

FÜR JUNGE MAMAS MIT FAMILIENSINN



Alpro H.A.P.P.Y.

**Healthy and Adventurous Program for a Promising Year –
Das Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr**



A NEW YEAR, A NEW YOU

Neujahr wäre nicht Neujahr, wenn wir nicht voller Ideen und mit einer langen Liste an guten Vorsätzen starten würden. Und garantiert stehen gesunde Ernährung und mehr Sport auf dieser Liste ganz oben. Sobald aber die Weihnachtsdeko wieder im Keller ist, sind auch die meisten guten Vorsätze vergessen. Mit H.A.P.P.Y. – dem Neujahrs-Programm für einen guten Start ins neue Jahr von Alpro – soll es dieses Mal anders werden.

Und weil unsere Lebensstile so verschieden sind, hat Alpro dafür vier unterschiedliche Programme entwickelt. Das erste Programm ist für die jungen Wilden, die alles ausprobieren wollen, was das Leben zu bieten hat. Das zweite Programm richtet sich an junge Mütter, die ihre Zeit zwischen Arbeit und Familie aufteilen (müssen). Das dritte Programm wendet sich an die Gesetzelten (40+), die genau wissen, was sie wollen. Und das letzte Programm ist für die Fitnessbewussten, die eigentlich schon alles richtig machen, für ihr gesundes Leben aber nach neuen Ideen, Tipps und Anregungen suchen – denn schließlich soll es ja nicht langweilig werden.

Du hast schon zahllose Versuche unternommen, um gesünder und fitter ins neue Jahr zu starten, aber bislang wollte sich der Erfolg nicht so richtig einstellen? Mit H.A.P.P.Y. bekommst Du jetzt die realistische Chance für einen erfolgreichen Start ins neue Jahr!

Alpro H.A.P.P.Y. ist ein speziell von Ernährungsexperten konzipiertes zweiwöchiges Programm – für jeden Tag gibt es ein Frühstücksrezept, zwei Snacks und eine Fitnessübung. Zum Lunch und Abendbrot kannst Du dann selbst kreativ werden.

Für den besten Start ins neue Jahr und ein wirkliches H.A.P.P.Y. Erfolgserlebnis empfehlen wir Dir, mindestens 2/3 Deiner Ernährung pflanzlich zu gestalten. Pflanzenkraft kann viel von dem liefern, was der Körper für ein gesundes, aktives Leben braucht: z.B. Energie, Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Allgemeinen wenig von den Inhaltsstoffen, die wir meiden sollen, wie beispielsweise 'schlechte' gesättigte Fette. Darüber hinaus sind sie von Natur aus laktose- und milcheiweißfrei.

5 TIPPS FÜR EINE LECKERE, AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG

1. "5 AM TAG" - OBST UND GEMÜSE

2 Portionen am Tag Obst und 3 mal am Tag Gemüse heißt die Formel. Obst und Gemüse hat in der Regel wenig Kalorien und enthält oft viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Egal, ob frisch, gefroren, getrocknet, aus der Dose (in Wasser oder im eigenen Saft) – alles gilt. Als Faustregel: eine Portion ist etwa die Menge, die in eine Hand passt.

2. HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE GEHÖREN DAZU

Kohlenhydrate sind in den letzten Jahren etwas in Verruf geraten. Dabei sind die nährstoffreicheren Kohlenhydratlieferanten – also z.B. ballaststoffreiches Vollkornbrot und Vollkorn-Frühstücksflocken – wirklich wichtig für das Verdauungssystem. Um davon genug zu sich zu nehmen, sollten sie bei jeder Mahlzeit dabei sein.

3. (PFLANZLICHES) EIWEISS

Für den Aufbau und Erhalt der Muskelmasse braucht unser Körper Eiweiß. Wenn man allerdings viel tierisches Eiweiß isst, nimmt man gleichzeitig auch schnell zu viel schlechte (gesättigte) Fette zu sich. Darum ist pflanzliches Eiweiß in Form von Bohnen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Soja gut für den Körper.

