

REZEPTBUCH

PROTEINPULVER MAL ANDERS: REZEPTE FÜR POWER UND GENUSS

VON FEMNA HEALTH





WARUM IST PROTEIN SO WICHTIG FÜR FRAUEN?

Proteine sind wahre Allrounder für deinen Körper! Sie sind nicht nur Bausteine für Muskeln, Haut und Haare, sondern spielen auch eine wichtige Rolle für deine Hormone, Enzyme und das Immunsystem.

Besonders für Frauen ist Protein wichtig, um:

- **Muskeln zu erhalten** und aufzubauen – unabhängig davon, ob du regelmäßig Sport machst oder einfach fit bleiben möchtest.
- **Hormonelle Balance** – Proteine liefern essenzielle Bausteine für Hormone, die besonders während des Zyklus, der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren wichtig sind.
- **Regeneration** – nach körperlicher Anstrengung oder Stress hilft Protein deinem Körper, sich schneller zu erholen.

Faustregel für tägliche empfohlene Proteinaufnahme für Frauen:



**0.8 bis 1,2 g Proteine pro
Kilogramm Körpergewicht**

Das bedeutet:

Eine Frau mit 60 kg sollte etwa 48–72 Gramm Protein täglich zu sich nehmen. Bei sportlich aktiven Frauen, Schwangeren oder Frauen in der Stillzeit kann der Bedarf auf 1,4 bis 2 Gramm pro Kilogramm steigen.

WAS SIND GUTE PROTEINQUELLEN?

Pflanzlich:

- Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Quinoa, Haferflocken
- Nüsse, Samen
- Proteinpulver aus Erbsen, Reis, Fava-Bohnen

Tierisch:

- Eier
- Griechischer Joghurt
- Magerquark
- Fisch und mageres Fleisch



TIPPS, MEHR PROTEIN IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN

Mit Proteinpulver ersetzen: Ersetze Anteile von Mehl in deinen Rezepten gegen Proteinpulver – z. B. in Pancakes oder Muffins.

Snacks upgraden: Rühre Proteinpulver in deinen Joghurt, Smoothie oder Porridge.

Proteinhaltige Lebensmittel wählen: Tausche herkömmliche Nudeln gegen Linsennudeln oder integriere mehr Hülsenfrüchte.

Meal Prep: Plane proteinreiche Mahlzeiten vor, z. B. Salate mit Kichererbsen oder Wraps mit Hähnchen und Bohnen.





SÜßMITTEL – WAS IST DIE RICHTIGE WAHL?

Zucker, Datteln, Honig, Stevia – was ist gut, was schlecht, was richtig, was falsch? Wenn es um die Wahl des richtigen Süßungsmittels geht, scheiden sich die Geister und die Wissenschaft ist sich auch nicht immer einig. Genau aus diesem Grund haben wir FEMNA Her Protein in der geschmacksneutralen Variante bewusst ungesüßt gelassen. So kannst du selbst entscheiden, was am besten zu deinem Geschmack und deinen Zielen passt – sei es eine natürliche Süße, ein kalorienfreies Süßungsmittel oder fruchtige Alternativen.

Es gibt viele Alternativen zu Zucker. Welche die richtige ist, hängt von deinen Zielen ab:

Natürlich und mineralstoffreich:

Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup

Zuckerfreie Optionen:

Stevia, Erythrit, Xylit

Fruchtige Süße:

Frisches Obst, Trockenfrüchte wie Datteln oder Rosinen

Wenn du Kalorien sparen möchtest, greife zu Stevia oder Erythrit. Möchtest du es natürlich und nährstoffreich, wähle Honig oder Datteln. Mit FEMNA Her Protein kannst du flexibel experimentieren und genau die Süße wählen, die perfekt zu deinem Lebensstil passt!



FEMNA HER PROTEIN – INHALTSSTOFFE ERKLÄRT

Unser Proteinpulver ist speziell für Frauen entwickelt, die Wert auf eine allergenfreie, pflanzliche Ernährung legen.

Es enthält:

- **Fava-Bohnenprotein:** Liefert essenzielle Aminosäuren für Muskelaufbau und Regeneration.
- **Erbsenprotein:** Unterstützt den Fettstoffwechsel und ist leicht verdaulich.
- **Reisprotein:** Fördert die Verdauung und ergänzt die Aminosäuren perfekt.

Mit 86% Proteingehalt pro 100 g, frei von Zucker und Allergenen, ist FEMNA Her Protein ein hochwertiger Begleiter in deinem Alltag.



SCHOKO-BANANEN-PROTEINSHAKE

Zubereitung

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten, einschließlich Chiasamen und Eiswürfeln, in den Mixer geben.
3. Für etwa 30 Sekunden mixen, bis der Shake cremig ist.
4. In ein Glas füllen und direkt genießen.

Zutaten für einen Shake

1 reife Banane
25 g FEMNA Her Protein (neutral)
250 ml Hafermilch
1 TL Kakao
1 TL Chiasamen
Eiswürfel



Nährwerte (ca.):

Kalorien: 250 kcal
Protein: 20 g
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 6 g
Ballaststoffe: 6 g

Dieser Shake ist eine perfekte Kombination aus Energie, Protein und Ballaststoffen – ideal für einen kraftvollen Start in den Tag oder als sättigender Snack!

