

Um mehr Abwechslung zu haben, habe ich hier 3 Abwandlungen dargestellt, Sie können aber auch nur eine Sorte Milchshake zubereiten.

1. und 2. Trinkmahlzeit

150 g	Magerquark
150 ml	Milch, 1,5% Fett
140 g	Banane oder 250 g Beeren
35 g	Haferkleieflocken
1 EL (10 g)	Rapsöl
kleine Prise	Jodsalz

Alle Zutaten mit einem Küchengerät pürieren. Sie können je nach gewünschtem Geschmack Zimt oder andere Gewürze zugeben.

Statt 3. Trinkmahlzeit

eine Bowl/Linsen-Gemüse-Salat

120 g	braune Linsen (gekocht)
250 g	Gemüse, bunt gemischt (roh oder gegart)
1 Ei	(als Rührei, gekochtes Ei)
1 EL (10 g)	Rapsöl
kleine Prise	Jodsalz

Alle Zutaten miteinander zu einem Salat verbinden oder als Bowl anrichten. Sie können zusätzlich Kräuter und Zwiebeln zum Abschmecken verwenden.

Über den Tag hinweg verteilt sollten Sie 1,5 Liter Wasser, mit einem möglichst hohen Mineralgehalt, trinken.

Diese 3 (Trink-) Mahlzeiten ergeben folgende Nährwert-Ergebnisse:

Pro Mahlzeit:	500 kcal		
Eiweiß:	90 g/25%	Kohlenhydrate:	150 g/45%
Ballaststoffe:	30 g	Fett:	50 g/30%
Flüssigkeit:	2,5 Liter		

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf

www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86 a
04425 Taucha

Holzhäuser Str. 81
04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13
04425 Taucha

☎ 034298 14516
info@ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Ist das Essen?



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 52 | November – April 2025



Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchte ich Ihnen ein Thema näher bringen, welches in der Ernährungsberatung regelmäßig eine große Rolle spielt. Die Werbung und Medien sowie die umfangreichen Angebote in Supermärkten, Drogerien, Fitnessstudios, Internet etc. tragen ihren Teil dazu bei:

Sind Protein-Shakes geeignet zur Gewichtsabnahme?

Oder auch: Sind sie gesund?

Die Palette ist groß und unübersichtlich; ständig kommt ein Wunder-Zauber-Schlankmach-Getränk dazu und es erscheint praktisch, mit dieser schnellen Mahlzeit alle Nährstoffe für den Tag abzudecken. Man muss sich keine Gedanken um sich und sein Essverhalten machen. Die Frage nach der „richtigen“ Mahlzeit wird einfach delegiert. Wenn diese bei der Gewichtsabnahme hilft, umso besser.

Als Diätassistentin empfehle ich solche Produkte nicht, denn keiner dieser Shakes unterstützt eine nachhaltige Gewichtsabnahme. Kurzfristig werden Sie Erfolge haben (gepaart mit weiteren Maßnahmen), doch langfristig ist es keine Lösung; der JoJo Effekt wird nicht lange auf sich warten lassen. Warum? Weil man nicht wirklich etwas gelernt hat. Um erfolgreich und dauerhaft etwas zu erreichen, muss man viel tiefgründiger herangehen, man muss sich mit sich selbst, seinen Lebensumständen, seiner Einstellung und vielen anderen Dingen beschäftigen. Viele Puzzleteile gehören für ein gutes Ergebnis zusammen. Das ist weder mit einem Pülverchen, noch mit einem Shake oder seit neustem der „Abnehmspritze“ zu schaffen.

Um dem Wunsch, solch einen Shake zu verzehren, entgegenzukommen, „empfehle“ ich ihn in diversen Ausnahmen. Z. B. wenn es wirklich ein langer Arbeitstag war, eine Dienstreise ansteht, die Mittagspause wegen eines Zwischenfalls kürzer ausfällt... also, bevor man Fast Food, Kekse oder gar nichts gegessen hat, ist so ein Getränk sicher besser. Noch besser allerdings wäre es, für solche Gelegenheiten grundsätzlich vorausschauender vorzusorgen.

Da ich diese Shakes sehr teuer finde, habe ich eine selbstgemachte und preiswerte Alternative (siehe Rückseite) zusammengestellt.

Es sind alle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, das Fettsäuremuster ist komplett ausgewogen. Einzig Vitamin D wird nicht ganz erreicht, dies ist allgemein über die Ernährung schwer zu schaffen, die Sonne ist hier effektiver. Dazu kommt, dass dem Körper natürliche Stoffe zugeführt werden, welche definitiv besser bioverfügbar sind als die synthetischen Stoffe aus den industriellen Trinkmahlzeiten.

Aber ja, die Zubereitung macht ein paar Minuten Arbeit, ein Produkt ist schneller gekauft.

Viel Spaß bei der Zubereitung
und einen guten Appetit wünscht Ihnen herzlich

Birgit Hartmann