4. CALCIUM

Calcium festigt die Knochen und Zähne. Man muss es ein Leben lang zu sich nehmen. Besonders wichtig ist es vor dem 30. bis 35. Lebensjahr. Wenn Du Deine tägliche Ernährung mit angereicherten pflanzlichen Alternativen ergänzt, nimmst Du genauso viel Calcium (und das für die Aufnahme nötige Vitamin D) zu Dir, wie mit den entsprechenden Milchprodukten. Und umweltfreundlicher ist es noch dazu. Alle Alpro Drinks und Joghurtalternativen sind eine Quelle für Calcium und Vitamin D, die für kräftige Knochen und Zähne wichtig sind. Vitamin D trägt zur natürlichen Aufnahme von Calcium bei.

5. MEHR GUTE FETTE, WENIGER SCHLECHTE

Wir wissen alle, dass fett- und zuckerhaltige Lebensmittel wie Chips, Pommes, Süßigkeiten, Butter, Kekse und Gebäck nicht gerade gut für uns sind. Eine Ernährung auf der Grundlage pflanzlicher Lebensmittel kann dazu beitragen, dass Du mehr gute Fette und weniger schlechte (gesättigte) Fette zu Dir nimmst. Das Ergebnis? Eine positive Auswirkung auf Deinen Cholesterinspiegel! Koch mit gesünderen pflanzlichen Fetten wie z.B. Oliven- oder Rapsöl. Wechsel zu pflanzlichen Aufstrichen. Und wie wäre es mit Alpro Cuisine als Alternative zur Kochsahne in Saucen und Desserts?



TIPP DES TAGES

Selbst gemachte Gemüse-Salsas sind gesund und geben Gemüsegerichten eine frische Note. Sie eignen sich auch hervorragend als Brotaufstrich für einen gesunden Snack, der Kindern schmeckt.

TAG 1

FRÜHSTÜCK

HAFERBREI MIT BANANEN UND WALNÜSSEN

250 ml Alpro Haferdrink Original
25 g Haferflocken
½ Banane
15 g Walnüsse

Alpro Haferdrink Original erwärmen, Haferflocken einrühren und 2 Minuten lang mit erwärmen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. 5 Minuten stehen lassen. Wenn du willst, kannst du den Haferbrei mit etwas Honig süßen. Banane in Scheiben schneiden, Walnüsse hacken. Zum Haferbrei dazugeben.

SNACK 1

NUSSIGER APFEL

1 Apfel, geschnitten

1 TL Nussbutter

Die Apfelscheiben mit Nussbutter bestreichen.

SNACK 2

ALPRO JOGHURTALTERNATIVE NATUR MIT KOKOSNUSS

100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss

40 g frisches Obst nach Wahl

WORKOUT

20 AUSFALLSCHRITTE 20 RADFAHR-CRUNCHES 20 KNIEBEUGEN

Deine Kinder können die Übungen mitmachen. Macht ein Spiel daraus! Du kennst diese Übungen nicht alle? Im Anhang (DIE WORKOUT-ÜBUNGEN) findest du für jede Übung eine genaue Anleitung.



TIPP DES TAGES

Gemüse kann man auch wunderbar im Ofen zubereiten. Dafür brauchst du nur 1 TL Öl. Noch besser schmeckt es, wenn du frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum dazugibst. Das ist gesund und kommt auch bei den Kindern richtig gut an.

TAG 2

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – BEERE MIT WEISSER MANDEL

200 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt
97 g Banane
112 g Heidelbeeren
82 g Mandarinen

SNACK 1

1 Latte Macchiato mit Alpro Kokosnussdrink Original

SNACK 2

150 g gewürfelte Ananas

WORKOUT

INTERVALLTRAINING (20 MINUTEN)

60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge. Such dir einen Park, in dem du deine Runden drehen kannst, während die Kinder dort spielen. Wenn du in einer ruhigen Gegend wohnst, geht einfach auf die Straße.



