

## MIT DEM EIWEISS-KICK AM MORGEN STARTEN SIE FIGURBEWUSST IN DEN TAG!

### Rezeptideen für Kreative

So einfach können Sie mit **DAY START** weitere köstliche Geschmacksvarianten zaubern.

### EISKAFFEE-FRAPPE

- 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- ca. 30 ml im Eisfach angefrorener Espresso (ungesüßt)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START

**So geht's:** Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig schütteln!

Pro Portion: 241 kcal | 25,3 g Eiweiß | 16,5 g Kohlenhydrate | 7,2 g Fett | 3,3 g Ballaststoffe



### BEEREN-TRAUM

- 50 g Beerenfrüchte (wie Him-, Heidel-, Brom- oder Erdbeeren), frisch oder tiefgekühlt
- 325 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START



**So geht's:** Beerenfrüchte waschen bzw. auftauen. Zusammen mit der Milch und DAY START pürieren.

Pro Portion: 267 kcal | 26,7 g Eiweiß | 19,0 g Kohlenhydrate | 8,1 g Fett | 6,6 g Ballaststoffe

**Übrigens:** Beerenfrüchte sind ideal, sie liefern lediglich zwischen 2 und 3 g Kohlenhydrate pro 50 g.

### Und die feinen Beeren haben noch weitere Vorteile:

- sie sind reich an wertvollen Ballaststoffen,
- lassen sich gut dosieren und
- sind zudem als Tiefkühlkost ein vitaminreicher Genuss.

## Wissenswert

Bitte keine zuckerreichen Obstsorten wie Bananen, Kirschen, Weintrauben und Trockenfrüchte für Ihr DAY START-Frühstück verwenden. Denn: Diese Früchte enthalten reichlich Fruchtzucker, lassen Ihren Insulinspiegel ansteigen und blockieren so die gewünschte Fettverbrennung.

## BEEREN-TRAUM EISGEKÜHLT

- 50 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 325 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START

**So geht's:** Himbeeren antauen lassen. Dazu die Früchte einfach mit heißem Wasser übergießen bis sie komplett bedeckt sind und eine Minute darin baden lassen. Die angetauten Himbeeren anschließend zusammen mit der Milch und DAY START pürieren. Den Mix für ca. 15 Minuten in das Gefrierfach stellen, danach noch einmal pürieren und eisgekühlt genießen.



© Ockra

Pro Portion: 269 kcal | 26,7 g Eiweiß | 20,1 g Kohlenhydrate | 7,7 g Fett | 6,7 g Ballaststoffe

## MOKKA-FINESSE

- 325 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START
- 2 g (2 TL) Instant-Kaffee (kein gesüßtes Cappuccino- oder Latte Macchiato-Pulver!)



© eskymaks

Pro Portion: 259 kcal | 26,4 g Eiweiß | 18,9 g Kohlenhydrate | 7,6 g Fett | 3,3 g Ballaststoffe

**Oder:** mit frisch gebrühtem Espresso

- 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- ca. 30 ml erkalteter Espresso (ungesüßt)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START

Pro Portion: 241 kcal | 25,3 g Eiweiß | 16,5 g Kohlenhydrate | 7,2 g Fett | 3,3 g Ballaststoffe

**So geht's:** Alle Zutaten entsprechend in einen Shaker geben und kräftig schütteln!

## EXQUISIT

- 325 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START
- Zimt- oder Kardamompulver nach Ihrem Gusto



**So geht's:** Milch, DAY START und Gewürze in einen Shaker geben und kräftig schütteln!

Pro Portion: 253 kcal | 26,1 g Eiweiß | 17,6 g Kohlenhydrate | 7,6 g Fett | 3,3 g Ballaststoffe

**TIPP:** DAY START ist auch in Kefir, Dick- oder Buttermilch (ungesüßt) ein erfrischender Genuss!

## FRUCHTIG-FRISCHER MUNTERMACHER

- 50 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 325 ml Buttermilch (max. 1 % Fett)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START

**So geht's:** Heidelbeeren waschen bzw. auftauen. Zusammen mit der Buttermilch und DAY START pürieren.



Pro Portion: 232 kcal | 25,7 g Eiweiß | 18,5 g Kohlenhydrate | 4,3 g Fett | 5,8 g Ballaststoffe

**TIPP:** Diese Buttermilch-Variante können Sie – ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack – natürlich auch mit feinen Himbeeren oder Brombeeren genießen.

## Pancake

- 2 Eier
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START
- 50 g Mandelmehl
- 50 ml fettarme Milch (1,5%)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Butter
- 60 g Topfen

**So geht´s:** Mandelmehl, Backpulver, Day Start, Eier, Topfen, und Milch in eine große Schüssel geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Im nächsten Schritt 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Teig in die Pfanne geben und etwa 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Pro Portion: 350 kcal | 24,7 g Eiweiß | 9,7 g Kohlenhydrate | 16,4 g Fett |

**TIPP:** Eine Prise Zimt in den Teig geben. Als Topping dienen Heidelbeeren (ca. 60 g). Beerenfrüchte sind ideal, sie liefern lediglich zwischen 2 und 3 g Kohlenhydrate pro 50 g.



© StockSnap, Pixabay

## Vanilla Shake

- 325 ml fettarme Milch (1,5%)
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START

**So geht´s:** Eine Portion zu 25 g (ca. 2-3 leicht gehäufte Esslöffel) in 325 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett) in einem Shaker zubereiten.

