

Prä-Ovulations-Shakes für die Phasen 1 und 2

Fokus

Antioxidantien, Eisen, Vitamine, Folsäure, Kohlenhydrate und Proteine. Die Shakes sind vegetarisch, vegan, lactosefrei und glutenfrei.

Zusammensetzung

Pro untenstehendem Punkt kann jeweils eine der genannten Zutaten frei ausgewählt und das Rezept nach eigenem Geschmack zusammengestellt werden. Ganz unten sind Beispiele von Rezepten aufgeführt.



• Basis: Kokoswasser oder Reismilch	mindestens 1–3 Tassen*
• Saisonale Früchte (1–2 Sorten)	1 Tasse*
• Spinat, Brokkoli, Grünkohl oder Gras/Kräuter	1 Tasse*
• Mandeln, Cashew-Nüsse oder Chia-Samen	1 Esslöffel
• Zimt, Ingwer oder Zitrone	1 Teelöffel

* 1 Tasse = ca. 250 ml

Beispiel-Rezepte* (Menge für 2.5 Liter)

2 Äpfel	300 g Erdbeeren	3 Birnen
3 Bananen	200 g Brokkoli	200 g Spinat
100 g Spinat	3EL Cashewkerne	3 EL Chia-Samen
3 EL gemahlene Mandeln	1 TL Ingwer	1 TL Zimt und Ingwer
1 TL Zimt und Zitrone		
Alles zusammen mixen und mit Kokoswasser bis 2.5 l auffüllen.	Alles zusammen mixen und mit Reismilch bis 2.5 l auffüllen.	Alles zusammen mixen und mit Kokoswasser bis 2.5 l auffüllen.

* inspiriert vom Hotel Seedamm Plaza

Post-Ovulations-Shakes für die Phasen 3 und 4

Fokus

Hoher Gehalt an Kohlenhydraten und Proteinen, Zink, Vitamin B, Fettsäuren (Omega-3). Die Shakes sind vegetarisch, vegan, lactosefrei und glutenfrei.

Zusammensetzung

Pro untenstehendem Punkt kann jeweils eine der genannten Zutaten frei ausgewählt und das Rezept nach eigenem Geschmack zusammengestellt werden. Ganz unten sind Beispiele von Rezepten aufgeführt.



• Basis: Sojamilch, Kokosmilch oder Mandelmilch	mindestens 1–3 Tassen*
• Avocado oder Leinsamenöl	½ bis 1 Stück 1 Teelöffel
• Saisonale Früchte (1-2 Sorten)	1 Tasse*
• Haferflocken (glutenfrei) oder Datteln	1 Teelöffel
• Mandeln und Erdnüsse/Erdnussbutter oder Proteinpulver (neutral oder mit Vanille-Aroma)	1 Teelöffel (25–30g Protein)

* 1 Tasse = ca. 250 ml

Beispiel-Rezepte* (Menge für 2.5 Liter)

3 Avocados

3 Papaya (klein)

3 EL Haferflocken

3 EL gemahlene Mandeln

Alles zusammen mixen und mit Kokosmilch bis 2.5 l auffüllen.

3 EL Leinöl

3 Äpfel

4 Bananen

4 Datteln

3 EL Erdnüsse nicht gesalzen

Alles zusammen mixen und mit Sojamilch bis 2.5 l auffüllen.

3 Avocados

4 Orangen

3 EL Haferflocken

3 EL Erdnüsse nicht gesalzen

Alles zusammen mixen und mit Sojamilch bis 2.5 l auffüllen.

* inspiriert vom Hotel Seedamm Plaza