TIPP DES TAGES

Es wird empfohlen, 8 Gläser Wasser pro Tag zu trinken. Tatsächlich variiert der Flüssigkeitsbedarf aber von Tag zu Tag. Wer Sport treibt, sollte mehr Wasser trinken.

TAG 3

FRÜHSTÜCK

TOAST MIT GUACAMOLE, GERÄUCHERTEM LACHS UND Roter ZWIEBEL

2 Brotscheiben

1 Avocado

Saft von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer

½ rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
etwas geräucherter Lachs

Die Brotscheiben toasten. Die Avocado durchschneiden, entkernen, schälen und mit dem Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zerdrücken. Auf den Toast streichen und mit dem Lachs und den roten Zwiebeln belegen.

SNACK 1

BANANENJOGHURT

250 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur

1 Banane, in Scheiben geschnitten

SNACK 2

ZIMT-APFEL

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative
Natur mit Mandeln

1 Apfel, geschnitten

Zimt

Zutaten mischen.

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (25 MINUTEN)

die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Hampelmann, Brett, Ausfallschritte, Liegestütze (auf Knien) und Beinheben. Insgesamt 5 Durchgänge.

TAG 4

FRÜHSTÜCK

Lass dich von unserem Smoothie-Ideen-Baukasten
(www.alpro.com/smoothie) inspirieren.

SNACK 1

KNÄCKEBROT MIT NÜSSEN

2 Scheiben Roggen-Knäckebrot
1 EL Nussbutter

SNACK 2

ALPRO PFLANZLICHE JOGHURTALTERNATIVE NATUR

1 Portion (200 g) Alpro Soja-
Joghurtalternative Natur, Natur mit Mandeln
oder Natur mit Kokosnuss.

WORKOUT

20 AUSFALLSCHRITTE – 20 RADFAHR-CRUNCHES– 20 KNIEBEUGEN PLUS 5 MINUTEN SEILSPRINGEN

Deine Kinder können die Übungen mitmachen.
Macht ein Spiel daraus!

TIPP DES TAGES

Nüsse versorgen die ganze Familie mit essenziellen Fettsäuren – also mit gesundem Fett, das der Körper nicht selber herstellen kann. Also am besten jeden Tag eine Handvoll genießen (möglichst ungesalzen/ungesüßt).



TIPP DES TAGES

Lust auf eine erfrischende Alternative zu Wasser? Diese Variante wird dich überzeugen: hausgemachter Eistee mit Kräutertee, Ingwer und Minze.

TAG 5

FRÜHSTÜCK

CHIAPUDDING MIT SCHOKOLADE UND BANANE

200 ml Alpro Kokosnussdrink Original

3 EL Chia-Samen

2 EL Kakaopulver

1 Banane, in Scheiben geschnitten

Am Abend davor Alpro Kokosnussdrink Original, Chia-Samen und Kakaopulver in einer kleinen Schüssel vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen nur noch die Banane zum Pudding geben – fertig!

SNACK 1

ALPRO ERDBEERE MIT RHABARBER

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Erdbeere mit Rhabarber

SNACK 2

MANDEL-ANANAS-SMOOTHIE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln

45 g Ananas

70 g Blutorange

2 g Minze

WORKOUT

LAß DIE WOCHE MIT ETWAS YOGA AUSKLINGEN (15 MINUTEN). MIT DER KATZENBUCKEL-PFERDERÜCKEN-DEHNUNG (RICHTIG GUT FÜR RÜCKEN UND NACKEN!) BEGINNEN:

Vierfüßlerstand, beim Einatmen den Bauch Richtung Boden bewegen und nach oben schauen, beim Ausatmen den Bauch Richtung Wirbelsäule einziehen und nach unten schauen. Die Übung achtmal wiederholen. Dann in die Position „herabschauender Hund“ gehen und durch wechselseitiges Wippen der Füße versuchen, die Fersen möglichst nahe zum Boden zu bringen. Einige Atemzüge in dieser Position bleiben, dann die Beine auf der Matte ablegen, wobei die Arme gestreckt bleiben (Kobra-Position). Den Kopf in verschiedene Richtungen bewegen: erst einige Male nach links und rechts schauen, dann mit dem Kopf einen großen Kreis beschreiben. Jetzt Oberkörper und Arme ablegen und in die Position „halber Bogen“ gehen: ein Bein nach oben bewegen und mit dem gegenüberliegenden Arm am Knöchel festhalten. Der andere Arm stützt sich dabei auf dem Boden ab. Einige Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.

