Sixpackcode

Rezepte
für einen flachen Bauch

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Der Sixpackcode Eiweißshake

Dieser selbstgemachte Eiweißshake ist die perfekte Alternative zu teurem Proteinpulver.

Ich mache mir diesen Shake meist zum Frühstück, wenn ich keine Lust auf Eier habe. Er eignet sich aber prinzipiell auch als Snack für zwischendurch oder auch zum Mittag, wenn es mal besonders schnell gehen soll.

Zutaten (für 1 Shake):

250 Gram Magerquark
250 ml Milch (1,5%)
etwas Obst (etwa 100 g)
2 Teelöffel Leinsamen
30 Gramm Nüsse
eventuell etwas Honig
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Die Zubereitung geht super einfach und dauert kaum zwei Minuten. Alles was du dazu brauchst ist ein Mixer oder ein Pürierstab. Je nachdem welches Obst du verwendest, musst du es eventuell vorher noch etwas klein schneiden.

Jetzt kommt einfach alles - außer die Nüsse - in den Mixer, und wird solange püriert, bis sich alle Zutaten zu einem cremigen Shake vermischt haben.

Die Nüsse kannst du entweder einfach so darüber streuen, als Beilage essen oder auch kleinhacken und untermischen. Mich persönlich stört es, wenn ich Nussstückchen in meinem Shake habe. Deshalb esse ich sie immer so dazu.

Nährwerte:

Bei einer Zubereitung mit 100 Gramm Himbeeren, 10 Gramm Honig und 30 Gramm Paranüssen hat der Shake ungefähr folgende Nährwerte:

Kalorien: 547 kcal
Eiweiß: 44 Gramm
Kohlenhydrate: 33 Gramm
Fett: 25 Gramm Fett

Die Leinsamen dienen als Balaststoffquelle. Balaststoffe sind für einen schnellen Stoffwechsel wichtig.

Der Zimt ist nicht nur für den Geschmack, sondern hat zusätzlich die Wirkung, dass der Blutzuckerspiegel niedrig gehalten wird. Dadurch schüttet dein Körper weniger Insulin aus und kann schwerer Fett in den Zellen einlagern.

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Handkäs' mit Musik

Dieses Rezept ist geschmacklich sicher nicht für Jeden etwas.

Aber 55 Gramm Eiweiß und praktisch keine Kohlenhydrate sprechen für dieses hessische Nationalgericht.

Zutaten (für 1 Portion):

200 Gramm Handkäs' (auch Harzer Roller)
eine kleine Zwiebel
etwas Kümmel
2 Esslöffel Essig
4 Esslöffel Öl (möglichst geschmacksneutral)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schneide den Handkäs in mundgerechte Stücke und hacke die Zwiebel klein. Vermische Essig Öl und Kümmel, sowie etwas Salz und pfeffer miteinander.

Jetzt kommen noch die Zwiebeln und der Handkäs dazu und alles wird einmal gut durchgemischt. Und schon bist du fertig.

Nährwerte:

Mit 70 Gramm Zwiebeln und etwa 20 Gramm Öl hat dieses Rezept ungefähr folgende Nährwerte:

Kalorien: 440 kcal
Eiweiß: 56 Gramm
Kohlenhydrate: 3,5 Gramm
Fett: 21 Gramm

Der Kümmel hat neben dem Geschmack die Aufgabe zu verhindern, dass du von der Zwiebel Blähungen bekommst.

Beim Kauf des Handkäses solltest du darauf achten, dass er nicht mehr als noch 2 bis 3 Wochen haltbar ist. Ist er noch zu jung, hat er in der Mitte noch eine Quark ähnliche Konsistenz und schmeckt einfach furchtbar.
Ich hoffe, du findest Gefallen an diesen - zugegebenermaßen etwas speziellen - Rezept.

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Der Sixpackcode Burger

Ein gewöhnlicher Burger passt natürlich so überhaupt nicht in deinen Sixpack Ernährungsplan.

Deshalb habe ich mir überlegt, wie ich ihn soweit modifizieren kann, dass er sowohl lecker schmeckt, als auch sixpacktauglich ist.

Herausgekommen ist dabei der Sixpackcode Burger. Die Zubereitung geht genauso einfach und schnell wie bei einem normalen Hamburger.

Zutaten (für 1 Burger):

200 Gramm mageres Rinderhack (5% Fett)
1 Vollkornbrötchen (und zwar ein richtiges - keines von diesen Pseudovollkornbrötchen vom Supermarktbäcker)
1 Scheibe Käse (keine Schmelzkäsezubereitung)
2 Scheiben Bacon
1 Ei
eine Scheibe Tomate
ein paar Scheiben Gewürzgurke
etwas Salat
ein paar Jalapenos (je nach Geschmack)
Guacamole

Zubereitung:

Vermische das Rinderhack mit dem Ei und etwas Salz und Pfeffer, und forme daraus eine Burgerfrikadelle. Diese bräts du ganz normal in der Pfanne in etwas Öl oder Butterschmalz durch. Lege auch den Bacon in die Pfanne.