Zutaten für eine Portion

50 g Haferflocken
1 geriebene Karotte
25 g FEMNA Her Protein (neutral)
1 TL Zimt
Geriebene Muskatnuss nach
Geschmack
Süßungsmittel deiner Wahl (z. B. Honig,
Ahornsirup oder Stevia)
1 EL Mandelmus

250 ml Pflanzenmilch oder Wasser
1 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Chiasamen

Für das Topping:

2 EL Griechischer Joghurt
Abrieb einer Bio-Zitrone
Optional: Pecannüsse oder
Walnüsse

Nährwerte (ca., ohne optionale Nüsse): Kalorien: 600 kcal, Protein: 37,9 g,
Kohlenhydrate: 62,8 g, Fett: 24,35 g, Ballaststoffe: 16,1 g

PROTEIN-PORRIDGE „CARROT CAKE STYLE“

Zubereitung

1. Haferflocken, geriebene Karotte, Leinsamen, Chiasamen, Zimt, Muskatnuss und Pflanzenmilch (oder Wasser) in einen kleinen Topf geben.
2. Unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze erhitzen, bis die Mischung cremig wird (ca. 5–7 Minuten).
3. Vom Herd nehmen und das FEMNA Her Protein sowie das Mandelmus einrühren, bis alles gut vermischt ist. Falls nötig, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Nach Geschmack süßen.
4. Den Porridge in eine Schüssel geben.
5. Griechischen Joghurt mit Zitronenabrieb vermischen und als Topping hinzufügen. Optional mit Pecannüssen oder Walnüssen garnieren.

Wusstest du: Um deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten, ist es wichtig, Kohlenhydrate immer in Kombination mit gesunden Fetten und Proteinen zu essen.

Diese Mischung verlangsamt die Aufnahme von Zucker ins Blut, verhindert Blutzuckerspitzen und sorgt für eine langanhaltende Energieversorgung. Ein ausgewogenes Frühstück oder ein Snack, der Kohlenhydrate, Fett und Protein kombiniert, ist der Schlüssel für einen stabilen Energiehaushalt über den Tag!



GRÜNER POWER-PROTEINSHAKE

Zubereitung

1. Spinat waschen und abtropfen lassen.
2. Avocado schälen und den Kern entfernen.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 1 Minute mixen, bis der Shake glatt ist.
4. In ein Glas gießen und optional mit einer Limettenscheibe dekorieren.

Zutaten für einen Shake

1 Handvoll Spinat
1/2 Avocado
1 EL FEMNA Her Protein (neutral)
250 ml Kokoswasser
1 TL Honig

Nährwerte (ca.):



Kalorien: 190 kcal
Protein: 14 g
Kohlenhydrate: 16 g
Fett: 10 g
Ballaststoffe: 6,6 g

Pro Tipp: Mikronährstoffe untermischen

Du schluckst ungern Pillen? Kein Problem! Dein Proteinshake ist die ideale Lösung, um deine FEMNA Mikronährstoffe ganz unkompliziert aufzunehmen. Einfach die Kapsel öffnen, den Inhalt in den Mixer geben, und schon hast du einen leckeren, nährstoffreichen Shake für deinen Alltag!

Zutaten für zwei Portionen

Für den Teig

4 Eier
50 g FEMNA Her Protein (neutral)
4 EL Haferflocken, gemahlen
1 TL Backpulver
2 Schuss Milch (Pflanzenmilch)
1 TL Ceylon-Zimt

Für das Topping:

Beeren
1 Banane (in Scheiben)
2 EL Griechischer Joghurt
Optional: Kokosraspeln,
Ahornsirup, Nüsse, geschrotete
Leinsamen

PROTEIN-PANCAKES

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig mixen.
2. Eine beschichtete Pfanne leicht einfetten und auf mittlerer Hitze erhitzen.
3. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und kleine Pancakes ausbacken. Jede Seite ca. 3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
4. Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Beeren, Bananenscheiben und griechischem Joghurt toppen. Nach Wunsch mit Kokosraspeln, Ahornsirup oder Nüssen verfeinern.



Nährwerte (ca., pro Portion):

Kalorien: 280 kcal
Protein: 21 g
Kohlenhydrate: 18 g
Fett: 12 g
Ballaststoffe: 5 g





“COOKIE DOUGH” PROTEIN-BOWL

Zubereitung

1. FEMNA Her Protein, Chiasamen, geschrotete Leinsamen und Kokosraspeln in eine Schüssel geben.
2. Wasser oder Pflanzenmilch hinzufügen und gut vermischen, bis eine dicke, teigartige Konsistenz entsteht. Falls nötig, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
3. Optional nach Geschmack mit Süßungsmittel verfeinern.
4. Die Masse in eine Schüssel füllen und mit griechischem Joghurt und Bananenscheiben toppen.
5. Optional kannst du noch etwas Zimt, Kakaonibs oder gehackte Nüsse hinzufügen, um die Bowl abzurunden.

Zutaten für einen Portion

50 g HerProtein geschmacksneutral
1 EL Kakao
1 EL Chiasamen
1 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Kokosraspeln
150 ml Wasser oder Pflanzenmilch
optional Süßungsmittel nach Wahl

Fürs Topping:
2 EL Griechischer Joghurt
1/2 Banane (in Scheiben)



Nährwerte (ca.):

Kalorien: 320 kcal
Protein: 27 g
Kohlenhydrate: 20 g
Fett: 12 g
Ballaststoffe: 8 g

**VIEL FREUDE BEI DER
ZUBEREITUNG UND BON
APPETIT!**

