



Die **FITNESSKÜCHE** **für echte Kerle**



**Einfache Rezepte und Workouts
zum Durchstarten**



Michael Lloyd

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

INHALT

Einleitung	10
TEIL 1 BEVOR SIE BEGINNEN – ERSTE SCHRITTE	12
1 Alkohol	14
2 Wasser	16
3 Die besten Nahrungsmittel zur Unterstützung der Fettverbrennung....	18
4 Industriell verarbeitete Nahrungsmittel.....	20
5 Zucker	22
6 Ernährung.....	24
Proteine.....	26
Kohlenhydrate	27
Fette.....	28
Ballaststoffe	29
Gemüse	29
Obst.....	30
Nüsse und Samen	30
Kräuter	31
TEIL 2 REZEPTE	32
7 Frühstück.....	34
Energiesteigerndes Frühstück.....	36
Honig, Nüsse und Joghurt	38
Kraft-Haferbrei	39
Süßkartoffel-Haschee.....	41

Frühstücks-Club-Sandwichhälfte	42
Eier	44
Kraft-Protein-Omelett.....	46
Eier und Spargel	47
Mandelhaferbrei	48
Geröstete Vollkornbrotscheibe mit Erdnussbutter	49
Proteinbombe	50
Bananenpfannkuchen.....	51
In Lachsstreifen eingewickelter Spargel	52
8 Mittagessen	54
Thunfisch- und Bohnensalat.....	57
Gegrillte Halloumi-Sandwichscheibe.....	58
Sommersalat.....	59
Suppe aus gebratenen roten Paprikaschoten und Tomaten	60
Erbsen- und Rucolasuppe	62
Hähnchen- und Apfelsalat	63
Thunfischboot.....	64
Tomaten-Mozzarella-Turm.....	65
Hähnchenpita.....	67
Tomaten- und Nektarinensalat.....	68
Zucchininudeln.....	71
Gegrillter Halloumi und Spargel	72
Tortillawrap	73
9 Abendessen.....	74
Basilikum- und Avocadonudeln.....	77
Kabeljau mit Kokosnuss und Dill	78
Thunfisch- und Bohnensalsa.....	81
Avocado-Jakobsmuscheln	82
Lachskuchen.....	85
Krabben-Linguini	86

Jakobsmuscheln und frittierte Süßkartoffeln	89
Kabeljau mit gebackenen Kirschtomaten	90
Gebackener Lachs mit Quinoa	93
Pfannengericht mit Rindfleischstreifen	94
Zitronenhähnchen	95
Hähnchen mit Reismudeln	96
Steak mit Zwillingsskartoffelbrei	99
10 Leichte Snacks.....	100
Doppeldecker-Proteine.....	102
Power-Pommes-frites und Proteindip	103
Zucchini-Pizza-Happen	104
Tintenfisch- und Bohnensalat	105
Gemischtes grünes Gemüse	106
Gegrillte Pfirsiche	108
Glücksbällchen	109
Erbsen mit Minzeblättern	111
Leichter Snack.....	112
Avocado-Sandwichhälften.....	113
Süßkartoffelchips.....	114
Hungerstiller	117
11 Smoothies.....	118
Grünes Monster.....	119
Kardio-Crush	120
Immun-Booster-Shot.....	120
Betablaster	121
Fettarmer grüner Shot.....	121
Chillishot	122
Beerenbooster.....	123

TEIL 3 FITNESS.....	124
12 Laufen für Anfänger	126
Laufen leicht gemacht.....	126
Was Sie benötigen, um zu beginnen.....	127
Trainingsausrüstung	128
Wie man die Langeweile besiegt	129
Ein Wort der Vorsicht	130
Aufwärmen, Abwärmen und Dehnen.....	131
Power-Walking.....	135
Bevor Sie beginnen	139
Ihr erster Lauf	142
Häufige Fragen zum Laufen	153
13 Gymnastik	158
14 Ultimative Outdoorworkouts	168
Wie Sie Ihre Kraft mit einem Baumstamm trainieren.....	169
Das Sandsackworkout.....	177
Treppentraining.....	183
Das Outdoorworkout.....	188
15 Wie Sie Ihren Körper regenerieren	198
16 Bleiben Sie am Ball.....	208
17 Danksagungen.....	210
Beteiligte und Bildnachweis.....	212



EINLEITUNG

WILLKOMMEN IN DER FITNESSKÜCHE FÜR ECHTE KERLE!

In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie einfach es ist, ein stärkerer und besserer Mann zu werden, und, was noch wichtiger ist, wie Sie aus sich eine bessere Version Ihres eigenen Selbst machen können. Ich werde Ihnen zeigen, wie einfach es ist, ein paar leckere Rezepte, einfache und gesunde Snacks und leistungsstarke Smoothies zuzubereiten, die Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren und Ihre Muskeln aufzubauen.