Wenn beides fertig gebraten ist, kannst du dir ganz normal deinen Burger damit belegen. Die Zubereitung sollte insgesamt kaum mehr als 10 Minuten dauern.

Nährwerte:

Mit einer Scheibe Cheddar (30 Gramm), 20 Gramm Guacamole und einem 80 Gramm Brötchen hat der Sixpackcode Burger ungefähr die folgenden Nährwerte.

Kalorien: 814 kcal
Eiweiß: 71,5 Gramm
Kohlenhydrate: 34 Gramm
Fett: 41 Gramm

Mit den von mir vogegebenen Mengenangaben ist der Burger natürlich ziemlich groß. Wenn dir das zu viel ist kannst du ihn natürlich auch etwas kleiner machen.

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Guacamole

Avocados sind trotz hoher Kaloriendichte ein hervorragendes Lebensmittel für deinen Siixpack Ernährungsplan und unterstützen sogar deine Fettverbrennung.

Du kannst Avocados zum Beispiel mit etwas Salz gewürzt essen, oder auch in deinen Salat mischen. Oder aber du verwendest sie zur Zubereitung einer Guacamole.

Für den Fall dass du Guacamole nicht kennst: Es ist eine Art Dip, der hauptsächlich aus Avocados hergestellt wird, und eine gesunde und sixpacktaugliche Alternative zu Soßen wie Ketchup und Mayo darstellt.

Zutaten:

1 Avocado
etwas Knoblauch
1 kleine Zwiebel
1 Tomate
etwas Chili
Salz und Pfeffer
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Schäle die Avocado und zerdrücke sie entweder mit einer Gabel oder püriere sie mit einem Pürierstab, bis sie cremig ist. Damit die Avocade nicht braun wird, solltest du gleich als nächstes den Zitronensaft hinzufügen.

Schneide den Knoblauch, die Chili, die Tomate und die Zwiebel in kleine Würfel und gib sie zur Avocadocreme hinzu. Damit die Guacamole nicht zu wässrig wird, empfehle ich dir das innere der Tomate zu entfernen, und nur das feste äußere Fruchtfleisch zu verwenden.

Jetzt musst du nur noch alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und das war es auch schon - fertig ist ein gesunder und leckerer Dip, den du mit vielen Speißen kombinieren kannst.

Nährwerte:

Außer der Avocado sind in der Guacamole eigentlich keine Lebensmittel enthalten, die eine nennenswerte Menge an Kalorien haben.

100 Gramm Avocado enthalten ungefähr folgende Nährwerte:

Kalorien: 182 kcal
Eiweiß: 2 Gramm
Kohlenhydrate: 8,5 Gramm
Fett: 15 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Omelett mit Pilzen und Schinken

Eier sind die perfekte Sixpack Nahrung. Sie enthalten viel gesundes Fett, jede Menge Vitamine und sind entgegen der weit verbreiteten Meinung keineswegs ungesund. Außerdem enthält ein Ei rund 7 Gramm sehr hochwertiges Eiweiß.

Eier - zum Beispiel in Form eines Omeletts - sind das perfekte Sixpack Frühstück. Ein Omelett ist kinderleicht und in wenigen Minuten zubereitet. Es schmeckt gut, und lässt sich mit vielen Dingen, wie zum Beispiel Tomaten, Pilzen, Schinken, Krabben, Käse usw. kombinieren.

So wird es auf deinem Frühstückstisch garantiert nicht langweilig! Auch wenn es wirklich nicht schwer ist, möchte ich dir kurz zeigen, wie du ein perfektes Omelett zubereitest.

Zutaten (für 1 Portion):

4 Eier
100 Gramm gekochter Schinken
100 Gramm Champignons
etwas Schnittlauch (nach Geschmack)
ein wenig Öl (ich nehme meist Maccadamiaöl)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Erhitze das Öl in der Pfanne und schneide währenddessen den Schinken, die Pilze und den Schnittlauch klein. Schlage die Eier in eine kleine Schüssel auf (die Eigelb bleiben drin!) und verquirle sie mit einer Gabel. Mische die übrigen kleingeschnittenen Zutaten unter und würze das Ei mit etwas Salz und Pfeffer.

Nun gießt du das Ei vorsichtig in die heiße Pfanne und drehst den Herd herunter. Das Omelett ist fertig, wenn das Ei komplett fest geworden ist. Pass auf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, da dein Omelett ansonsten an der Unterseite verbrennt.

