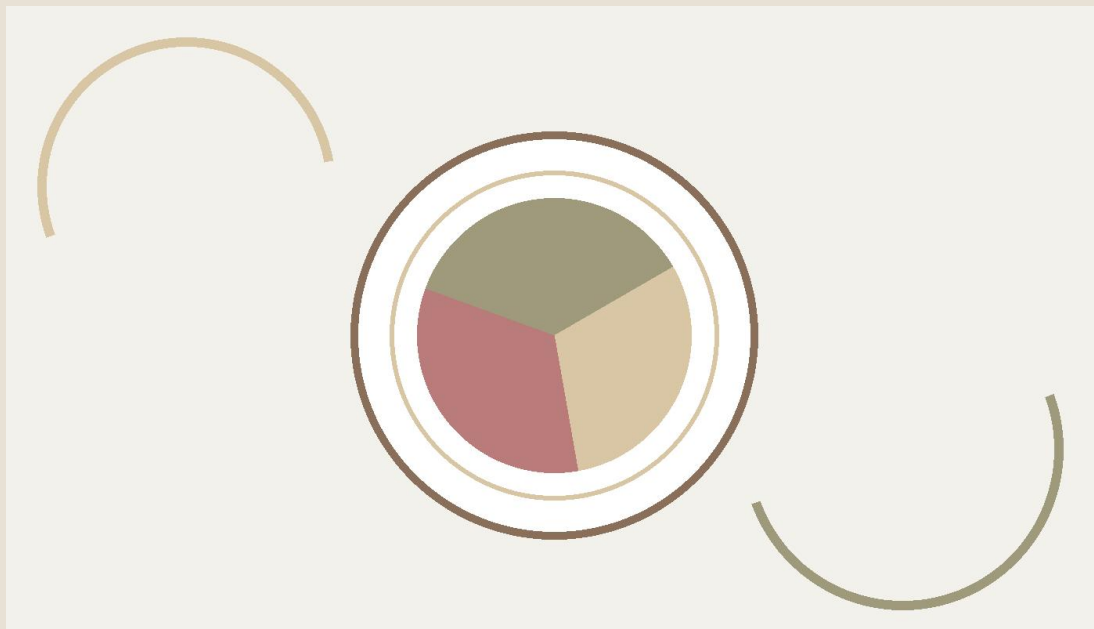


„Iss dich satt“

Der Vitalitätsschmiede-Plan für einen satten Tag

Sättigende Mahlzeiten, klarer Tagesrhythmus
und einfache Rezepte für den Alltag



VITALITÄTSSCHMIEDE

Ein Leitfaden zur Orientierung

Hinweis: Dieser Leitfaden dient ausschließlich zur Orientierung und ist nicht für Schwangere sowie Personen mit Unverträglichkeiten, Stoffwechselerkrankungen oder anderen besonderen gesundheitlichen Bedürfnissen geeignet.

1. Das Grundprinzip

Starke Sättigung entsteht selten durch einen einzelnen „Super-Food“-Trick. Entscheidend ist die Kombination aus ausreichend Protein, viel wasser- und ballaststoffreichem Volumen, einer passenden Stärkequelle, bewusst dosiertem Fett, kaubarer Textur und einem klaren Genuss-Abschluss.

DIE EINFACHE FORMEL

Proteinquelle + viel Gemüse/Brühe + sättigende Stärke oder Hülsenfrüchte + moderate Fettmenge + frischer Kontrast + kleiner geplanter Abschluss

Protein als Anker

Praxisziel: ungefähr 60-80 g Protein pro 1.000 kcal. Das ist eine Orientierungsgröße für sättigende Hauptmahlzeiten - kein starres Muss für jede Person.

Mahlzeitenkalorien	Protein-Minimum	Protein-Zielbereich
400 kcal	24 g	24-32 g
500 kcal	30 g	30-40 g
600 kcal	36 g	36-48 g
700 kcal	42 g	42-56 g
800 kcal	48 g	48-64 g
900 kcal	54 g	54-72 g
1.000 kcal	60 g	60-80 g

Hinweis: Bei Nierenerkrankungen, Schwangerschaft, Essstörungen oder komplexen Stoffwechselerkrankungen muss die Proteinzufuhr individuell abgeklärt werden.