Pro Portion: 247 kcal | 26 g Eiweiß | 17,3 g Kohlenhydrate | 7,3 g Fett |



© Bodymed Day Start

## FÜR LÖFFEL-FREUNDE

Zum Löffelerlebnis wird DAY START, wenn Sie statt 325 ml Milch folgende Milchprodukte wählen:

- 250 g milder Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 150 g Speisequark/-topfen (20 % Fett i. Tr.)
- 150 g Hüttenkäse (20 % Fett i. Tr.)

© Nishihama © BillionPhotos.com



**TIPP:** DAY START mit dem Milchprodukt Ihrer Wahl anrühren und so viel (Mineral-) Wasser unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## WARMES KOKOS-PORRIDGE

- 150 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 3 EL Haferflocken (kernig oder zart je nach Belieben)
- 1 EL Kokosflocken
- 1 Prise Salz
- 30 g Beerenfrüchte, frisch oder tiefgekühlt
- 75 g Speisequark/-topfen
- (Mineral-)Wasser
- 25 g (ca. 2 bis 3 leicht gehäufte EL) DAY START
- 2 EL Mandeln, gehackt



© subjug

**So geht's:** Die Milch mit Haferflocken, Kokosflocken und einer Prise Salz in einem kleinen Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen, danach weitere 2 bis 3 Minuten ziehen lassen, dabei regelmäßig rühren. Porridge zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

Die Beeren waschen bzw. auftauen. Zum Auftauen die Früchte einfach mit heißem Wasser übergießen bis sie komplett bedeckt sind und eine Minute darin baden lassen.

Den Quark/Topfen mit etwas (Mineral-)Wasser cremig rühren, anschließend DAY START unterrühren. Den Porridge mit der Quarkmasse vermengen, Beeren und Mandeln darauf verteilen.

Pro Portion: 443 kcal | 33,9 g Eiweiß | 29,9 g Kohlenhydrate | 19,6 g Fett | 8,9 g Ballaststoffe

## FÜR KOKOS-LIEBHABER

Schmeckt herrlich köstlich, wenn Sie statt Kuhmilch einen frischen Kokosnussdrink verwenden. Auch den Topfen können Sie, wenn gewünscht, durch pflanzliche Soja-Topfenalternativen ersetzen.



© freetodigital

### Lust auf weitere Variationen?

Mit Gewürzen wie Zimt, Gewürznelke, Kardamom lässt sich der Geschmack des Porridges im Handumdrehen variieren.

Eine Handvoll knackige Walnüsse verleihen dem warmen Frühstück zusätzlich Crisp.

### DAY START

- Mahlzeiteratz mit hochwertigem Molkenprotein
- Wertvolle Haferballaststoffe
- Wichtige Vitamine und Mineralstoffe
- Wenige Kohlenhydrate
- Sättigt langanhaltend
- Schnell zubereitet



So einfach geht's!



morgens

- ✓ DAY START  
(1 Portion als Mahlzeiteratz – vielfältige Rezeptideen inklusive)



mittags

- ✓ HEPALEAN®  
(1 Portion vormittags, zum Beispiel 11 Uhr)
- ✓ ausgewogene Mischkostmahlzeit
- ✓ SANA-PRO WEIGHT SUPPORT<sup>4</sup>  
(1 Kapsel zum Essen)



abends

- ✓ ausgewogene Mischkostmahlzeit
- ✓ SANA-PRO WEIGHT SUPPORT<sup>4</sup>  
(1 Kapsel zum Essen)





## Hammer-Tipp:

**Kommen Sie jetzt auf Wohlfühlkurs**

### **DAY START als Frühstück**

Starten Sie mit der **Extraportion Eiweiß** in den Tag.

Der Proteinkick am Morgen macht Sie über Stunden satt, **unterdrückt Heißhunger**, gleichzeitig nehmen Sie über den Tag **weniger Kalorien** zu sich.



### **HEPALEAN am Vormittag**

Das Geheimnis: **Hafer-Beta-Glucane**, die löslichen Ballaststoffe.

Sie quellen im Magen auf, sorgen für eine **schnellere Sättigung**. Durch die verzögerte Magenentleerung sind Sie auch **länger satt**. Die verlangsamte Verdauung führt zudem zu einer **verzögerten Aufnahme von Zucker ins Blut**.

**Der Vorteil:** gleichmäßigere und niedriger verlaufende Blutzuckerspiegel – Heißhungerattacken werden vermieden.

### **SANA-PRO WEIGHT SUPPORT zum Mittag- und Abendessen**

Der hochwertige 4-fach-Komplex für Ihren Stoffwechsel.

Diese spezielle Mikronährstoff-Kombination aus Chili- und Grüntee-Extrakt, Chrom sowie L-Carnitin unterstützt Energieverbrauch und Fettverbrennung. Das bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung – Ihrer Figur zuliebe.

**Die genannten Produkte sind bei der BODYMED AG erhältlich.**

**DAY START** <https://www.bodymed-webshop.com/DAY-START/>

**HAMMER-TIPP** <https://www.bodymed-webshop.com/index.php?lang=0&cl=search&searchparam=hammer+tipp>

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung **Bodymedcenter Eat2day** an!

**Ihr myKey: EAT-DAY-A1150**

<https://www.bodymed.com/center/wien-eat2day>

**Infos und Rezeptideen:** <https://www.bodymed.com/daystart/>