TAG 6



TIPP DES TAGES

Samenkörner sollte man vor dem Verzehr über Nacht einweichen. Das macht Toxine unschädlich und aktiviert Enzyme und Nährstoffe.

FRÜHSTÜCK

DER VERRÜCKTE BANANEN-SPINAT- MARACUJA-SMOOTHIE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative
(nach Wahl)
50 g Spinat
½ Banane
30 g Maracuja
2 g Ingwer
Alle Zutaten mixen.

SNACK 1

OFFENER APFEL-CRUMBLE

1 Apfel, geschnitten
30 g selbst gemachtes Knuspermüsli
10 g Nussmischung nach Wahl (gehackt)
100 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
Zimt
1 EL Honig

SNACK 2

SMOOTHIE

Jetzt ist die beste Zeit des Jahres, um Litschis und Maracuja zu kaufen. Und beide zusammen in einem Smoothie schmecken richtig klasse. Noch mehr interessante Geschmackskombinationen findest du in unserem Smoothie-Ideen-Baukasten:
www.alpro.com/smoothie.

WORKOUT

NIMM DIE KINDER MIT AUF DEN SPIELPLATZ UND SUCH DIR DORT DEINE SPORTGERÄTE AUS

Das Klettergerüst eignet sich für Klimmzüge, die Bank für Liegestütze, es findet sich bestimmt eine Plattform für Step-Ups oder ein Hindernis zum seitlichen Drüberspringen. Lass deiner Fantasie freien Lauf!



TIPP DES TAGES

Resteverwertung: Wenn du noch frische Kräuter übrig hast, kannst du sie für ein hausgemachtes Pesto verwenden. Vermische sie einfach mit etwas Olivenöl.

TAG 7

FRÜHSTÜCK

BANANENPFANNKUCHEN MIT HEIDELBEEREN

2 Bananen, 2 Eier, 1 TL Zimt, 1 TL Margarine,
1 EL Leinsamen (nicht unbedingt), 1 EL
Kokosraspel (wer's mag),
50 g Heidelbeeren

Alle Zutaten außer den Heidelbeeren, einer Banane und dem Kokosnussöl vermischen (von Hand oder im Mixer). Etwas Kokosnussöl erhitzen und die Pfannkuchen backen. Mit Heidelbeeren und einigen Bananenscheiben belegen.

SNACK 1

APFEL PORRIDGE

40 g Haferflocken, 1 TL Agavendicksaft,
1 Apfel, klein geschnitten, 60 ml Alpro
Haferdrink Original

Den Alpro Haferdrink Original in einem Topf erhitzen und die Haferflocken dazu geben. Köcheln bis ein sämiger Haferbrei entsteht. Mit Agavendicksaft und dem Apfel genießen.

SNACK 2

DATTELPARFAIT

3 frische Medjoul-Datteln, entkernt und gewürfelt.

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative
Natur mit Mandeln

1 TL Honig, 1 Prise Zimt

Honig und Zimt in die Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln rühren. In einem Glas im Wechsel mit den Dattel-Würfeln schichten und für ½ Stunde ins Tiefkühlfach stellen.

WORKOUT

Nimm die Kinder einfach mal zu deiner Laufrunde mit: die kleinen im Kinderwagen, die größeren mit ihren Lauf- oder Fahrrädern. Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du auch schwimmen gehen.

