

Kochkurs "Gesunde Ernährung mit dem Thermomix® TM7"

Kursinhalt

- Einführung
- Präsentationsrunde
- Live-Demo-Rezepte mit dem Thermomix® - Brot ohne Mehl und Nussriegel
- Was ist die metabolische Flexibilität?
- Live-Demo-Rezepte: Detox Smoothie, Geflügelsalat mit Chicorée, Rote Linsen-Protein Salat
- 7-Tage Diät Menüs aus dem Cookidoo® / Mahlzeitenplanung: Wochenplan, Einkaufsliste
- Gemeinsames Essen
- Abschluss und Ausblick
- Feedbackrunde und Rezeptabgabe (7-Tage-Plan)

Rezepte aus Cookidoo®

- **Brot ohne Mehl** (Vorbereitung 10 Min)



- **Nussriegel** (Vorbereitung 20 Min)



- **Grüner Detox Smoothie** (Gesamt 2 Min)



- **Geflügelsalat mit Chicorée** (Vorbereitung 20 Min)



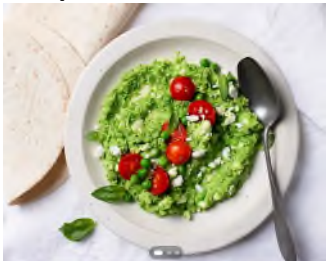
- **Rote-Linsen-Protein-Salat** (Vorbereitung 25 Min)



- **Brotaufstriche:**
Karotten-Kichererbsen-Aufstrich (Gesamt 15 Min)



- Wraps mit Erbsen-Feta-Dip und Kirschtomaten** (Gesamt 10 Min)



thermomix



ZINZINO



Kochkurs Kochkurs «Gesunde Ernährung mit dem Thermomix® TM7»

Metabolische Flexibilität für eine gesunde Gewichtskontrolle



Samantha Manieri
Thermomix® Beraterin
Ernährungsberaterin(in Ausbildung)
Nahrungsergänzung (in Ausbildung)



Katharina Esposito
Thermomix® Beraterin
Zinzino Partnerin
Testbasierte Nahrungsergänzung

Was ist die metabolische Flexibilität?

Metabolische Flexibilität beschreibt die Fähigkeit des Körpers, je nach Situation effizient zwischen verschiedenen Energiequellen zu wechseln:

- **Kohlenhydrate** als Hauptbrennstoff nach Mahlzeiten
- **Fette** als Hauptbrennstoff in Fastenphasen, nachts oder bei niedriger Belastung
- In geringerem Maß auch **Aminosäuren (Proteine)**

Welches Organ ist für die metabolische Flexibilität zuständig?

- Leber als Schaltzentrale der metabolischen Flexibilität

Aufgaben der Leber

- Glukose sofort nutzen
- Glykogen speichern
- Überschuss an Glukose in Fett umwandeln
- Fett abbauen und in Glukose umwandeln

Aufgabe der Bauchspeicheldrüse

- Um die Glukose in die Zellen zu bringen, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus

Was können wir tun, um unsere metabolische Flexibilität zu steigern

- Ausreichend Ballaststoffe
- Frisch zubereitete Nahrung konsumieren
- Genug Wasser trinken
- Viele Bewegung
- Essenspausen einhalten
- Kaiser, Bürger und Bettler Prinzip

Wir hoffen, dass Euch unser Abend hilfreich war und Ihr Spass dabei hattet.

Danke für Eure Aufmerksamkeit.

Samantha und Katharina

