

## Vorgeschmack vom Leitfaden „Ernährung für Helden“



„All unsere Fahrzeuge und Gerätschaften müssen gewartet und gepflegt werden. Nach jeder Übung, nach jedem Einsatz und in regelmäßigen Intervallen werden sie wieder einsatzbereit gemacht. Aber die wichtigste aller Maschinen wird regelmäßig vernachlässigt. Unser Körper steht über allem. Ohne ihn geht nichts. Kein Funkspruch wird abgesetzt, kein Schlauch gekuppelt und kein Leben gerettet. Es wird Zeit ein starkes Fundament für starke Leistungen zu schaffen. Dieses Fundament beginnt bei uns selbst. Das richtige Training und die richtige Ernährung sind essentiell für jeden Feuerwehrler der fit für den Einsatz, sowie gesund und stark im Alltag sein möchte. In diesem Bonus möchte ich dir im wahrsten Sinne des Wortes einen Vorgeschmack auf meinen Leitfaden zur Ernährung geben.“

- Martin Brombeis

## Beeren Porridge Deluxe



Dieses Gericht enthält viele Kohlenhydrate sowie mittelmäßig Protein und Fett. Es eignet sich ideal wenn es darum geht viel Energie für anstrengende Aufgaben wie z.B. Training, harte Arbeit oder den Hochwassereinsatz zu tanken. Es hilft auch hervorragend bei dem Aufbau von Muskelmasse und dem zulegen von Gewicht, wobei das natürlich von der Portionsgröße abhängig ist.

Wer nicht auf Müsli oder Frühstücksbrei verzichten will hat mit dem Beeren Porridge Deluxe ins Schwarze getroffen. Dieses Gericht ist der bessere Ersatz für die ganzen minderwertigen und mit Zucker vollgestopften Frühstücks Cerealien. Die warmen Haferflocken enthalten Zink, viel Eiweiß und wichtige Ballaststoffe. Wichtige Fette liefert das Cashewmuß und Hanfsamen die mit einem cremig nussigen Geschmack überzeugen. Vollendet wird das ganze durch die süße Kombination von Früchten und Honig!



Zutaten: 150 gr Haferflocken, 200ml Milch, 200ml Wasser, 2 EL Honig, 200 g Beeren, 30g Cashewmuß, 30 g Hanfsamen, Prise Salz

1. Milch und Wasser kurz aufkochen Haferflocken hinzugeben und auf niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Während Haferflocken ziehen, Cashewmuß, Hanfsamen und Prise Salz mit in den Topf geben und verrühren
3. Porridge in Teller geben und mit Beeren und Honig garnieren
4. Direkt genießen oder in Tupperware abpacken

### **Fruchtiger Curry Chicken Salat**



Entgegen dem ersten Gericht, haben wir hier eine Mahlzeit mit niedrigem Kohlenhydratanteil, viel Protein und mittlerem Fett. Dieses ist hervorragend in Zeiten geringer bis mittlerer Anstrengung wie z.B. Schule, Büroarbeit, leichte Handwerksarbeit oder ähnlichem. Es ist auch bestens für den Muskelaufbau und Fettabbau geeignet.

Kurzum: Eine exotische Geschmacksexplosion. Leicht und fruchtig.

Huhn und Ei liefern das wichtige Protein, das durch das Fett aus hochwertiger oder selbst gemachter Mayonnaise ergänzt wird. Trauben oder Ananas liefern wertvolle Vitamine und eine süsse Note. Die Staudensellerie ist super zur Entschlackung, hilft gegen Bluthochdruck und fügt nochmal einen frischen Geschmack zum Curry Chicken Salat hinzu.

Zutaten: 200g Hühnerbrust, 100g Sellerie, 100g Trauben, 40g Mandelsplitter, 50ml gute Mayonnaise, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Curry, Zitronensaft

1. Hühnerbrust in Topf geben und mit Wasser vollständig bedecken. 15 Minuten kochen (oder bis das Huhn durch ist)
2. Eier gleich mit ins kochende Wasser geben und hart kochen (ca. 10 Min)
3. Währenddessen Sellerie und Trauben waschen, kleinschneiden und in Schüssel geben
4. Mandeln mit in die Schüssel
5. Ei und Hühnerbrust etwas auskühlen lassen, kleinschneiden und ebenfalls in Schüssel geben
6. Mayonnaise dazu, mit Salz, Pfeffer, Curry und Zitronensaft abschmecken
7. Anrichten und direkt genießen oder in Tupperware abpacken

## Cremiger Coco-Chia-Shake



Das perfekte Gericht wenn es schnell gehen muss. Quasi keine Kohlenhydrate, dafür eine ordentliche Portion Protein und Fett. Wie der fruchtige Curry Checken Salat ist auch der Shake super geeignet für Zeiten geringer bis mittlerer Anstrengung.

Was sich anhört wie ein Cocktail ist in Wirklichkeit eine wahre Nährstoffbombe. Die Kokosmilch liefert die richtige Energie für den Körper. Die so genannten MTC sind leicht verdauliche Fette die schnell vom Körper aufgenommen werden und sich selten ins Fettgewebe einlagern. Kokosmilch hält satt und hilft beim abnehmen! Mit einem Esslöffel Chia Samen geben wir dem Shake die wichtigsten Mikronährstoffe und ein gutes Vanille Protein rundet dieses Geschmackserlebnis ab. Für einen zusätzlichen Kick im Geschmack können gefrorene Beeren hinzugefügt werden.

Zutaten: 200 ml Kokosmilch, 300 ml Wasser, 50 gr Whey Protein, 25 gr Chia Samen

1. Zutaten in Shaker füllen und gut mixen. Direkt genießen oder im Shaker mitnehmen.

Ich hoffe dir haben die Gerichte geschmeckt und ich konnte ein wenig Bewusstsein für die richtige Ernährung schaffen. In meinem Leitfaden „Ernährung für Helden“ findest du nicht nur einige weitere tolle Rezepte, nein ich gebe dir genau die Strategien an die Hand die du brauchst um schnelle und gleichzeitig langfristige Erfolge zu erzielen. Gewichtsverlust, gesteigerte Ausdauerfähigkeiten, bessere Cholesterinwerte, normalen Blutdruck, ein Sixpack, mehr Leistung und Muskelmasse. All das kannst du haben. Durch die Bonus Werkzeuge wie dem individuellen Ernährungsplaner oder dem Transformationsprotokoll bleibst du immer in der Spur und befindest dich auf der Straße zum Erfolg!

↓↓↓↓↓ Starte JETZT deine Transformation ↓↓↓↓↓

**[Ernährung für Helden - Dein Leitfaden zum Idealgewicht und Spitzenleistung im Einsatz](#)**

Alles gute und kameradschaftliche Grüße,  
Martin