

In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab.

Konfuzius

Wie du sicher weißt, reicht der Wunsch nach Veränderung nicht aus. Wenn wir nicht in die Umsetzung gehen, kann der Wunsch noch so groß und der Wissensschatz noch so reich sein. Viele Menschen scheitern schon ganz am Anfang, weil sie ohne Plan, ohne Landkarte, losgehen. Aber wie soll man da den Weg finden? Und selbst wenn man ihn durch Zufall findet, wie soll man beständig drauf bleiben können, auch wenn es mal neblig wird?

Auch für eine stressfreie, gesunde Ernährung brauchen wir einen Plan. Keinen Ernährungsplan, der uns diktiert, was wir tun und lassen sollen. Aber eine Art Wegweiser kann uns helfen die Umsetzung zu erleichtern. Wir wollen uns ja schließlich nicht den ganzen Tag den Kopf zerbrechen, was wir heute essen sollen, können, dürfen um dann im Endeffekt vor lauter Grübeln doch nicht frisch zu kochen, oder?

Heute möchte ich ein paar Strategien und einiges an Inspiration mit dir teilen, damit du dir zukünftig deine eigene Landkarte für deine Ernährung erstellen kannst.

Tipp Nr. 1

Wenn du irgendwo ein Gericht isst, liest oder siehst, welches du besonders lecker findest: aufschreiben! Erstelle dir eine Sammlung deiner Lieblingsgerichte, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst, wenn dein Kopf im hektischen Alltag mal ideenlos scheint

Tipp Nr. 2

Wie wärs mit einem Wochenplan? So eine Übersicht kann ein toller Leitfaden fürs stressfreie Einkaufen und Kochen sein. Ich hab da mal was vorbereitet... :-). Ich habe dir einen Menüplan für 4 Tage geschrieben. Wenn du (in der PDF Datei) auf das jeweilige Gericht klickst, gelangst du direkt zum Rezept. Da ich weiß, dass fehlende Zeit häufig das größte Hindernis ist, habe ich die Zutaten und Gerichte geschickt kombiniert, um dir die Arbeit zu erleichtern. Alle Gerichte sind vegan, nährstoffreich und ganz simpel zubereitet.



[Klicke hier, um dir den Menüplan in voller Größe inklusive den Rezepten herunterzuladen](#)

Tipp Nr. 3

Sei kreativ! Lerne simple Basiszutaten geschickt miteinander zu kombinieren. Aus ganz einfachen Grundnahrungsmitteln lassen sich tolle, abwechslungsreiche Kreationen zaubern.

Hier habe ich einige Basiszutaten, die es wirklich in jedem Supermarkt und Discounter zu kaufen gibt, aus denen du dir die unterschiedlichsten Gerichte zusammenstellen kannst. Am Ende des Tages bist du mit so einer Auswahl mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt. Die Mengenangaben sind beispielhaft zu betrachten und müssen natürlich je nach Hunger, Ziel und Energiebedarf individuell angepasst werden.

Zwei völlig unterschiedliche Varianten aus den selben Zutaten:

200g Getreide/Pseudogetreide (Trockengewicht)
300g Obst
700g Gemüse
2 EL Öl
30g Nüsse/Kerne

150g Hülsenfrüchte
200g Tofu
200g Sojajoghurt

Variante 1:

50g Haferflocken mit 200g Obst, 200g Sojajoghurt und 30g Nüssen zum Frühstück / 150g Reis mit 300g Gemüse, gebraten in 1 EL Öl zum Mittag / 100g Obst als Snack / 400g Gemüse und Salat mit 150g Kidney Bohnen und 200g Tofu, gebraten in 1 EL Öl

Variante 2:

200g Tofu mit 1 EL Öl und 50g Sojajoghurt als Rührtofu zubereitet, dazu 200g Rohkost und Pfannkuchen aus 80g Mehl und 160ml Wasser zum Frühstück / Shake aus 300g Obst, 100g Gemüse und 30g Nüssen, 20g Haferflocken als Zwischenmahlzeit / 100g Couscous mit 400g Ofengemüse, gebacken mit 1 EL Öl, dazu ein frischer Hummus aus 150g Kichererbsen, 1 EL Öl und 150g Sojajoghurt als Abendessen

Aus diesen simplen Zutaten ist die Möglichkeit an verschiedenen Kombinationen wirklich unbegrenzt, es benötigt nur etwas Kreativität und das Verständnis, dass zum Beispiel jegliches Getreide und Pseudogetreide (Nudeln, Reis, Quinoa, Couscous, etc.) eine ähnliche Kalorienmenge und Nährstoffverteilung haben und sich auch viele Gemüsesorten untereinander austauschen lassen.

Ich hoffe meine Tipps und Ideen konnten dir Inspiration liefern und du bist nun motiviert deine Ernährung mit einer besseren Planung, mit deiner ganz individuellen Landkarte, zu optimieren.

Lass mich wissen, wenn dir diese Einheit gefallen hat, dann gibt es sowas zukünftig gerne nochmal.

Alles Liebe
Deine Bianca