TAG 8

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE – DER GRÜNE APFEL DES TAGES

200 g Alpro Sojadrink Original
35 g Grünkohl
40 g Kiwi
170 g Apfel
ein Zweig Dill

SNACK 1

1 Latte Macchiato mit Alpro Mandeldrink Ungesüßt

SNACK 2

EIN APFEL

Stimmt doch – ein Apfel am Tag hält den Doktor in Schach.

WORKOUT

ZIRKELTRAINING (25 MINUTEN)

Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Bergsteiger, Zehen auftippen, Liegestütze (auf Knien), Wadenheben und Brett. Insgesamt 5 Durchgänge.

TIPP DES TAGES

Obst enthält nicht nur Vitamine, sondern auch Kalium, Ballaststoffe und natürlichen Zucker (= Kohlenhydrate). Essbare Schalen enthalten besonders viele Ballaststoffe.



TIPP DES TAGES

Chilipulver darf in keiner Küche fehlen! Es gibt den Gerichten einen gewissen Kick.

TAG 9

FRÜHSTÜCK

TOAST MIT RICOTTA UND CHERRYTOMATEN

2 Brotscheiben, Saft von 1 Zitrone, Ricotta, 1 Handvoll Cherrytomaten, Einige frische Kräuter (feingehackt): Thymian, Petersilie und/oder Basilikum, Salz und Pfeffer
Ricotta, Kräuter und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben mit Kokosnussöl bestreichen und toasten. Den gewürzten Ricotta auf den Toast streichen und mit Tomatenscheiben belegen.

SNACK 1

SMOOTHIE

Nimm dein grünes Lieblingsgemüse und mach daraus einen grünen Smoothie. In unserem Smoothie-Ideen-Baukasten (www.alpro.com/smoothie) findest du Tipps und Zutaten zu einem leckeren Smoothie. Im Kühlschrank hält sich ein grüner Smoothie bestimmt zwei Tage. Wenn du also das Doppelte machst, hast du auch gleich einen leckeren Snack für TAG 10.

SNACK 2

1 Latte Macchiato mit Alpro Kokosnussdrink Original

WORKOUT

**20 AUSFALLSCHRITTE –
20 RADFAHR-CRUNCHES –
20 KNIEBEUGEN PLUS
5 MINUTEN SEILSPRINGEN.**

Deine Kinder können die Übungen mitmachen. Macht ein Spiel daraus!



TIPP DES TAGES

5 kalorienarme Gemüsesorten, die bei den Kindern (meist) gut ankommen: Brokkoli, Blumenkohl, Aubergine, Spinat und Gurke.

TAG 10

FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE

Hast du noch Tomaten bei dir rumliegen? Tomaten passen im Smoothie sehr gut zu Erdbeeren oder Birne. Diese und andere Kombinationen findest du in unserem Smoothie-Ideen-Baukasten: www.alpro.com/smoothie.

SNACK 1

GRÜNER SMOOTHIE

Grüner Smoothie (der Rest von TAG 9)

SNACK 2

MANDELBUTTER- CHOCOLATE-CHIP- EISCREME

1 tiefgefrorene Banane
Mark einer frischen Vanilleschote
2 EL Nussbutter
dunkle Schokoladentröpfchen
Alles in einem Mixer verrühren und 1 Stunde kaltstellen.

WORKOUT

INTERVALLTRAINING (20 MINUTEN)

60 Sekunden lang laufen, 90 Sekunden lang gehen. Insgesamt 8 Durchgänge. Such dir einen Park, in dem du deine Runden drehen kannst, während die Kinder dort spielen. Wenn du in einer ruhigen Gegend wohnst, können sie auch auf der Straße spielen.



TIPP DES TAGES

Kürbiskerne schmecken nicht nur lecker, sie sind auch die reinsten Nährstoff-Kraftpakete mit vielen verschiedenen Nährstoffen von Magnesium über Mangan bis hin zu Kupfer, Eiweiß und Zink. Außerdem enthalten sie Phytosterine und Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen.

