

# Die Welt gehört dem, der sie genießt.

Giacomo Leopardi

Ich ziehe gleich mal los ein paar frische Zutaten einkaufen (alles für den Herzfood Guide!! Er wächst und gedeiht sehr prächtig :-)) bald gibt's mehr Infos!) und heute Abend besuchen wir meinen Bruder in Bonn und haben ein schönes Family Essen geplant. Am Freitag habe ich einen großartigen Mädelsabend vor mir und wir bestellen u.a. Pizza. Also zwei Abende in Folge auswärts essen. Grund genug, mal mit dir darüber zu sprechen, wie wir solche Dates mit Familie und Freunden genießen und uns trotzdem gesund ernähren können.

Kennst du schon mein Baukasten Konzept, welches ich seit knapp zwei Wochen auch bei Instagram teile? Dieses Konzept beruht auf den wichtigsten Grundsätzen für eine nährstoffreiche Ernährung:

- 800-1000g Gemüse & Obst pro Tag
- ausreichend Protein (gerade bei Frauen häufig total unterschätzt!)
- gute Fettquellen
- Kohlenhydrate nach Bedarf
- iifym = if it fits your macros = wenn es in deine Nährwerte passt, was so viel heißt wie "du darfst alles essen, was du willst, solange du alle essentiellen Nährstoffe abdeckst"

Wenn du dich an dieses Konzept hältst, kannst du jede Party, jeden Geburtstag, jede Grillfeier oder das Pizza bestellen mit Freunden voll und ganz genießen - völlig ohne schlechtes Gewissen. Dieses ist nämlich nicht nur Fehl am Platz, sondern auch völlig unnötig.

Ich möchte dir das an meinem Beispiel etwas näher erläutern:

Morgen gibt's abends Burger. Meistens weiß man ja ungefähr, was auf der Speisekarte steht (oder kann das online nachschauen) und sich dann darauf einstellen. Man muss keinen Cheatday draus machen, nur weil man abends reinhauen will. Stattdessen lieber den Tag über ausgewogen und nährstoffreich essen und die Mahlzeit am Abend ganz nach dem "iifym Prinzip" betrachten. Der Burger bietet so ziemlich alle Makronährstoffe. Kohlenhydrate durch das Brötchen, Protein durch den Bratling und Fett durch Saucen, Käse etc. er ist allerdings in den meisten Fällen nicht besonders mikronährstoffreich (Vitamine, Mineralstoffe) und genug Protein für den ganzen Tag liefert er definitiv auch nicht. Je nach Burger und Beilage (Pommes) braucht man sich tagsüber über die Deckung von Kohlenhydrate und Fett eher weniger Gedanken zu machen. Also konzentriere ich mich morgen auf Nahrungsmittel und Mahlzeiten, die mir viele Mikronährstoffe und Protein liefern. Sprich viel Gemüse & Obst und Proteinquellen wie Tofu & Co.

Am Freitag gibt's Pizza. Die liefert uns vor allem Kohlenhydrate und Fett - besonders in der veganen Variante ist der Proteinanteil verschwindend gering und auch nicht besonders hochwertig. An Mikronährstoffen fehlt es uns hier auch wieder (selbst wenn Brokkoli auf der Pizza ist ;-)). Das heißt am Freitag werde ich mich tagsüber wieder auf Gemüse, Obst und Proteinquellen konzentrieren. Außerdem habe ich mir überlegt ein super proteinreiches Dessert (das Rezept dafür wirds im Herzfood Guide geben und ich

verspreche dir: es ist großartig!) zu zaubern und zum Mädelsabend mitzubringen.

An beiden Tagen decke ich über Supplements meinen Omega-3, Vit B12, Vit D3 und Vit K2 Bedarf.

Natürlich kannst du dich insgesamt auch gesund ernähren, wenn du abends spontan essen gehst und vorher nicht drauf geachtet hast. Ein Tag zerstört nicht die gesamte Bilanz. Aber ich bin ein Freund davon, dass wir einen entspannten, ausgewogenen und dennoch gesundheitsfördernden Umgang mit unserer Ernährung lernen und das an möglichst jedem Tag. Denn dann wird es normal für uns, fügt sich in unseren Alltag ein und die Worte Cheat Day und schlechtes Gewissen rücken in weite Ferne.

Auch ne Idee ist beim Essen gehen auf nährstoffreiche Alternativen zurück zu greifen, z.B. Salate mit Proteinquelle, Gemüsepfannen, Ofenkartoffel statt Pommes usw. aber ganz ehrlich, ich freu mich auf Burger und Pizza :-)

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Genuss beim nächsten Food Date und einen tollen Donnerstag.

Alles Liebe  
Deine Bianca