

Bibis Fitness - Rezepte

Eat clean

Bearbeitet von
Bianca Döhring

1. Auflage 2016. Buch. 124 S. Hardcover
ISBN 978 3 7345 2673 2
Format (B x L): 14,8 x 21 cm
Gewicht: 323 g

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Bianca Döhring

Bibis Fitness-Rezepte

Eat clean

Impressum:

© 2016 Bianca Döhring

Buchcover: Bianca Döhring
Korrekturat: Claudia Diekmann
Layout: Bianca Döhring

Rezeptfotos: Bianca Döhring
Natural-Foto: Bianca Döhring
Fotos Bianca: Bianca Döhring

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
ISBN Paperback: 978-3-7345-2672-5
ISBN Hardcover: 978-37345-2673-2
ISBN e - Book: 978-3-73452674-9

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin untersagt. Dieses gilt für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung & öffentliche Zugänglichmachung.

Bianca Döhning

Bibis Fitness-Rezepte

Eat clean



Als Yogalehrerin und Greenpeace-Unterstützerin liegt mir ganz besonders die Nachhaltigkeit und die Zusammensetzung der Produkte, mit denen gekocht wird, am Herzen. Du solltest daher darauf achten, dass die Lebensmittel keinen Zucker oder Zuckeraustauschstoffe wie z.B. Mannit, Xylit oder Maltit enthalten. Ich wünsche Dir ganz viel Freude mit meinen Gerichten!



Inhaltsverzeichnis

Über Bianca	10
Über Bianca	11
Legende	13
Wer? Wie? Was? Wo?	14
Frühstück	17
Green Smoothie	18
Erdbeermilch mit Chiasamen.....	20
Roggen-Sauerteig-Brot mit Rucola & Frischkäse	22
Roggen-Sauerteig-Brot mit Meerrettich-/Avocado creme	24
Brombeer-Nektarinen-Salat.....	26
Kiwi-Erdbeersalat mit Chiapudding	28
Porridge mit Erdbeeren und Pistazien	30
Himbeer-Bananen-Müsli in Mandelmilch.....	32
Joghurt mit frischen Beeren und Nüssen.....	34
Früchtequark & Latte Macchiato	36
Low-Carb-Pancake mit Früchten.....	38
Fitness-Vollkorn-Bagel mit Avocado und Putenbrust.....	40
Beerenmix-Soja-Smoothie	42
Eier-Muffin.....	44

Zucchini-Omelett	46
Mittagessen	49
Ofenkartoffel mit Magerquark und Frühlingsalat	50
Aubergine mit Tomaten und Käse überbacken	52
Mozzarella-Tomaten-Salat.....	54
Veganer Reisteller mit Gemüsespalten und Mango.....	56
Vollkorn-Penne mit Tomaten.....	58
Risotto mit Blattspinat	62
Zucchini mit fruchtiger Mangosoße.....	64
Gegrillter Tintenfisch mit Zitrone und Gemüse	68
Abendessen.....	71
Ziegenkäse mit Feigensenf auf Rucolasalat	72
Salat mit Schafskäse und Kürbiskernöl	74
Gebackene Kartoffel mit Salat und Hühnchen	76
Rinderfilet-Schiffchen auf Reisbett.....	78
Norwegische Lachsrolle in Honig-Senf-Marinade.....	82
Räucherlachs auf Salat mit Spiegelei	86
Scampis mit grünem Spargel	88
Kalte Gurken-Avocado-Suppe.....	90
Brokkoli mit Putenstückchen	92
Geschmortes Gemüse.....	94
Snacks/Dessert.....	97

Apfelscheiben mit Müsli und Kokosraspeln.....	98
Fetakäse-Spinat-Muffins	100
Fitness-Bananenwaffeln – Die süße Verführung.....	102
Kartoffelchips “Großer Bruder”	104
Low-Carb-Milchreis	106
Joghurtmit frischen Früchten	108
Backen	113
Low-Carb-Käsekuchen.....	114
Low-Carb-Dinkelplätzchen	116
Low-Carb-Himbeer-Muffins	118
Low-Carb-Kokosmakronen.....	120

Über Bianca



Mein Name ist Bianca Döhring. Ich habe mein Hobby zum Beruf werden lassen. 13 Jahre Spitzentanz und zahlreiche sportliche Aktivitäten haben mich begleitet und geprägt. Zertifizierte Ausbildungen wie die zur Yogatherapeutin, Personal Trainerin und Ernährungsexpertin runden mein Profil ab.

Ich möchte Menschen inspirieren und diese auf ihrem Weg zum Erfolg begleiten! Sport ist eine meiner größten Leidenschaften – seit meinem 3. Lebensjahr sind Aktivitäten auf diesem Gebiet nicht mehr wegzudenken!

Aus diesen Gründen habe ich Biancas Ultimate Bodyplan entwickelt und biete mit meinem Ernährungs- und Fitness-Konzept einen Fahrplan an, wie du zu mehr Gesundheit findest.

Zudem engagiere ich mich mit meiner Fitness Homepage für das Projekt "Regenwald" von Greenpeace. "Die Palmölindustrie hat in den letzten Jahren hunderttausende Hektar Regenwald gerodet und zu Plantagen gewandelt." Das Projekt liegt mir ganz besonders am Herzen, was auch dazu geführt hat, dass meine Ernährungspläne und Einkaufslisten ausschließlich aus nachhaltigen Lebensmitteln bestehen, die ohne Palmöl oder ähnlichen Zusätzen hergestellt werden!

Sämtliche Küchenutensilien sowie die Chiasamen und das benötigte Whey Protein bekommst Du in meinem Onlineshop auf meiner Homepage!

Möchtest Du mehr über mich und mein Konzept erfahren, dann schau doch einfach mal auf meine Seite.

Diese findest Du unter:
www.biancasultimatebodyplan.de



Legende



Leichte/schnelle Zubereitung



Aufwendige Zubereitung



Frühstück



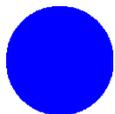
Mittagessen



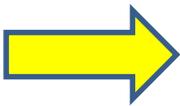
Abendessen



Snacks/Dessert



Backen



Diese Dinge solltet ihr euch unbedingt besorgen, bevor Ihr mit meinen leckeren Fitness-Rezepten startet:

- Sieb
- Standmixer
- Arbeitsbrett
- Auflaufform
- Messbecher
- Gemüsehobel
- Küchenwaage
- Pfannenwender
- Muffin-Formen
- Topf mit Deckel
- Knoblauchpresse
- verschiedene Schüsseln
- einen anständigen Pürierstab
- Pfanne aus Gusseisen
- Whey Protein
- Chiasamen



Frühstück



Green Smoothie



Kcal: 357

Fett: 8,52

KH: 69,75

EW: 4,72

Zutaten für 1 Person:

50 g Kiwi
50 g Apfel
50 g Banane
100 ml Wasser
100 ml Apfelsaft
1 TL Spirulina Pulver
1 Handvoll Blattspinat
½ TL Omega 3 Pflanzenöl
1-2 Spritzer frische Zitrone

Zubereitung:

Das Obst schälen und mit allen anderen Zutaten außer dem Öl zusammen in einen geeigneten Mixer geben. Anschließend einen Spritzer frische Zitrone dazugeben und einen kleinen Schuss Öl, und fertig ist der Smoothie.

TIPP: Dieser Smoothie kann auch zum Detoxen eingesetzt werden! Er enthält nämlich zellschützende Antioxidantien. Weil Schönheit von innen kommt!

Erdbeermilch mit Chiasamen



Kcal: 167

Fett: 5,22

KH: 21,27

EW: 8,62