TAG 11

FRÜHSTÜCK	BIRCHER-MÜSLI MIT GOJIBEEREN	1 Apfel, gerieben, 60 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur, 50 g Haferflocken, 60 ml Alpro Haferdrink Original, 20 g getrocknete Gojibeeren, 2 EL Samenkörner (wahlweise eine Mischung aus Leinsamen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Chia-Samen) Obst (frisch oder getrocknet), Nüsse deiner Wahl In einer Schüssel Apfel, Gojibeeren, Samenkörner und Haferflocken mit dem Alpro Haferdrink Original vermischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur unterrühren und etwas Obst (frisch oder getrocknet) bzw. Nüsse nach Wahl dazugeben.
SNACK 1	KNÄCKEBROT MIT GURKE	1 Scheibe Roggen-Knäckebrot ¼ Gurke, in Scheiben geschnitten 4 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Das Knäckebrot mit der Soja-Joghurtalternative bestreichen und der Gurke belegen.
SNACK 2	NUSSIGE SAMENKÖRNER-MISCHUNG	40 g Kürbiskerne und gemischte Nüsse nach Wahl
WORKOUT	ZIRKELTRAINING (25 MINUTEN)	Die folgenden Übungen jeweils 60 Sekunden lang machen: Kniebeugen mit Sprung, Radfahr-Crunches, Bankdips, Brett sowie Ausfallschritte mit Vorwärtsgang. Insgesamt 5 Durchgänge.



TIPP DES TAGES

Ingwer macht sich in Smoothies hervorragend!

TAG 12

FRÜHSTÜCK

Sind noch einige Gojibeeren von gestern übrig? In einem Smoothie passen sie sehr gut zu Birne und Ingwer. Diese und andere Kombinationen findest du in unserem Smoothie-Ideen-Baukasten: www.alpro.com/smoothie.

SNACK 1

1 Becher Alpro Soja-Dessert Feine Vanille

SNACK 2

EINE PIÑA COLADA

War nur ein Scherz! – 1 Glas eiskalter Alpro Kokosnussdrink Original

WORKOUT

LASS DIE WOCHE MIT ETWAS YOGA AUSKLINGEN (15 MINUTEN)

Lass die Woche mit etwas Yoga ausklingen (15 Minuten). Mit der Katzenbuckel-Pferderücken-Dehnung (richtig gut für Rücken und Nacken!) beginnen: Vierfüßlerstand, beim Einatmen den Bauch Richtung Boden bewegen und nach oben schauen, beim Ausatmen den Bauch Richtung Wirbelsäule einziehen und nach unten schauen. Die Übung achtmal wiederholen. Dann in die Position „herabschauender Hund“ gehen und durch wechselseitiges Wippen der Füße versuchen, die Fersen möglichst nahe zum Boden zu bringen. Einige Atemzüge in dieser Position bleiben, dann die Beine auf der Matte ablegen, wobei die Arme gestreckt bleiben (Kobra-Position). Den Kopf in verschiedene Richtungen bewegen: erst einige Male nach links und rechts schauen, dann mit dem Kopf einen großen Kreis beschreiben. Jetzt Oberkörper und Arme ablegen und in die Position „halber Bogen“ gehen: ein Bein nach oben bewegen und mit dem gegenüberliegenden Arm am Knöchel festhalten. Der andere Arm stützt sich dabei auf dem Boden ab. Einige Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.



TIPP DES TAGES

Reis oder Quinoa immer so lange spülen, bis das Wasser klar ist. So kannst du überschüssige Stärke entfernen.

TAG 13

FRÜHSTÜCK

BANANENPFANNKUCHEN MIT HEIDELBEEREN

2 Bananen

2 Eier

1 TL Zimt

1 TL (Alpro Soja) Margarine

1 EL Leinsamen (muss nicht unbedingt)

1 EL Kokosraspel (wer's mag)

50 g Heidelbeeren

Alle Zutaten außer den Heidelbeeren, einer Banane und der Margarine vermischen (von Hand oder im Mixer). Etwas Margarine erhitzen und die Pfannkuchen backen. Mit Heidelbeeren und einigen Bananenscheiben belegen.