Ich werde Ihnen einige zeitsparende Workouts für drinnen und draußen zeigen, die Ihnen helfen, Fett zu verbrennen und Ihren Körper zu straffen. Sie erhalten auch einen kompletten Laufplan für Einsteiger, der alle Aspekte umfasst, die dazu beitragen, dass Sie das Laufen genießen werden. Dieser Laufplan wird Ihnen helfen, sich auf den Weg zu Ihrem neuen Selbst zu machen.

Viele Männer haben keine Zeit für mühselig zuzubereitende Rezepte, die zeitaufwendig und schwer zu verstehen sind. Mahlzeiten mit leicht verständlichen Anleitungen, die einfach zuzubereiten sind sowie hochwertige Zutaten und frisches Obst und Gemüse enthalten, helfen Ihnen dabei, einen starken, schlanken und gesunden Körper auszubilden.

Wie die meisten von uns führe ich ein sehr geschäftiges Leben und das Essen war mir nie wichtig. Es ging nur darum, etwas zu greifen und weiterzumachen, und an vielen Abenden reichten Imbissbuden, Fertiggerichte und Bier. Nach vielen Jahren, die von Müdigkeit, Motivationsmangel und Völlegefühl geprägt waren und in denen ich oft sehr unzufrieden mit mir selbst gewesen war, beschloss ich, meinen Lebensstil einem ernsthaften Realitätscheck zu unterziehen.

Ich gelangte zu der Entscheidung, dass es Zeit war, das Bier gegen Trainingsschuhe einzutauschen und die Imbissbude gegen gesundes Essen. Ich erkannte bald, dass gesundes Essen und Bewegung eine wichtige Rolle bei der Gestaltung meiner Zukunft spielen würden.

Wenn wir konzentriert und entschlossen vorgehen, haben wir alle die Fähigkeit in uns, unser Leben zu ändern, und mit einer Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung werden Sie sich fit fühlen, haben mehr Energie und können die Jahre zurückdrehen.

Obwohl ich weder Koch noch Personal Trainer bin, möchte ich Sie an meiner Entwicklung sowie an dem, was ich gelernt habe und was mir geholfen hat, mein Leben zu ändern, teilhaben lassen.

Werfen wir also einen Blick auf einige der wichtigsten Themen, mit denen man beginnt, wenn man sich auf den Weg macht, fitter zu werden und sich gesünder zu ernähren.



8 MITTAGESSEN

Ein gesundes Mittagessen ist aus vielen Gründen wichtig. Nahrung gibt uns Energie. Ein nährstoffreiches Mittagessen hilft Ihnen, das Energieloch in der Mitte des Nachmittags zu meiden.

Der Verzicht auf das Mittagessen verursacht Hunger und Sie werden wahrscheinlich nach einer schnellen, wenig nährreichen und sehr zuckerhaltigen Lösung in Form von Schokolade, Chips und Kuchen suchen – auf diese Weise werden Sie sehr schnell zunehmen.

LEBENSMITTEL, DIE SIE VERMEIDEN SOLLTEN

- Abgepackte Sandwiches
- Fertiggerichte
- Chips
- Kuchen

LEBENSMITTEL, DIE SIE WÄHLEN SOLLTEN

- Proteine: Huhn, Fisch, Eier
- Gute Fette: Avocado, Nüsse und Samen
- Gemüse: Alle grünen Salatblätter, Paprika, Gurken, Brokkoli, Tomaten, Radieschen

Das Mittagessen muss nicht langweilig sein; mit ein wenig Fantasie und sorgfältiger Planung können Sie schnell und einfach Mahlzeiten zubereiten, die proteinreich und voller richtiger Nährstoffe sind.



TIPP

Das Entscheidende bei einem guten Mittagessen ist die **Planung**. Denken Sie voraus und machen Sie etwas mehr am Abend zuvor oder, wenn Sie Zeit am Morgen haben, kochen Sie ein paar Eier. Sie können auch eine vorgekochte Hähnchenbrust oder eine Dose Thunfisch kaufen.

THUNFISCH- UND BOHNENSALAT**ZUTATEN**

Eine kleine Dose Thunfisch

150 ml Butterbohnen

150 ml rote Bohnen

Eine Handvoll gehackter
Koriander

Ein Schuss Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Ge-
schmack

ZUBEREITUNG

Lassen Sie die Bohnen abtropfen und spülen Sie sie ab.
Schütten Sie das Wasser aus der Thunfischdose ab.

