



Darmgesundheit
Gewichtsoptimierung
Vitalstoffe
Well-Aging
Menopause
Immunboost

Gemeinschaftspraxis
Franz-Boosgasse 1/5, 1130 Wien
www.pasterk.co.at



Antistress Meal Prep

Ernährung für den Arbeitsalltag
köstlich
gesund
kostengünstig

@pasterk.co.at



Calm Bowl

Basis-Konzept für: **langsame Kohlenhydrate**
Eiweiß + gesunde Fette + Ballaststoffe

Zutaten nach persönlichem Geschmack

- **Vollkorngetreide:** Quinoa * Vollkornreis * Buchweizen, Hirse * Haferreis * Rollgerste * Dinkelreis...
- **Gemüse**
 - gewaschen
 - klein geschnitten * geraspelt * in Scheiben geschnitten * Zoodles (mit Gurkenschäler oder Spiralschneider)
 - Babyspinat, Gurke, Zucchini * Paradeiser, Karotten, Rotkraut...
- **Hülsenfrüchte** gegart oder aus der Dose: Bohnen rot/weiß * Belugalinsen * Erbsen * Fisolen * Linsen * Kichererbsen * Sojabohnen...
- **Eiweiß:** Fleisch * Tofu * Ei * Schafkäse * Grillkäse * Putenschinken * Cottage Cheese * Mozzarella * Fisch * Meeresfrüchte (Achtung: Bowls mit den letzten beiden Zutaten max. 2 Tage aufbewahren)
- **Pflanzliche Fette:** Avocado * Samen * Nüsse * Olivenöl * Leinöl * Hanföl, Walnussöl



Vertikal im Gurkenglas

Eignet sich besonders gut für Salate

Und so geht's:

- Vinaigrette als erstes ganz unten einfüllen - niemals über quellende Zutaten gießen und keine quellenden Zutaten ganz unten einschichten (oder die Vinaigrette in kleinem separaten Behälter mitnehmen)
- 1. Schicht z.B. Hülsenfrüchte oder Mais einfüllen, falls Vinaigrette bereits im Glas ist
- die weiteren 4 Schichten einfüllen
- Vor dem Essen das Glas gut schütteln oder auf einen Teller kippen - so vermischt sich die Vinaigrette mit den Zutaten

Vinaigrette

Am besten in einem Marmeladeglas für die ganze Woche im Voraus zubereiten:

Und so geht's:

- Zitronensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Dijon Senf, Salz, 1 MSp Vollrohrzucker
- Oder asiatisch: wie oben nur mit Sojasauce, Reisweinessig und Sesamöl statt Balsamicoessig und Olivenöl sowie Sesamkörnern, zerpresste Knoblauchzehen, eventuell Chilli fein geschnitten, Ingwer gerieben, 1 TL Vollrohrzucker



TIPP:

Mit Zitronensaft, Frühlingszwiebeln und Kräutern schmeckt alles dreimal so gut

Schichten horizontal

Eignet sich besonders gut für warme Speisen

Und so geht's:

- Du kannst sowohl rohe als auch gegarte Zutaten einfüllen
- Ideal geeignet - Ofengemüse: z.B. 1 kg Rotkraut in Streifen schneiden und auf ein Backblech legen, ½ Tasse Olivenöl und Saft 1 Zitrone darüber gießen, mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Garam Masala würzen und gut durchkneten; im Backrohr bei 180°C 20-40 min bissfest garen
s. auch <https://www.pasterk.co.at/orientalisches-ofengemuese>
- Fleisch immer gut garen, z.B. Hühnerfilets in kleine Stücke schneiden, anrösten, mit Curry, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Flüssigkeit gar dünsten.



TIPP:

Vollkorn Couscous – einfach im Verhältnis 1:1 mit kochendem Wasser (+ Salz, je 1 TL Apfelessig und Sojasauce) übergießen und ca. 3 min zugedeckt ziehen lassen, fertig!



Was die "Calm" Bowls so beruhigend macht:

- Die Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß hält deinen Blutzucker konstant
- Du geräts weniger leicht in Stress
- Du genießt mehr Energie ohne Mittagstief
- Magnesiumreiche Zutaten wirken Anspannung entgegen (z.B. grünes Gemüse, Quinoa)
- Gesunde Fette (Avocado, Olivenöl) wirken ausgleichend auf Hormone und Gehirn
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Lachs und Leinöl) wirken entzündungshemmend, schützen Dein Nervensystem und stabilisieren Deine Stimmung

Kurzum - Du bist satt, ausgeglichen und weniger „nervös“ - ohne extreme Blutzucker-Spikes und optimal mit Nährstoffen versorgt!

Snack-Cake

Porridge mal anders - haltbar, leicht zu transportieren - ein gesunder, köstlicher Snack für's Frühstück und unterwegs

Zutaten

2	reife Bananen
1 Tasse	Haferflocken
½	Zitrone – die Schale
2 MSp	Vanille
250 ml	Skyr oder Magerjoghurt
2.3.2026	Eier (wenn 1 Obst dazukommt jedenfalls 3)
1 EL	Flohsamenschalen-Pulver
1 EL	Chiasamen
2 EL	grob gehackte Nüsse oder Kokosflocken (nach Verträglichkeit)
200 g	Obst (Beeren, Nektarine, Pfirsich, Zuckermelone, Kiwi)*)
2 EL	Kokosfett
1 – 2 EL	Vollrohrzucker oder 6 Datteln entkernt

Und so geht's:

- Alle Zutaten im Blender einfach gemeinsam pürieren. Wenn Du die Nüsse knackig möchtest, rühr sie einfach erst danach dazu (zerhacken geht einfach so: über die geschlossene Packung mit dem Nudelholz drüber rollen). Die Schüssel mit Kokosfett ausstreichen (oder mit Backpapier auslegen) und dann bei 180°C im Backrohr ca. 30 min backen.
- Beeren und Obst kannst Du als Topping verwenden. Den letzten Kick bekommt es, wenn Du am fertigen Kuchen noch Skyr- oder Kokosjoghurt verstreichst und die Früchte darüberstreust. Samen kannst Du zur Dekoration auch hier einsetzen.



TIPP:

Variieren und experimentieren empfohlen!
Für Schokogeschmack einfach 2 gehäufte EL Backkakao ungesüßt mitpürieren, oder geriebenes Obst/Gemüse wie Karotte * Apfel * Birne mitbacken schmeckt toll...

Wie es sein sollte

Die aktuelle Empfehlung des Gesundheitsministeriums*) ist der "Gesunde Teller". Dieses Tellermodell in Ergänzung zur Pyramide zeigt klar, wie die tägliche Nahrungszufuhr auf die einzelnen Nahrungsmittelgruppen aufgeteilt werden sollte (s. Abb unten):

- **¼ Eiweiß** * **¼ komplexe Kohlenhydrate** * **½ Gemüse** (davon ⅓ Obst)
- reichlich gute pflanzliche Fette
- reichlich ungesüßte Flüssigkeit (rund 2l pro Tag)

Bowls oder **Meal Prep** erlaubt eine optimale Umsetzung.



*) Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz)

neugierig auf mehr?



Du möchtest wissen, was genau zu Dir passt?

...dann kostenloses Orientierungsgespräch buchen und herausfinden, wie ich Dir helfen kann!