SNACK 1

SMOOTHIE

Hier findest du Anregungen zu perfekten Geschmackskombinationen mit Obstresten, die du noch übrig hast:
www.alpro.com/smoothie.

SNACK 2

1 Becher Alpro Soja-Dessert Feine Vanille

WORKOUT

Nimm die Kinder einfach mal mit auf deine Laufrunde: die kleinen im Kinderwagen, die größeren mit ihren Lauf- oder Fahrrädern. Wenn du die Möglichkeit hast, kannst du auch schwimmen gehen.



TIPP DES TAGES

Wastun, wenn die Kinder zum Essen immer bloß Limonade wollen? Wenn du Früchte mit Wasser aufgießt, wird auch normales Wasser richtig abwechslungsreich. Wie hier zum Beispiel: Sprudel mit einer Handvoll Himbeeren, Zitronen-, Limetten- und einigen Ingwerscheiben.

TAG 14

FRÜHSTÜCK

SELBST GEMACHTES KNUSPERMÜSLI

150 g Haferflocken, 150 g gemischte Nüsse, gehackt,
4 EL Leinsamen (oder Chia-Samen), 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne,
1 EL Zimt, 2 EL Kokosraspel (wer's mag),
4 EL Pflanzenöl deiner Wahl, 200 g Trockenfrüchte

Ofen auf 220° C vorheizen. Haferflocken, Nüsse und Samenkörner mit Zimt und Kokosnussöl vermischen und auf einem Backblech verteilen. 20 Minuten backen, dabei ab und zu durchrühren. Knuspermüsli abkühlen lassen und Trockenfrüchte dazugeben. Mit Alpro pflanzlicher Joghurtalternative Natur servieren.

SNACK 1

ORANGE-LIEBT- MANDEL-SMOOTHIE

200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit
Mandeln

100 g Granatapfel

1 Mandarine 2 g Ingwer

SNACK 2

BANANEN-HAFER- PFANNKUCHEN

Bananen-Hafer-Pfannkuchen, 2 Bananen,
2 Eier, 25 g Haferflocken, ½ TL Backpulver,

Frisches Obst deiner Wahl,

1 TL (Alpro Soja) Margarine

Bananen zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken
und Backpulver vermischen (wenn der Teig
möglichst glatt sein soll – ruhig den Mixer nehmen).
Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Margarine
backen und mit dem frischen Obst servieren.

WORKOUT

Ein langer Familienspaziergang.

DIE WORKOUT-ÜBUNGEN

HAMPELMANN

Aufrecht hinstellen, Füße direkt nebeneinander, Arme seitlich am Körper. In die seitliche Grätsche springen und gleichzeitig mit gestreckten Armen die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Danach sofort wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen.

AUSFALLSCHRITTE

Aufrecht hinstellen, Hände in die Hüften, Rücken gerade, Brust raus, Blick geradeaus. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und den Körper so weit senken, bis das vordere Knie 90 Grad gebeugt ist. Aus dieser Position wieder zurück in die Ausgangsposition aufrichten.

AUSFALLSCHRITTE MIT VORWÄRTSGEHEN

Einen Ausfallschritt machen. Dann aber nicht wieder in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern das andere Bein nachziehen, und auch mit diesem Bein einen Ausfallschritt machen. Diesen Ablauf so oft wie möglich wiederholen.

BURPEES

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand. In die Hocke gehen, Oberkörper vorbeugen und Hände flach auf den Boden legen. Mit beiden Beinen gleichzeitig in die Liegestützposition zurückspringen. Wenn möglich, einen Liegestütz machen. Mit beiden Beinen wieder vor in die Hocke springen. Einen Strecksprung durchführen und dabei die Arme über dem Kopf strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

KNIEBEUGEN

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Den Körper nach unten bewegen, während die Hüfte nach hinten wandert und die Knie gebeugt werden. Um das Gleichgewicht halten zu können, sind die Arme nach vorn gestreckt. Wichtig: Den Rücken dabei gerade lassen und die Knie nicht über die Zehenspitzen schieben. Dann mit einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurückkehren.