Mischen Sie alle Zutaten zusammen und würzen Sie sie
nach Geschmack.

GEGRILLTE HALLOUMI-SANDWICHSCHEIBE

ZUTATEN

Einige Scheiben Halloumi

Ein Spritzer Essig

Ein Ei

Eine Handvoll Erbsen

10 kleine Spargelstangen

Eine Scheibe Vollkornbrot,
geröstet

Pestosoße

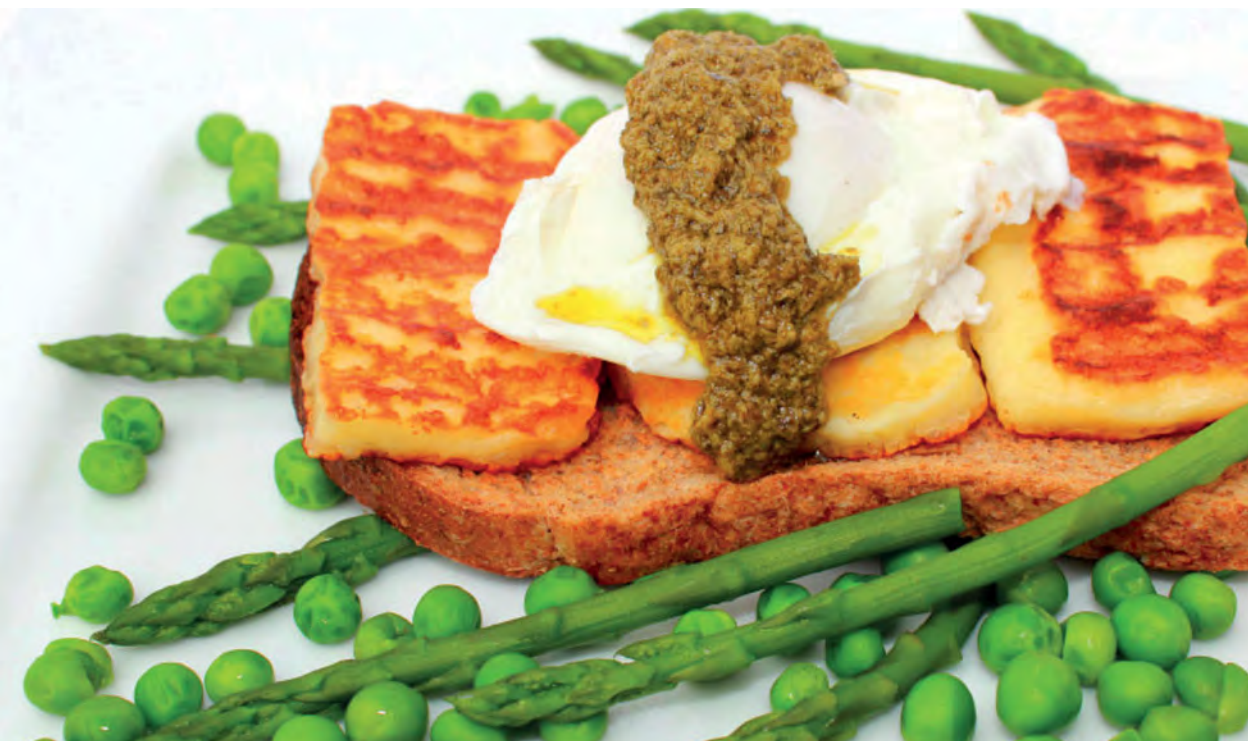
ZUBEREITUNG

Legen Sie die Halloumi-Scheiben in eine Bratpfanne und braten Sie sie schonend ca. drei Minuten auf jeder Seite.

Bringen Sie einen Topf mit Wasser zum Kochen. Fügen Sie einen Spritzer Essig hinzu, drehen Sie die Hitze bis auf ein leichtes Kochen herunter und schlagen Sie das Ei hinein, um es leicht zu pochieren.

Bringen Sie einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen. Geben Sie zuerst die Erbsen hinein und lassen Sie sie zwei Minuten kochen. Geben Sie den Spargel dazu und lassen Sie das Ganze weitere drei Minuten kochen.

Legen Sie den Halloumi, das Ei, den Spargel und die Erbsen auf das geröstete Brot. Geben Sie zum Schluss eine gute Portion Pestosoße dazu.



SOMMERSALAT

ZUTATEN

Rucolablätter

Pochierter Lachs

Eine in Scheiben geschnittene
Grapefruit

Ganze Walnüsse

Fetakäse

Schnittlauch

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Legen Sie die Rucolablätter auf einen Teller und streuen Sie die pochierten Lachsstücke darüber. Fügen Sie Grapefruitstücke und Walnüsse hinzu. Streuen Sie die Fetabrocken und das Schnittlauch darüber.