2. Die sieben Hebel der Sättigung

Hebel	Praxisziel	Warum es hilft
1. Protein	meist 30-55 g pro Hauptmahlzeit	Reduziert Hunger und erhöht das Völlegefühl.
2. Energiedichte	ca. 0,8-1,5 kcal pro Gramm Mahlzeit	Mehr Gewicht und Volumen bei gleicher Kalorienmenge.
3. Ballaststoffe	ca. 10-16 g pro großer Mahlzeit	Erhöhen Masse, Viskosität und Verdauungsdauer.
4. Wasser im Essen	Suppen, Eintöpfe, Chili, große Saucen	Eingebautes Wasser sättigt meist stärker als dieselbe Flüssigkeit daneben.
5. Textur & Tempo	kaubar, gemischte Texturen, langsam essen	Mehr orale Kontaktzeit unterstützt das Stoppsignal.
6. Moderate Vielfalt	2-3 Kontraste, kein Buffet	Zu viele getrennte Reize können zum Weiteressen verleiten.
7. Genuss-Abschluss	ca. 50-120 kcal bewusst planen	Verhindert das Gefühl, die Mahlzeit sei trotz körperlicher Fülle „noch nicht fertig“.

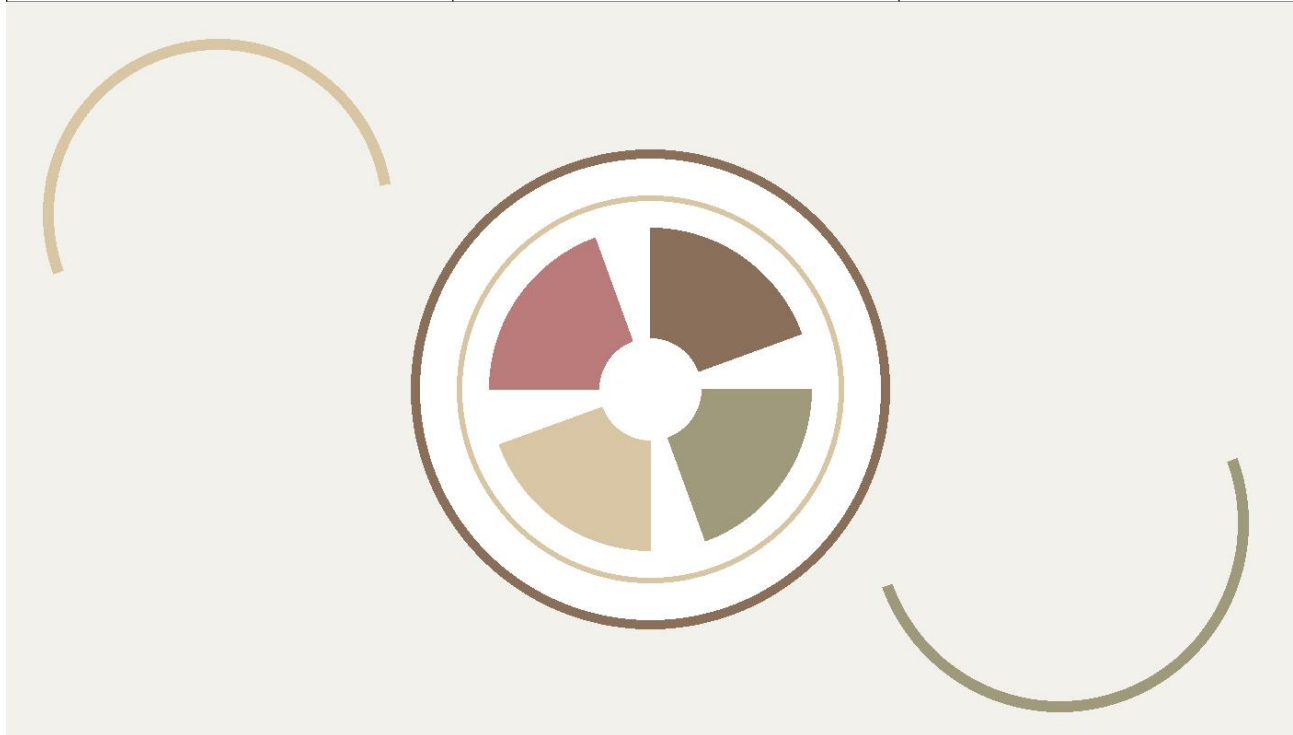
SCHNELLPRÜFUNG VOR DEM ESSEN

Ist Protein enthalten? Ist die Mahlzeit groß genug? Sind Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst oder Brühe integriert? Ist das Fett dosiert? Gibt es einen frischen/knackigen Kontrast? Ist ein kleiner Abschluss geplant?

