Nahrungsaufnahme für Entschleunigung im Alltag und hat eine beruhigende Wirkung!

Nicht hungern ⌚

Wer beispielsweise nach dem Sport ganz aufs Essen verzichtet, bringt den Körper dazu, Muskulatur als Energiespeicher „anzupapfen“ und diese abzubauen. Wichtig ist, nach dem Sport und abends auf übermäßig Kohlenhydrate, vor allem aber auf Zucker, zu verzichten und dafür lieber Eiweiß und gesunde Fette in Maßen zu essen.

Zucker reduzieren 🧊

Plane zuckerfreie Zeiten ein: schon nach einer Woche „Zuckerfasten“ stärken sich die Geschmacksnerven wieder und die Lust auf Süßes vergeht.

Ändere deine Gewohnheiten

Der Alltag und damit auch das Essverhalten werden über die Jahre hinweg durch lieb gewonnene Gewohnheiten bestimmt. Eine Umstellung der Ernährung und/oder regelmäßigen Sport in den Alltag zu integrieren, machen es allerdings notwendig, Dinge zu verändern. Auch wenn aller Anfang schwer ist: Es lohnt sich! Wenn du alte Gewohnheiten durch gesündere Verhaltensweisen ersetzt, wirst du den Erfolg schon bald spüren und dich viel fitter fühlen.

Me Time 🕒

Zeit für Freunde und Familie ist wichtig. Me Time – also Zeit nur für dich selbst – darf aber auch sein!



Mehr Bewegung 🚶

Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, tut etwas Wichtiges für seine Gesundheit. Aber keine Sorge, es muss nicht gleich hochintensiver Leistungssport sein: auch einfachere Aktivitäten wie Spazierengehen, Wandern oder Fahrradfahren können bereits viel zur Gesundheit beitragen.

Koche selbst

Bei Selbstgekochemt entscheidest du selbst, welche Zutaten du zu dir nimmst. Du hast hier die Kontrolle über Fette, Zucker und Kalorien und schaffst dadurch eine ideale Grundlage für ein gesundes und ausgewogenes Leben.

Flüssigkeiten

Unser Körper braucht täglich 2-3 Liter Flüssigkeit: Davon solltest du ca. 1,5 Liter trinken (Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee – keine zuckerhaltigen Limonaden/ Softdrinks) und den Rest über Nahrungsmittel wie z. B. Obst, Topfen, Joghurt aufnehmen.

Let's talk coffee ☕

Freu dich, du kannst aufatmen! Kaffee ist in Maßen völlig in Ordnung (pro Tag 2-3 Tassen), solange er ungesüßt und mit fettarmer Milch getrunken wird. Kaffee und grüner Tee erhöhen den Energieumsatz durch das Koffein bzw. Teein etwas und können daher sogar beim Abnehmen helfen. Vermeide aber fertige Kaffee-Getränke, -Pulver und -Mischungen, diese enthalten meist zu viel Zucker und/oder Fett.



Bring dich nach einem stressigen Jahr wieder in Form und kümmere dich um deine Gesundheit, indem du es einfach hältst: Wir haben 5 tolle Zutaten für eine ausgewogene Ernährung!

5 Zutaten für eine ausgewogene Ernährung



Zitronen

Die Zitrone ist ein Alleskönner für die Gesundheit und wird besonders für ihren hohen Anteil an Vitamin C geschätzt – mit rund 42 mg Vitamin C in einer mittelgroßen Frucht, kann der Tagesbedarf eines Erwachsenen rasch gedeckt werden. Hierdurch wird das Immunsystem gepusht und auch Erkältungen und Infektionen können vorgebeugt werden.

Neben einem hohen Vitamin-C-Gehalt, enthalten Zitronen auch einen wichtigen Anteil an Kalzium, Magnesium, Eisen sowie Vitamin B. Auch Kalium, welches für die Funktion von Nerven, Herz und Muskeln benötigt wird, ist ein wichtiger Bestandteil der gelben Frucht.

Durch die geringe Menge an Zucker und dem daraus resultierenden niedrigem glykämischen Index, können Zitronen in vielen unterschiedlichen Ernährungsformen verwendet werden und eignen sich – dank ihres erfrischenden Geschmacks – vor allem perfekt für Getränke, Dressings, Suppen, Saßen oder Fisch.

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Um die Nährstoffe einer Zitrone und ihres Saftes zu erhalten, sollte die Zitrone keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden. Hohe Temperaturen können ihre Hauptnährstoffe, vor allem das Vitamin C, beeinträchtigen.“



Spinat

Spinat ist eine echte Nährstoffbombe! Er hat einen niedrigen Brennwert (23 kcal / 100 g) und ist auch kohlenhydratarm, was ihn perfekt für jede Art von kalorienarmer Ernährung macht. Das grüne Gemüse ist reich an Vitamin A, E, K, C, B2, Folsäure, sowie Kalium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Zink, Kalzium und enthält Antioxidantien wie Lutein. Dank einer solchen Fülle an Vitaminen und Mineralien unterstützt Spinat das Sehvermögen, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, die Senkung des Blutdrucks, das Nervensystem und reduziert die Blutgerinnung. Aufgrund seines neutralen Geschmacks kann Spinat als eine tolle Ergänzung zu warmen Mahlzeiten, Cocktails und Gebäck eingesetzt werden!

Tipp aus der Ernährungsberatung: „Spinat enthält viel Oxalsäure, die Kalzium bindet und damit dessen Verdaulichkeit verringert. Menschen mit Verdauungsproblemen sollten daher nicht zu viel Spinat zu sich nehmen. Auch Menschen mit Nierensteinen sollten keinen Spinat essen.“