

Mit dem BodyChange® Kalender durchs Jahr

Die BodyChange® Ernährung ist ganz einfach umzusetzen, denn BodyChange® bedeutet Gewicht verlieren ohne Hungern, Kalorienzählen oder komplizierte Regeln. Bei BodyChange® essen wir uns mit den Lebensmitteln, die uns schlank machen, richtig

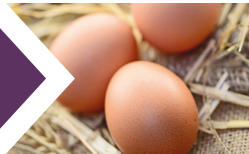
satt. Andere Nahrungsmittel, die uns beim Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg. Einmal pro Woche, am LoadDay, genießen wir alles, was uns schmeckt, nach Lust und Laune.

Das BodyChange® Ernährungskonzept auf einen Blick:



Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs der Tagen der Woche morgens, mittags und abends satt.



Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg.



Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag.



Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch genießen wir nur nach dem Workout als Energielieferanten.



LoadDay

Einmal pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest.



Mehr zum BodyChange® Ernährungskonzept erfährst du unter:

www.BodyChange.de

In diesem Kalender findest du für jede Woche des Jahres ein leckeres, saisonales Rezept der folgenden Kategorien, das dir hilft, dein Wunschgewicht mit Genuss zu erreichen:



Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bis du satt bist.



Diese Rezepte genießen wir als Energielieferanten nur nach dem Sport.

Viel Spaß beim Kochen und Abnehmen wünscht das BodyChange® Team



Winter-Turbo-Shake

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
 2 Portionen

Zutaten:

1 EL Chai-Tee
 150 ml Mandelmilch
 3 EL BodyChange® Shake-Pulver
 1 EL rohes Kakaopulver
 ½ TL Zimtpulver

1. Chai-Tee mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 5–7 Min. ziehen lassen.
2. 150 ml Mandelmilch, Shake-Pulver, Kakaopulver und Zimt in einen Mixer geben und kräftig mixen.
3. Zum Schluss den lauwarmen Chai-Tee dazugeben und nochmals kräftig mixen. Sofort genießen.

Tipp: Der neue BodyChange® Shake ist jetzt noch fruchtiger im Geschmack und cremiger in der Konsistenz. Er ist ideal mit Milch nach dem Sport oder mit Wasser, Mandel- oder Kokosmilch für zwischendurch. Mehr dazu erfährst du unter www.BodyChange-Shop.de.

JANUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<i>Neujahr</i>					Heilige Drei Könige	
1	2	3	4	5	6	7



Orientalische Linsen-Rosenkohl-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
 2 Portionen

Zutaten:

150 g rote Linsen	½ TL Kardamom
1 rote Chilischote	3 EL Olivenöl
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 l Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	4 EL weißer Balsamico-Essig
1 Zwiebel	Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen
250 g Rosenkohl	
½ TL Zimt	

1. Rote Linsen mit 300 ml Wasser ohne Salz ca. 15–20 Min. garen.
2. Chilischote waschen und fein hacken. Ingwer, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und halbieren.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Chili-, Ingwer-, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten.
4. Rosenkohl dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Zimt und Kardamom dazugeben und zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.
5. Linsen dazugeben und nochmals aufkochen. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Rote Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und garen bereits in 15–20 Min. Sie sind deshalb ideal, wenn es schnell gehen muss.

JANUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	9	10	11	12	13	14



Schwarzwurzeln mit Parmaschinken

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
2 Portionen

Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln
3 EL Weißweinessig
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Parmaschinken
3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Würzen

1. Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser gründlich säubern.
2. Wasser mit 1 EL Essig und etwas Salz aufkochen. Schwarzwurzeln hineingeben und bei mittlerer Hitze 15–20 Min. garen. Herausnehmen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Anschließend die dunkle Schale abziehen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, klein hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Schwarzwurzeln zugeben und kurz mitdünsten.
4. Für die Marinade 2 EL Weißweinessig, Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren und die gedünsteten Schwarzwurzeln damit marinieren. 20 Min. ziehen lassen.
5. Schwarzwurzeln mit Parmaschinken anrichten.

Tipp: Schwarzwurzeln – auch Winterspargel genannt – haben von Oktober bis April Saison. Sie schmecken milder als Spargel mit leicht nussiger Note und enthalten viele wertvolle Nährstoffe wie u. a. Kalzium, Eisen, Vitamin E und Folsäure.

JANUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15	16	17	18	19	20	21



Jägerschnitzel nach BodyChange®

Art 

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
2 Portionen

Zutaten:

250 g Champignons
1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
zum Würzen
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
300 g Schweineschnitzel
75 g gemahlene Mandeln
1 Ei
2 EL Butterschmalz
2-3 EL frisch gehackte Petersilie
1 Pck. BodyChange® Pasta

1. Pilze waschen, putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und klein hacken.
2. Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pilze dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Ei und gemahlenen Mandeln wenden.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin von jeder Seite ca. 4 Min. braten.
5. BodyChange® Pasta gemäß Packungsanleitung zubereiten.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
7. Schnitzel mit BodyChange® Pasta und Pilzsauce anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

JANUAR

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

22

23

24

25

26

27

28



Scotch Eggs



Zubereitungszeit: ca. 20 Min
2 Portionen

Zutaten:

500 g Hackfleisch
Salz und Pfeffer zum Würzen
2 Eier (roh)
1 TL Senf
75 g Mandelmehl
8 hart gekochte Eier
Öl zum Braten

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rohe Eier aufschlagen und mit dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Hart gekochte Eier jeweils mit einer dünnen Schicht Hackfleisch umhüllen.
Anschließend zuerst in der Ei-Senf-Mischung, dann in Mandelmehl wälzen. Die Hackfleisch-Eier in einer Pfanne mit heißem Öl ca. 10 Min. rundum goldbraun braten.
4. Etwas abkühlen lassen, durchschneiden und mit Senf servieren.
Dazu passt grüner Salat.

Tipp: Scotch Eggs (»Schottische Eier«) sind ein traditioneller Snack aus der britischen Küche. Sie schmecken warm oder auch kalt und können auch aus der Hand gegessen werden.

JANUAR/FEBRUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
29	30	31	1	2	3	4



Gemüse-Pommes mit Guacamole

Zubereitungszeit: ca. 50 Min
 2 Portionen

Zutaten:

FÜR DIE PASTINAKEN-POMMES:

3 große Pastinaken

1–2 EL Kokosöl

½ TL Paprikapulver (edelsüß)

1 TL Sesam

Chilipulver und Meersalz

FÜR DIE ROTE-BETE-POMMES:

2 große Rote Bete

1–2 EL Kokosöl

½ TL gehackter Thymian

Meersalz

FÜR DIE KÜRBIS-POMMES:

½ Butternut-Kürbis

1–2 EL Kokosöl

1–2 EL Sesam

Chilipulver und

Meersalz

FÜR DIE GUACAMOLE:

2 Avocados

1 Knoblauchzehe

1 Limette

Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 190 °C vorheizen. Gemüse putzen, schälen, waschen und in möglichst gleich große dünne Streifen schneiden.
2. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gemüse mit dem Kokosöl und den jeweiligen Gewürzen marinieren, dazu das Kokosöl schmelzen, mit den Gewürzen verrühren und die Gemüse-Pommes darin schwenken. Anschließend die Pommes auf dem Backblech verteilen.
3. Im Backofen 30–40 Min. rösten. Zwischendurch wenden.
4. In der Zwischenzeit die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Saft der Limette beträufeln.

5. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Pommes mit der Guacamole servieren.

FEBRUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	6	7	Weiberfastnacht 8	9	10	11