3. Der Mahlzeiten-Baukasten

Wähle aus jeder Zeile einen Baustein. Protein und Gemüse bleiben möglichst stabil; die Kalorien werden vor allem über Stärke, Fett und Abschluss skaliert.

Baustein	Gute Auswahl	Orientierung bei ca. 700 kcal
Protein	Hähnchen, Pute, mageres Rind, Fisch, Thunfisch, Eier + Eiklar, Skyr/Topfen, Tofu, Hülsenfrüchte	35-55 g Protein gesamt
Sättigende Stärke	Kartoffeln, Reis, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Obst, Pasta	150-350 g gekocht
Volumen	Gemüse, Pilze, Salat, Tomatenbasis, Brühe	400-700 g bzw. ml
Fett für Geschmack	Olivenöl, Nüsse, Käse, Eigelb, Lachs	5-15 g zugesetztes Fett
Frischer Kontrast	Essig-Salat, Gurke, Radieschen, Kraut, Obst	100-250 g
Abschluss	Skyr + Beeren, Obst, 1-2 Stück dunkle Schokolade, Mini-Dessert	50-120 kcal



SÄTTIGUNGS SCORE

Protein 25 + Energiedichte/Volumen 20 + Ballaststoffe 15 + Wasser im Essen 10 + Textur/Tempo 10 + sensorische Zufriedenheit 10 + psychologischer Abschluss 10 = 100 Punkte

4. Unser Tagesrhythmus

Wir arbeiten in der Vitalitätsschmiede bevorzugt mit drei klaren Hauptmahlzeiten ohne routinemäßige Zwischenmahlzeiten. Das kann Essentscheidungen vereinfachen und längere essensfreie Phasen ermöglichen. Es ist jedoch kein universeller medizinischer Standard: Hunger, Medikamente, Training, Schwangerschaft, Diabetes und Essstörungsvorgeschichte müssen berücksichtigt werden.

FRÜHSTÜCK

Kohlenhydrate dürfen hier ihren größten Anteil haben - idealerweise aus Kartoffeln, Haferflocken, Pseudo Getreide, Obst, Reis oder Hülsenfrüchten. Dazu immer Protein und Ballaststoffe.

Cortisol ist morgens physiologisch hoch. Ein regelmäßiges Frühstück kann den Tagesrhythmus unterstützen; indem es den hohen Cortisolspiegel (den wir am Morgen brauchen um wach zu werden) im Laufe des Vormittags reduziert.

MITTAGESSEN

Ausgewogen: Protein + viel Gemüse + eine gute Portion Kohlenhydrate + dosiertes Fett.

Die Glukosetoleranz ist tagsüber meist günstiger als spätabends. Deshalb kann ein größerer Anteil der Tagesenergie früher am Tag sinnvoll sein.

FRÜHES ABENDESSEN

Proteinreich, gemüsereich und je nach Ziel mit kleinerer Stärkeportion. Zielzeit in unserem Konzept: möglichst um 16:00 Uhr.

Frühes Essen kann bei manchen Menschen Glukosekontrolle, Appetit und Blutdruck verbessern.

WICHTIG!

Der größte Wachstumshormon-Puls tritt typischerweise kurz nach dem Einschlafen und im Zusammenhang mit der ersten Tiefschlafphase vor Mitternacht auf. HGH (Human Growth Hormone) stimuliert die Leber zur Bildung von IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1), das maßgeblich Regenerations- und Reparaturprozesse im Körper unterstützt. Dazu zählen die Kollagenneubildung, der Erhalt der Hautelastizität, die Förderung von Muskel- und Gewebeaufbau sowie die Regeneration. Gleichzeitig fördern HGH und IGF-1 den Fettstoffwechsel, indem sie die Fettverbrennung und die Nutzung von Fett als Energieträger stark positiv beeinflussen.

