

SOMMERGEFÜHLE FÜR
DEINEN KÖRPER

Fit & Leicht

Gesund und proteinreich essen - auch wenn's heiß ist!



**Drei Power-Rezepte
für dich**





Ich bin zertifizierte Personal Trainerin, Ernährungs- und Mentalcoach, mit einer großen Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit.

Jacqueline Hoppen



Ich unterstütze überwiegend Frauen dabei, in ihre Kraft zu kommen, sich selbst wichtig zu nehmen – und mit Leichtigkeit sowie Klarheit und Energie ihren Alltag zu meistern.



Mindset



Ernährung



Bewegung

Diese drei Säulen gehören für mich untrennbar zusammen. Darum bekommst du in meiner Welt keine Diäten, Dogmen oder Druck, sondern ehrliche Impulse, fundiertes Wissen und alltagstaugliche Tools, die dich nachhaltig stärken.

**Mehr Energie, mehr Genuss, mehr Wohlfühlen –
direkt in dein Postfach** 

Hol dir jetzt meinen kostenlosen Newsletter und erhalte regelmäßig
exklusive Tipps, Rezepte & Motivation.

KOSTENLOSEN NEWSLETTER ABONNIEREN

A top-down photograph of various summer treats on a light grey textured surface. On the left is a silver ice cream scoop. In the center are three ice cream cones: two with green pistachio gelato and one with white vanilla gelato, all topped with fresh mint leaves. To the right of the cones is a stack of five watermelon slices, alternating between thick and thin cuts. Scattered around the treats are several pistachios.

Warum du bei Sommerhitze mehr brauchst als Eis & Melone

Und wie du dich leicht, lecker & nährstoffreich ernähren kannst

Wenn die Temperaturen steigen, sehnen wir uns nach Leichtigkeit – auch auf dem Teller. Viele greifen dann instinktiv zu Obst, Eis oder einfach gar nichts, weil der Hunger scheinbar ausbleibt. Doch gerade an heißen Tagen ist dein Körper besonders gefordert:

- 💧 Er schwitzt mehr
- 👉 verliert Mineralstoffe
- ⚡ braucht Energie für die Temperaturregulation

Dein Körper sehnt sich nach echter Nahrung, auch wenn dein Kopf gerade nach Wassermelone ruft.

Hier kommt die gute Nachricht:
Du kannst dich leicht UND nährstoffreich ernähren.
Das Geheimnis liegt in der richtigen Kombination aus Makronährstoffen



Komplexe **Kohlenhydrate**
für nachhaltige Energie



Hochwertiges **Eiweiss** für
Muskelerhalt, Sättigung & Stabilität



Gesunde **Fette** für Hormonbalance
und Zellgesundheit

Mit ein bisschen Planung (und ganz viel Genuss!) zauberst du dir mit wenigen Zutaten leckere, frische Mealprep-Gerichte, die du gekühlt genießen kannst – und die dich nicht belasten, sondern versorgen.

💡 In diesem Freebie zeige ich dir drei sommerlich-leichte Rezepte, die du lieben wirst – schnell gemacht, voller Geschmack und genau das, was dein Körper jetzt braucht.

Heiße Tage, voller Alltag – und trotzdem gesund & leicht essen?

Mit diesen sommerlichen Rezepten tankst du Energie, bleibst satt und tust deinem Körper gutes

PROTEINREICHE QUINOA-BOWL MIT LACHS, AVOCADO UND TERIYAKI-DRESSING

SCHNELL GESUND
& PERFECT FÜR'S
MEALPREP



Zutaten (für 2 Personen)

- 100 g Quinoa
- 200 g Lachs (roh?, gegart oder geräuchert)
- 1 Avocado
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine Karotte
- 1 Handvoll Edamame (TK)
- 1 Frühlingszwiebel
- Optional: frische Kräuter, Sesam

Für das Dressing:

- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Teriyakisauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Reisessig
- 1 TL geriebener Ingwer
- Optional Knoblauch

Zubereitung

Quinoa kochen & abkühlen lassen
Lachs zubereiten (gebraten, gedämpft oder kalt)
Gemüse in feine Streifen schneiden
Edamame kurz blanchieren
Alles in einer Bowl anrichten
Dressing drüber, mit Kräutern & Sesam toppen
Genießen!

✨ *Tipp: Avocado & Dressing erst kurz vor dem Essen ergänzen, wenn du es mitnehmen willst!*

SATTMACHER-SALAT MIT HÄHNCHEN, REIS & MANGO

AUSTAUSCH-TIP:
ERSETZE MANGO
DURCH APFEL
TRAUBE ODER
ANANAS



Zutaten (für 2 Personen)

- 100 g Reis (gekocht 250-300 g)
- 1 große Hähnchenbrust (ca 200 g)
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 1 reife Mango
- 2 frühlingszwiebeln
- frischer Koriander (optional)
- 1 TL Sesam (optional)

Für das Dressing:

- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Limettensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Olivenöl
- Chilli, Ingwer, Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.

Hähnchen würzen (z. B. mit Paprika, Curry, Salz, Pfeffer) und braten oder grillen, dann in Streifen schneiden.

Paprika, Mango und Möhre in feine Würfel oder Streifen schneiden und Frühlingszwiebeln in Ringe.

Alles in einer Bowl oder Box vermengen oder schichten.

Dressing anrühren und entweder unterheben o. separat mitnehmen.

Mit Sesam & frischen Kräutern toppen.

SOMMERLICHE PASTA-BOWL MIT VEGANEM PESTO & EDAMAME

VEGAN. FRISCH.
SÄTTIGEND. IDEAL
FÜR HEISSE TAGE.

- 💡 Das Pesto kannst du für 3–4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- 💡 Für unterwegs am besten Pesto getrennt mitnehmen und erst vorm Essen mischen.
- 💡 Lässt sich auch als Kaltgericht essen, also super für heiße Sommertage!



Zutaten (für 2 Personen)

- 150 g Vollkorn- oder Linsennudeln
- 1 Handvoll Edamame (TK)
- 1 Kleine zucchini
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- ½ avocado
- frische Basilikumblätter
- EL geröstete Pinienkerne

Für das vegane Pesto:

- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Cashewnüsse
- 1-2 EL Wasser zum Verdünnen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.

Zucchini in feine Scheiben hobeln oder spiralisieren.

Kirschtomaten halbieren, Avocado würfeln.

Edamame auftauen oder kurz kochen, falls nötig.

Pesto: Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten, mit Wasser auf gewünschte Konsistenz bringen.

Alles in einer Bowl anrichten, Pesto unterheben, mit Kernen und Basilikum toppen.



💡 **Hat dir mein Freebie gefallen?** ❤️

Dann trag dich unbedingt in meinen Newsletter ein – dort bekommst du regelmäßig frische Tipps, Rezepte und Impulse.

KOSTENLOSEN NEWSLETTER ABONNIEREN