Geben Sie zum Schluss noch eine kleine Menge Olivenöl dazu.



SUPPE AUS GEBRATENEN ROTEN PAPRIKASCHOTEN UND TOMATEN

ZUTATEN

Zwei rote Paprika

Eine Handvoll Kirschtomaten

Zwei Knoblauchzehen

Eine kleine, gehackte
Zwiebel

Eine halbe rote Chilischote

Ein guter Schuss Basilikumöl

Ein kleiner Spritzer Toma-
tenmark

Eine Prise gemischte
Kräuter

500 ml Wasser

Ein Würfel Gemüsebrühe

Frühlingszwiebeln zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180° C vor. Geben Sie das Gemüse, den Knoblauch und den Chili in einen Bräter, träufeln Sie Basilikumöl darüber und schieben Sie das Ganze für etwa 40 Minuten in den Backofen, bis es weich ist.

Lassen Sie es abkühlen, dann füllen Sie es in einen Mixer. Fügen Sie Tomatenmark und gemischte Kräuter hinzu und mixen Sie das Ganze 30 Sekunden lang, bis Sie einen weichen Brei erhalten.

Lösen Sie den Würfel Gemüsebrühe in einem Topf in 500 ml Wasser auf und fügen Sie die pürierte Gemüsemischung hinzu. Erwärmen Sie die Suppe bis zur gewünschten Temperatur.

Garnieren Sie das Ganze mit Frühlingszwiebeln und lassen Sie es sich schmecken.

TIPP

DIES IST EINE GROSSARTIGE MAHLZEIT FÜR DAS WOCHENENDE. WARUM BEREITEN SIE KEINE GRÖßERE MENGE ZU UND FRIEREN SIE FÜR DIE KOMMENDE WOCH EIN?



ERBSEN- UND RUCOLASUPPE

ZUTATEN

Ein Schuss Olivenöl

Eine kleine, gewürfelte
Zwiebel

Eine sehr große Handvoll
Rucolablätter

Eine große Handvoll Erbsen

500 ml Gemüsebrühe

Griechischer Joghurt

ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie das Olivenöl und die Zwiebeln in einem großen Topf, bis sie weich sind.

Gießen Sie die Brühe hinein und kochen Sie das Ganze ca. acht Minuten lang.

Fügen Sie die Erbsen und die Rucolablätter hinzu, bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie es ca. vier Minuten lang kochen, bis alles weich ist. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen ihn abkühlen.

Gießen Sie das Ganze vorsichtig in einen Mixer und mischen Sie es kurz durch, bis es eine schöne Konsistenz hat. Geben Sie die Mischung zurück in den Topf und erwärmen Sie sie schonend.

Servieren Sie das Ganze mit einem Löffel griechischer Joghurt.



HÄHNCHEN- UND APFELSALAT

ZUTATEN

Einige Scheiben vorgekochtes, zerkleinertes Hähnchenfleisch

Ein zerkleinerter Apfel

Eine Handvoll Zuckerschoten

Eine Handvoll Walnüsse

Naturjoghurt

Granatapfelkerne

Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Mischen Sie alle Zutaten mit einigen Esslöffeln Joghurt zusammen.



THUNFISCHBOOT

ZUTATEN

Eine kleine Dose Thunfisch

Zwei zerkleinerte Früh-
lingszwiebeln

Rote zerkleinerte Paprika-
schoten

Crème fraîche

Zwei Blätter gewaschener
Römersalat

ZUBEREITUNG

Mischen Sie alle Zutaten mit ein paar Löffeln Crème fraîche zusammen. Füllen Sie das Ganze mit einem Löffel in die Salatblätter und servieren Sie es.



TOMATEN-MOZZARELLA-TURM

ZUTATEN

Eine Handvoll Spargel

Zwei in Scheiben geschnittene Fleischtomaten

Vier in Scheiben geschnittene Stücke Mozzarella

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Balsamicoöl

Rucolablätter

ZUBEREITUNG

Bringen Sie einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen. Legen Sie den Spargel hinein und lassen Sie das Ganze drei Minuten bei niedriger Flamme kochen. Gießen Sie das Wasser ab, spülen Sie den Spargel gründlich mit kaltem Wasser und stellen Sie ihn zum Abkühlen beiseite.

Stapeln Sie die Tomaten- und Mozzarellascheiben sorgfältig.

Würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer und träufeln Sie Balsamicoöl darüber. Garnieren Sie das Ganze mit einigen Rucolablättern.