5. Konkrete Rezeptvorschläge I

Hähnchen-Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Beeren-Skyr

ca. 700 kcal | ca. 53 g Protein

Zutaten • 160 g Hähnchenbrust • 180 g gekochte Linsen • 250 g Kartoffeln • 350 g Gemüse • 350 ml Brühe • 5 g Olivenöl • 150 g Skyr • 100 g Beeren	Zubereitung Gemüse und Kartoffeln in Brühe garen, Hähnchen und Linsen zugeben, würzen und ziehen lassen. Skyr mit Beeren als geplanten Abschluss essen.
---	---

Rind-Chili-Bowl mit Kartoffeln und Krautsalat

ca. 750 kcal | ca. 55 g Protein

Zutaten • 180 g mageres Rinderfaschiertes • 200 g Kidneybohnen • 220 g Kartoffeln • 250 g Paprika/Zwiebel/Zucchini • 250 ml Brühe • 180 g Krautsalat • 8 g Olivenöl • 100 g Joghurt-Dip	Zubereitung Rind scharf anbraten, Gemüse, Bohnen und Brühe zugeben. Kartoffeln separat oder im Chili garen. Mit knackigem Krautsalat und Dip servieren.
---	---

Thunfisch-Kartoffel-Gurken-Bowl mit Apfel-Skyr

ca. 620 kcal | ca. 47 g Protein

Zutaten • 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft • 350 g Kartoffeln • 250 g Gurke und Tomaten • 120 g Joghurt-Kräuter-Dressing • 10 g Olivenöl • 180 g Skyr • 120 g Apfel	Zubereitung Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Mit Thunfisch, Gemüse und Dressing vermengen. Apfelwürfel in Skyr als Abschluss.
--	---

Puten-Gemüse-Pasta mit suppiger Tomatensauce

ca. 800 kcal | ca. 58 g Protein

Zutaten • 180 g Putenbrust • 85 g glutenfreie Pasta trocken • 450 g Gemüse • 400 g passierte Tomaten • 200 ml Brühe • 15 g Parmesan • 8 g Olivenöl • 1 Stück Obst	Zubereitung Pute anbraten, Gemüse, Tomaten und Brühe zugeben. Pasta separat bissfest kochen und in die voluminöse Sauce geben. Mit Parmesan und Obst abschließen.
---	---

6. Konkrete Rezeptvorschläge II

Vegetarische Linsen-Tofu-Curry-Schale

ca. 700 kcal | ca. 45 g Protein

Zutaten • 200 g Naturtofu • 220 g gekochte rote Linsen • 400 g Blumenkohlreis • 300 g Gemüse • 250 ml leichte Kokosmilch/Brühe • 150 g Soja-Skyr oder Joghurt • 5 g Öl	Zubereitung Tofu würfeln und knusprig braten. Gemüse und Linsen mit Curry und Flüssigkeit köcheln. Blumenkohlreis unterheben, mit kühlem Topping abschließen.
---	---

Omelett XXL mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne

ca. 650 kcal | ca. 48 g Protein

Zutaten • 2 Eier • 250 g Eiklar • 300 g Kartoffeln • 350 g Gemüse • 150 g Magertopfen • 8 g Öl • Kräuter, Senf, Essig oder Zitronensaft	Zubereitung Kartoffeln vorkochen und mit Gemüse in wenig Öl braten. Eier und Eiklar als großes Omelett stocken lassen. Topfen-Dip dazu.
--	---

Overnight-Oats-Volumen-Bowl

ca. 550 kcal | ca. 40 g Protein

Zutaten • 55 g glutenfreie Haferflocken • 300 g Skyr • 200 g Beeren • 15 g Chiasamen • 250 ml Wasser oder ungesüßte Mandelmilch • 10 g Nussmus • Zimt	Zubereitung Haferflocken und Chiasamen über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Skyr und Beeren ergänzen. Nussmus exakt dosieren.
--	---

Lachs-Erbesen-Kartoffel-Suppe mit Rohkost

ca. 780 kcal | ca. 50 g Protein

Zutaten • 170 g Lachsfilet • 300 g Kartoffeln • 180 g Erbsen • 350 g Lauch/Zucchini/Möhre • 450 ml Brühe • 100 g Joghurt • 200 g Rohkost	Zubereitung Kartoffeln und Gemüse in Brühe garen. Lachs und Erbsen zuletzt sanft garziehen lassen. Mit Joghurt binden und Rohkost als knackigen Kontrast essen.
---	---

7. So skalierst du jedes Rezept

Protein und Gemüse möglichst stabil lassen. Kalorien zuerst über Stärke, Fett und Abschluss verändern.

