

DAS
APEX
KONZEPT

VABO 

Kleine Veränderungen, die GROSSES bewirken!



- ✓ **TRINK APEX** täglich 10 Minuten vor dem Frühstück
- ✓ **ISS REGELMÄSSIG!** 3 Mahlzeiten pro Tag, bei Bedarf eine Zwischenmahlzeit (VABO-N FIERCE, VABO-N APEX oder 1 Stück Obst).
- ✓ **WÄHLE FARBE!** Verwende Gemüse, Gewürze und Kräuter - je bunter dein Essen, desto besser!
- ✓ **GENIESSE!** Je langsamer du isst, desto weniger isst du und desto schneller bist du satt. Nimm dir mindestens 20 Minuten pro Mahlzeit!
- ✓ **BEWUSSTSEIN!** Ablenkungen (fernsehen, lesen ...) können nach dem Essen eingeplant werden - nimm dein Essen bewusst wahr.
- ✓ **TRINK AUSREICHEND!** Aber bitte das Richtige: Wasser, Mineralwasser und/oder ungesüßter Tee sollte auf deiner Liste stehen!
- ✓ **IM LOKAL:** Halt dich einfach an deinen Plan. Kartoffelsalat lässt sich leicht in Blattsalat umändern, Pommes in Gemüsebeilage oder Salat ...
- ✓ **WÄHLE GUTE KOHLENHYDRATE!** Wichtig ist hier ein hoher Ballaststoffanteil deiner Lebensmittel (Gemüse, Weizenkleie, Leinsamen, Mandeln, Hülsenfrüchte, Vollkorn).
- ✓ **WÄHLE GUTE PROTEINQUELLEN!**
Vor allem Fisch, Eier und mageres Fleisch.
Keine Wurst oder fettreiches Fleisch.
- ✓ **WÄHLE GUTE FETTQUELLEN!**
Hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Samen.
- ✓ **DÜNSTEN STATT BRATEN!**
So wird dein Essen gleich viel „leichter“ bekömmlich.
- ✓ **WEITERER TIPP:** Öl in der Pfanne ganz dünn mit dem Pinsel auftragen.

Montag



MONTAG ABENDESSEN

GERÖSTETES GEMÜSE, ZAZIKI UND POCHIERTES EI



ARBEITSZEIT 15 Minuten



ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

ZUTATEN

- 1** 200 g Kürbis
(Hokkaido, Butternut)*
100 g Paprika
- 1** 1 rote Zwiebel
- 1** KL Honig 1 TL
Paprikapulver
- 1,5** 1,5 EL Öl
Salz
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
- 2** 2 Eier
1 TL Essig

Zaziki

- 0,5** **0,5** 250 g Joghurt
¼ Gurke
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

- 1** Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem klein geschnittenen Knoblauch, Honig, Öl, Paprika und Rosmarin vermischen. In eine Auflaufform geben und bei 180 °C 30 Minuten im Ofen garen lassen. Sobald das Gemüse weich ist, dieses aus dem Ofen nehmen.
- 2** Währenddessen die Gurke grob reiben und salzen. Etwa 5 Minuten warten und den entstandenen Gurkensaft ableeren. Die Gurke mit Joghurt, Salz, Pfeffer und geriebenem Knoblauch vermischen.
- 3** Kurz bevor das Gemüse fertig ist, etwas Wasser zum Kochen bringen, salzen und 1 EL Essig hinzugeben. Wasser mithilfe eines Kochlöffels in eine strudelförmige Bewegung bringen. Das Ei in einem Gefäß separat aufschlagen und dann vorsichtig in den Strudel geben. 3 Minuten bei kleiner Flamme pochieren lassen. Danach mit einem kleinen Sieb herausheben. Für ein durchgekochtes Ei kann das Ei länger im Wasser gelassen werden.
- 4** Gemüse anrichten, Zaziki darauf verteilen und in der Mitte das pochierte Ei platzieren.



MONTAG FRÜHSTÜCK

ROGGENBROT MIT FRISCHKÄSE, AVOCADO UND SPIEGELEI



ARBEITSZEIT 5 Minuten



ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

ZUTATEN

- 3** 90 g Eiweißbrot
- 100 g Paprika
- 0,5** 30 g Avocado
- 2** 2 Spiegeleier
- 0,5** 1 TL ÖL
- Salz, Pfeffer
- 0,5** 35 g Frischkäse, fettarm
- 1 TL Pinienkerne
- Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1** Das Brot schneiden und fettfrei anrösten.
- 2** Das Spiegelei in der Pfanne anbraten und nach Wunsch wenden.
- 3** Die Avocado halbieren, entkernen, schneiden, salzen und pfeffern.
- 4** Die Brotscheiben auf einen Teller legen und nach Lust und Laune mit den Zutaten belegen und genießen!