Nährwerte:

Ich habe die Zugabenliste mit den Mengenangaben, die ich selbst esse, erstellt. Du kannst die jeweiligen mengen natürlich an dich selbst anpassen, und zum Beispiel auch nur drei Eier verwenden.

Mit den oben genannten Zutaten hat das Omelett ungefähr folgende Nährwerte:

Kalorien: 630 kcal
Eiweiß: 47 Gramm
Kohlenhydrate: 5 Gramm
Fett: 45 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Garnelenpfanne

Auch Garnelen sind ein tolles Nahrungsmittel für deinen Sixpack Ernährungsplan. Sie enthalten viel gutes Eiweiß und kaum Fett und Kohlenhydrate.

Und, was für mich mindestens ebenso wichtig ist, sie sind super schnell und leicht zuzubereiten - zum Beispiel in Form der Garnelenpfanne, die ich dir gleich zeigen werde.

Zutaten (für 1 Portion):

250 Gramm tiefgefrorene Garnelen (geschält)
1 Tomate
1 rote Paprika
etwas Petersilie
1 bis 2 Zehen Knoblauch
Saft einer halben Zitrone
etwas Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Garnelen solltest du auftauen lassen. So lassen sie sich besser braten und schmecken auch besser. Erhitze etwas Olivenöl in der Pfanne und lege die aufgetauten Garnelen in die heiße Pfanne.

In dieser Zeit schneidest du den Paprika und die Tomate in mundgerechte Stücke. Entferne bei der Tomate das Kerngehäuse, und hacke Knoblauch und Petersilie klein.

Je nachdem wie durch du die Garnelen gerne haben möchtest, kannst du die Paprika- und Tomatenstücke jetzt entweder zu den Garnelen in die Pfanne geben, oder du nimmst die Garnelen vorher raus. Ich mag es nicht, wenn sie zu durch sind. Deshalb brate ich die Garnelen immer erst 3 bis 4 Minuten an und nehme sie dann aus der Pfanne bevor ich das Gemüse in die Pfanne gebe.

Erst zum Schluss lege ich die Garnelen dann wieder dazu. Wie auch immer du es möchtest, solltest du das Gemüse ungefähr 5 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten. Etwa eine Minute vor dem Ende gibst du dann den Zitronensaft, die Petersilie und den Knoblauch dazu. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Nährwerte:

Bei einer Zubereitung mit 20 ml Öl, hat die Garnelenpfanne ungefähr folgende Nährwerte.
Kalorien: 462 kcal
Eiweiß: 47 Gramm
Kohlenhydrate: 9 Gramm
Fett: 25 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Herzhafter Hüttenkäse

Hüttenkäse, oder auch körniger Frischkäse, ist eine tolle Eiweißquelle für deine Sixpack Ernährung. Du kannst ihn dir sowohl süß als auch herzhaft zubereiten. Ich mag ihn gerne herzhaft mit ein paar Kräutern.

Die Zubereitung geht super einfach und schnell, und du kannst ihn dir so auch super daheim vorbereiten und zum Beispiel auf die Arbeit mitnehmen.

Zutaten:

1 Becher Hüttenkäse (200 Gramm)
frische oder tiefgefrorene Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch)
1 Knoblauchzehe
1 halbe Chili (nach Geschmack)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Da gibt es bei diesem “Rezept” nicht viel zu erklären oder zu beachten. Schneide den Knoblauch, die Kräuter (wenn frisch) und die Chili klein und vermische sie mit dem körnigen Frischkäse. Jetzt noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, und schon bist du fertig.

Statt frischer Kräuter kannst du dir auch tief gefrorene kaufen und diese verwenden. Getrocknete Kräuter würde ich jedoch nicht verwenden – schmeckt nicht!

Nährwerte:

Eine Portion mit 200 Gramm Hüttenkäse hat ungefähr folgende Nährwerte:
Kalorien: 206 kcal
Eiweiß: 25 Gramm
Kohlenhydrate: 5 Gramm
Fett: 9 Gramm

Wie du siehst, ist Hüttenkäse ein leichter Snack für zwischendurch. Du kannst ihn natürlich auch pur oder süß (zum Beispiel mit ein paar Beeren) essen.

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Sixpackcode Rezepte für einen flachen Bauch

Hähnchengeschnetzeltes

Geflügel ist eine tolle Quelle für mageres Eiweiß. Und es ist schnell und einfach und sehr vielfältig zuzubereiten - wie zum Beispiel als Hähnchengeschnetzeltes.

Die Zubereitung dauert keine 15 Minuten, und du hast so ein leckeres Mittagessen, dass du dir auch vorkochen und mit auf die Arbeit nehmen kannst.