Ziel	Protein	Gemüse/Brühe	Stärke	Fett	Abschluss
500 kcal	30-40 g	400-600 g/ml	klein-mittel	5-8 g	50-60 kcal
700 kcal	42-56 g	500-750 g/ml	mittel-groß	8-15 g	60-100 kcal
900 kcal	54-72 g	600-900 g/ml	groß	12-20 g	80-120 kcal

Beispiel: 700 kcal auf 500 kcal reduzieren

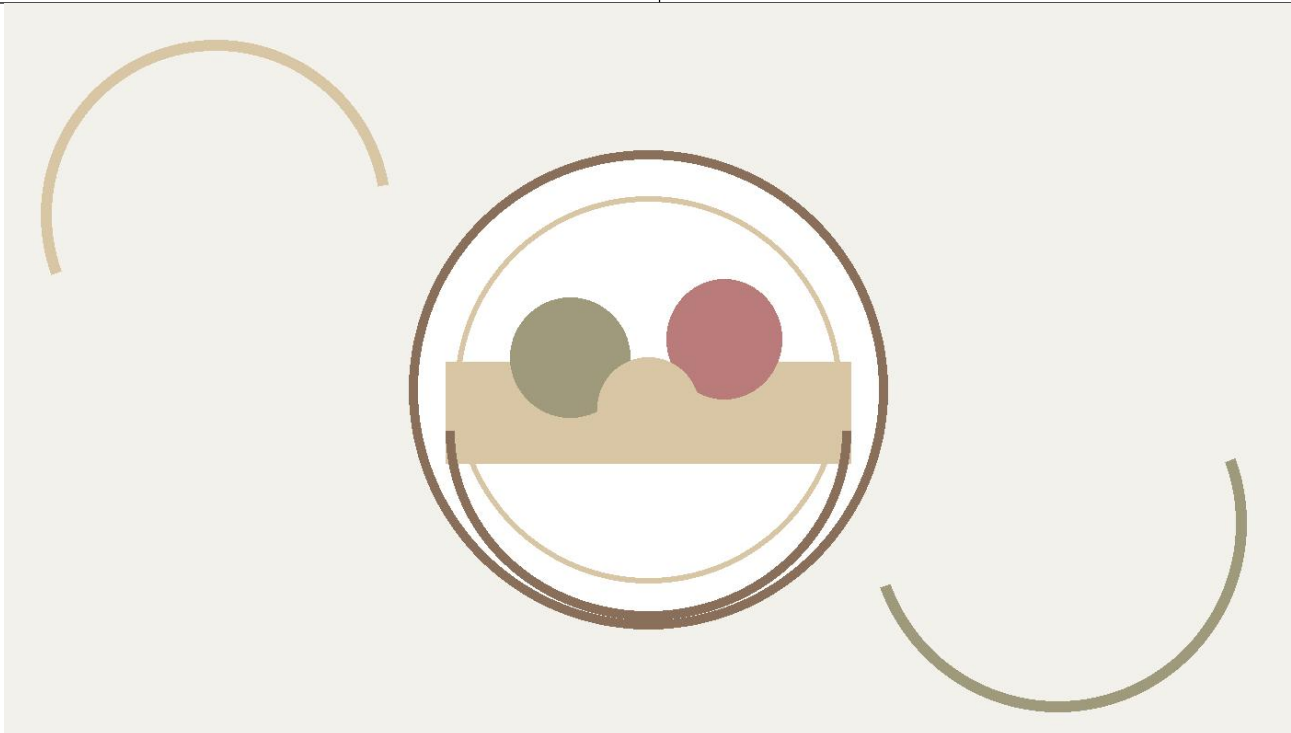
- Proteinquelle nur leicht reduzieren oder unverändert lassen.
- Gemüse und Brühe möglichst unverändert lassen.
- Stärkebeilage um etwa 30-40 % reduzieren.
- Öl, Käse, Nussmus oder cremige Sauce zuerst kürzen.
- Den Genuss-Abschluss klein halten, aber nicht automatisch streichen.

Häufige Fehler

Zu viel Fett „für Geschmack“	Öl, Nüsse, Käse und cremige Saucen können unbemerkt 200-400 kcal liefern.
Protein-Shake statt Mahlzeit	Flüssige Kalorien werden schnell konsumiert. Besser: Shake ergänzend oder als dicke Bowl.
Nur Salat, kein Protein, keine Stärke	Viel Volumen, aber oft unbefriedigend - späteres Snacken wird wahrscheinlicher.
Zu viele kleine Komponenten	Buffetartige Vielfalt hält mehrere Belohnungsreize aktiv.
Kein geplanter Abschluss	Nach dem Essen wird weitergesucht und die eingesparten Kalorien werden häufig nachgeholt.