KNIEBEUGEN MIT SPRUNG

Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Arme seitlich am Körper. Einmal Kniebeuge machen. Beim Hochkommen aber nicht in die Ausgangsposition zurückkehren, sondern mit beiden Beinen abstoßen und in die Luft springen. Beim Landen sofort wieder in die Kniebeuge-Position gehen.

BERGSTEIGER

Liegestützposition, Hände schulterbreit flach auf dem Boden. Körper ist in Brett-Position gestreckt, der Bauchnabel ist eingezogen. Das linke Knie zum Brustkorb ziehen und dann wieder in die Ausgangsposition zurückbewegen. Danach das rechte Knie zum Brustkorb ziehen und wieder strecken. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

SIT-UPS

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße flach auf dem Boden. Hände auf die Oberschenkel legen und den Oberkörper hochrollen, wobei die Hände über die Knie rutschen. Die Spannung kurz halten und dann langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition gehen.

BEINHEBEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen stützen sich flach auf dem Boden ab. Beide Füße zusammen in Richtung Decke heben, dabei die Beine möglichst gestreckt halten. Sprunggelenke einige Male beugen und strecken, dann die Beine in einer kontrollierten Bewegung wieder zurück zum Boden bringen.

BRETT

Liegestützposition, aber statt der Hände die Ellenbogen schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist dabei eingezogen. Die Ellenbogen stehen genau unter den Schultern, die Hände liegen beieinander, der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen.

SEITLICHES BRETT

Seitenlage, der Ellenbogen befindet sich aufgestützt direkt unter der Schulter. Becken anheben, sodass der Körper einen 45-Grad-Winkel zum Boden bildet. Position halten.

CRUNCHES

Rückenlage, Knie gebeugt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Oberkörper nach vorn hochrollen, sodass Nacken und Schulterblätter vom Boden abheben. Position einen Moment lang halten, dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

RADFAHR-CRUNCHES

Rückenlage, Hände am Hinterkopf, ohne sie dabei zu verschränken. Ellenbogen weit nach außen bewegen. Beine bis 45 Grad anheben. Beine in der Luft wechselseitig anziehen (Radfahr-Bewegung), dabei den linken Ellenbogen zum angezogenen rechten Knie führen und umgekehrt. Diesen Bewegungsablauf wiederholen.

ZEHEN AUFTIPPEN

Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Handflächen auf dem Boden. Hüfte und Knie 90 Grad beugen. Den linken Fuß langsam zum Boden bringen. Leicht mit den Fußspitzen auf den Boden auftippen und das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Diese Bewegung mit dem rechten Bein wiederholen. Übung abwechselnd rechts/links wiederholen.

LIEGESTÜTZE

Liegestützposition, Hände etwas weiter als schulterbreit flach auf den Boden aufsetzen. Körper in Brett-Position strecken, der Bauchnabel ist eingezogen. Der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Körper absenken, bis der Brustkorb fast den Boden berührt. Dabei die Ellenbogen eng am Körper halten. Die Spannung einen Moment lang halten, dann wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken.

BANKDIPS

Du stehst mit dem Rücken zu einem (schweren) Stuhl. Dann setzt du dich auf die Stuhlkante, die Hände liegen direkt neben den Oberschenkeln ebenfalls auf der Stuhlkante. Jetzt mit den Armen hochdrücken, damit der Po vom Stuhl abhebt und mit den Füßen nach vorn wandern. Dabei den Körper langsam senken. Die Ellenbogen höchstens bis zum rechten Winkel beugen! Arme wieder strecken und den Oberkörper aufrichten. Diesen Bewegungsablauf mehrmals wiederholen.

WADENHEBEN

Aufrechter Stand, Füße direkt nebeneinander, Rücken gerade. Fersen hochziehen bis zum Zehenspitzenstand, Beine bleiben gerade, Position einige Sekunden lang halten. Fersen wieder absetzen und die Bewegung wiederholen.