Zutaten (für 1 Portion):

200 Gramm Hähnchenbrust
1 rote Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 ml süße Sahne
Saft einer halben Zitrone
etwas frische Petersilie
Salz und Pfeffer
etwas Maccadamiaöl

Zubereitung:

Hacke die Zwiebel klein und gib sie zusammen mit dem Öl in eine heiße Pfanne (mittlere Hitze). Nun schneidest du die Hähnchenbrust in Streifen und den Paprika in mundgerechte Stücke. Gib zuerst die Hähnchenstreifen in die Pfanne und brate sie mit den Zwiebeln an.

Wenn das Fleisch etwas Farbe bekommen hat kommen die Paprikastücke dazu. Nun gibst du die Sahne dazu und lässt sie etwas einkochen.

Etwa eine Minute vor Ende gibst du noch den Knoblauch und die Petersilie (beides klein gehackt) dazu und schmeckst das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.

Nährwerte:

Bei einer Zubereitung mit 20 ml Maccadamiaöl hat dieses Rezept ungefähr folgende Nährwerte:

Kalorien: 604 kcal
Eiweiß: 45 Gramm
Kohlenhydrate: 12,5 Gramm
Fett: 39 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Rumpsteak mit Gorgonzolasoße

Auch wenn man oft liest, dass Rindfleisch ungesund sei, gehört Steak für mich definitiv auf meinen Sixpack Ernährungsplan.

Ein hochwertiges Stück Rindfleisch enthält jede Menge Eiweiß und auch Eisen. Ungesund ist es definitiv nicht und es lässt sich kinderleicht in nur wenigen Minuten zubereiten.

Zutaten (für 1 Person):

1 Rumpsteak (etwa 200 Gramm)

etwas Öl (Maccadamia oder Kokosöl)

ca. 50 Gramm Gorgonzola

2 Esslöffel Sahne

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und und reibe das Steak mit etwas Öl ein. Brate es in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils etwa 3 bis 4 Minuten (je nachdem wie dick das Steak ist und welche Garstufe du bevorzugst).

Wenn das Steak fertig ist, nimmst du es heraus und würzt es mit etwas Salz und Pfeffer, und legst es beiseite. Nun gibst du den Gorgonzola in die Pfanne und lässt ihn schmelzen. Sobald der Gorgonzola flüssig ist, gibst du die Sahne dazu und vermischst alles gut.

Und schon ist eine leckere und herzhafte Soße fertig. Das Steak hatte inzwischen genug Zeit zum ruhen und ist nun ebenfalls fertig.

Nährwerte:

Mit den oben angegebenen Mengenangaben hat dieses Rezept ungefähr die folgenden Nährwerte:

Kalorien: 650 kcal

Eiweiß: 70 Gramm

Kohlenhydrate: 0,6 Gramm

Fett: 40,6 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de

Forelle vom Grill

Dieses Rezept ist die ideale Alternative beim Grillen zu den üblichen Würstchen und so weiter. Und viel schwerer ist die Zubereitung auch nicht. Wenn du also Fisch magst, solltest du dieses Rezept definitiv mal versuchen.

Du kannst natürlich auch eine andere Fischart dazu verwenden. Dorade schmeckt ebenfalls hervorragend und eignet sich auch gut dazu im Ganzen gegrillt zu werden.

Zutaten (für 1 Person):

1 ganze Forelle (ausgenommen und entschuppt)

1 Zitrone

2 bis 3 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wasche die Forelle und tupfe sie mit einem Küchentuch trocken. Würze sie mit etwas Salz und Pfeffer (von innen und außen), und lege die halbierten Knoblauchzehen und einige Scheiben der Zitrone in den Fisch hinein.

Um ihn zu grillen eignet sich eine Fischzange besonders gut, in die du den Fisch klemmen kannst, und ihn so auf dem Grill bequem wenden kannst. Alternativ kannst du auch eine einfache Grillschale aus Aluminium verwenden. Allerdings musst du dann beim wenden sehr vorsichtig sein, damit der Fisch dir nicht auseinander fällt.

Lege den fertigen Fisch, entweder in der Zange oder auf der Grillschale, auf den heißen Grill (nicht direkt auf den Rost), und grille ihn, bis er gar ist. Nach ungefähr 15 bis 20 Minuten sollte er fertig sein. Das erkennst du daran, dass das Fleisch nicht mehr glasig ist. Nach der Hälfte der Garzeit musst du ihn einmal wenden.

Nährwerte:

Die Forelle hat pro hundert Gramm ungefähr die folgenden Nährwerte.

Kalorien: 113 kcal

Eiweiß: 20,6 Gramm

Kohlenhydrate: 0 Gramm

Fett: 3,4 Gramm

Copyright 2013 - Sixpackcode.de