8. Einkaufsliste für eine Woche

Kategorie	Beispiele
Protein	Hähnchen-/Putenbrust, mageres Rinderfaschiertes, Thunfisch, Lachs, Eier, Eiklar, Skyr, Magertopfen, Naturtofu
Sättigende Kohlenhydrate	Kartoffeln, Reis, Linsen, Bohnen, glutenfreie Haferflocken, glutenfreie Pasta, Obst
Volumen & Ballaststoffe	TK-Gemüse, Kohl, Gurke, Paprika, Zucchini, Karotte, Pilze, Beeren
Geschmack	Brühe, passierte Tomaten, Kräuter, Senf, Essig, Zitronensaft, Chili, Curry, Knoblauch
Kontrollierte Fette	Olivenöl, Nussmus, Parmesan, Nüsse
Abschluss	Beeren, Apfel, Skyr, dunkle Schokolade, Mini-Dessertportion



DIE BESTE „Iss dich satt“ Strategie:

1. Protein als Anker. 2. Mindestens 400-700 g Gemüse, Brühe, Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Obst. 3. Wasser in die Speise einbauen. 4. Fett abwiegen. 5. Kaubare Texturen und 2-3 Kontraste. 6. Kleinen Genuss-Abschluss planen. 7. Ein zusammenhängendes Gericht statt Buffet.

9. Iss den Regenbogen

Je mehr natürliche Farben auf dem Teller, desto breiter ist in der Regel das Spektrum an Pflanzenstoffen. Die Farben ersetzen keine ausgewogene Ernährung - sie sind eine einfache Merkhilfe für mehr Vielfalt bei Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Kräutern, Nüssen und Vollkornprodukten.

DAS PRAXISZIEL

Über den Tag mindestens drei unterschiedliche Pflanzenfarben einbauen - über die Woche möglichst alle Farbgruppen regelmäßig abwechseln.

Farbe	Typische Pflanzenstoffe	Lebensmittel	Möglicher Nutzen
Rot / Lila / Blau	Anthocyane und weitere Polyphenole	Beeren, Sauerkirschen, rote Trauben, Rotkraut, rote Zwiebeln	Können antioxidative und entzündungsmodulierende Prozesse unterstützen. Sauerkirschprodukte zeigen in Studien teils weniger Muskelkater und eine schnellere Erholung nach intensiver Belastung.
Orange / Gelb	Carotinoide, z. B. Beta-Carotin	Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Marillen, gelbe Paprika	Beta-Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A. Carotinoide wirken antioxidativ und tragen zusammen mit einer insgesamt nährstoffreichen Ernährung zur normalen Immunfunktion und zum Schutz von Zellstrukturen bei.
Grün	Lutein, Zeaxanthin, Folat und weitere Pflanzenstoffe	Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Erbsen, Kräuter	Lutein und Zeaxanthin reichern sich in der Netzhaut an. Studien zeigen mögliche Vorteile für Kontrastsehen, Blendempfindlichkeit und visuelle Verarbeitung; die Wirkung hängt von Versorgung, Dosis und Ausgangslage ab.
Weiß / Braun	Schwefelverbindungen, Phenolsäuren, Spurenelemente	Knoblauch, Zwiebeln, Pilze, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Paranüsse, Tee, Kaffee	Diese Gruppe liefert unterschiedliche bioaktive Stoffe. Selen ist unter anderem Bestandteil körpereigener antioxidativer Enzyme wie der Glutathionperoxidase - Paranüsse enthalten jedoch sehr unterschiedliche und teils hohe Mengen.
FRÜHSTÜCK Haferflocken + Skyr + Beeren + Apfel Lila/Blau + Weiß + Rot/Gelb		MITTAGESSEN Hähnchen, Kartoffeln, Brokkoli und Rotkraut Grün + Lila + Gelb	FRÜHES ABENDESSEN Omelett mit Spinat, Pilzen und Paprika Grün + Braun + Rot/Gelb

Wichtig: Die Farben sind keine Garantie für eine bestimmte Wirkung. Entscheidend bleiben Gesamtmenge, Regelmäßigkeit, Zubereitung, individuelle Verträglichkeit und die gesamte Ernährungsweise. Einzelne Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen ersetzen keine Therapie.