



**Geist.Körper.Schwimmen.**  
dein Schlüssel zum Erfolg



**ANITA BEAN**  
SPORT-ERNÄHRUNGS-BERATERIN

ANITA, EINE ZERTIFIZIERTE SPORTERNÄHRUNG-SWISSENSCHAFTLERIN, DIE MIT DEM BRITISCHEN SCHWIMMVERBAND UND DEM BRITISCHEN OLYMPISCHEN KOMITEE ZUSAMMENARBEITET, HAT DIESE KÖSTLICHEN REZEPTE SPEZIELL FÜR SPEEDO ZUSAMENGESTELLT.

## EI-AVOCADO-TOAST

Dieses köstliche und ausgewogene Frühstück ist reich an Proteinen, einfach gesättigten Fetten, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Darüber hinaus ist es der perfekte Eisenlieferant. Zudem kannst du das Gericht mit den optionalen Zutaten ganz nach Geschmack verfeinern.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Min.  
**VORBEREITUNGSZEIT** 3 Min.

### 1 PORTION

- 1 Ei
- 1 Scheibe Vollkorn- oder Sauerteigbrot
- ½ Avocado
- Grobes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Ein paar frische oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Thymian oder Basilikum)
- Optionale Zutaten: ein paar rote Chilistückchen, ein paar Cherrytomaten (halbiert)

- 1 Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Ei in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. Alternativ kann das Ei auch in einem Eier-Pochierer aus Silikon in das kochende Wasser gegeben werden. Die Hitze verringern und das Ei etwa 4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt ist.
- 2 Während das Ei kocht, kannst du nebenbei das Brot toasten. Die Avocado mit einer Gabel auf dem Toast ein wenig zerdrücken. Das fertig gegarte Ei mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf dem Toast platzieren. Mit etwas Salz, dem frisch gemahlene schwarzen Pfeffer sowie den Kräutern und ggf. den Chilistückchen bestreuen und ein paar Tomatenhälften dazu geben.

### PRO PORTION

<b>KALORIEN</b> 323	<b>EIWEISS</b> 12 g	<b>FETT</b> 20 g 5 g gesättigt	<b>KOHLLENHYDRATE</b> 19 g (3 g Zucker) 7g Ballaststoffe
------------------------	------------------------	--------------------------------------	--



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME, TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST DU AUF: SPEEDO ON**





**Geist.Körper.Schwimmen.**  
dein Schlüssel zum Erfolg



## QUINOA-HÄHNCHEN-SALAT MIT ROTER BEETE

Mit diesem proteinreichen Salat wird rote Beete zu einer wahren Köstlichkeit. Rote Beete erhöht den Stickoxidgehalt im Körper, was bei Aktivitäten im aeroben Bereich den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung der Muskeln unterstützt.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 8 Min.

**VORBEREITUNGSZEIT**

10 Min.

**2 PORTIONEN**

**FÜR DEN SALAT**

- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 2 Teelöffel leichtes Oliven- oder Rapsöl
- 2 kleine Hühnerbruststücke (ohne Haut und Knochen)
- 250 g Pack gekochte Quinoa (oder eine andere Vollkornmischung)
- 4 Frühlingszwiebel, geschnitten
- 2 mittelgroße gekochte Knollen rote Beete, geviertelt
- 1 Hand voll junger Spinat
- 6 Cherrytomaten, halbiert
- 1 Teelöffel Cashewnüsse, geröstet und grob gehackt

**FÜR DAS DRESSING**

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Balsamicoessig
- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Mit dem Salat beginnen. Zunächst einmal das Paprikapulver mit dem Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade einreiben. Das restliche Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Hähnchenbruststücke 6-8 Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie gar sind. Etwas abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
- 2 Für das Dressing alle entsprechenden Zutaten in ein Glas oder eine Flasche geben, kräftig schütteln und abschmecken.
- 3 Quinoa, Frühlingszwiebeln, rote Beete, Spinat und Tomaten in einer großen Schüssel vermengen. Anschließend alles auf zwei Schüsseln aufteilen und die Cashewnüsse sowie das Hähnchenfleisch darüber verteilen. Zu guter Letzt noch das Dressing darüber geben und fertig!

**VEGETARISCHE VARIANTE** Das Hähnchenfilet einfach durch ein pochiertes Ei ersetzen.

**PRO PORTION**

**KALORIEN**

533

**EIWEISS**

35 g

**FETT**

20 g  
3 g gesättigt

**KOHLLEN-  
HYDRATE**

48 g (13 g Zucker)  
9 g Ballaststoffe

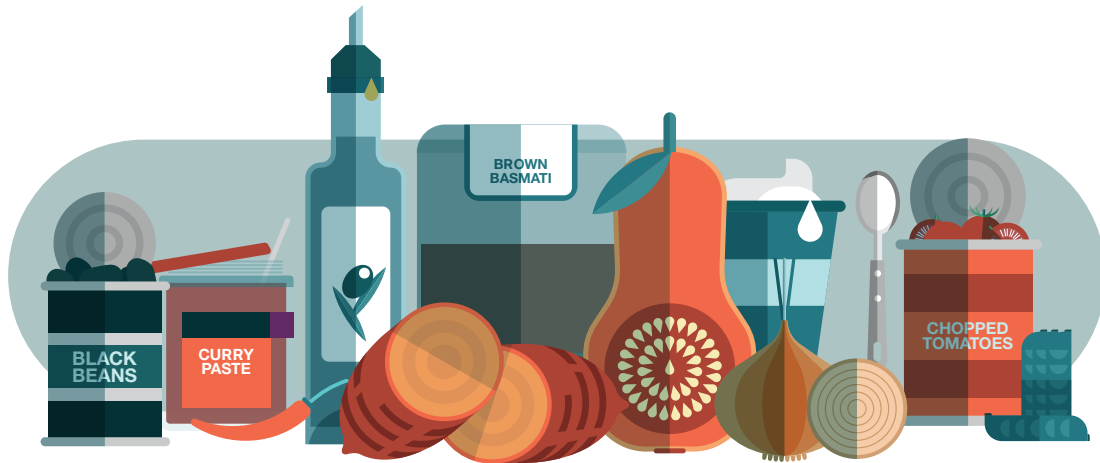


**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,  
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST  
DU AUF: SPEEDO ON**





**Geist.Körper.Schwimmen.**  
dein Schlüssel zum Erfolg



## SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT SCHWARZEN BOHNEN

Dieses vegetarische Curry ist nicht nur einfach zuzubereiten und richtig lecker, sondern zugleich auch reich an Nährstoffen. Es enthält jede Menge Proteine und Ballaststoffe, während die Süßkartoffeln zudem Beta-Carotin und die Zuckerschoten Vitamin C, Folsäure und krebsvorbeugende Pflanzenwirkstoffe liefern. Die Cashewnüsse versorgen den Körper zudem mit Eisen und gesunden ungesättigten Fetten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Min.

**VORBEREITUNGSZEIT**

10 Min.

**2 PORTIONEN**

- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
- ¼ Butternusskürbis, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
- Salz zum Würzen
- 2 Teelöffel leichtes Oliven- oder Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Stück frischen Ingwer, geschält und fein gerieben
- ½ rote Chilischote (nach Geschmack), fein gehackt (optional)
- 1 Teelöffel Currypaste mild oder je nach Geschmack

- 200 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 400 g schwarze Bohnen aus der Dose, abspülen und abtropfen lassen

- 250 ml heißes Wasser
- 50 g Zuckerschoten
- 1 Hand voll Cashewnüsse und frische Korianderblätter, gehackt

**ANRICHTEN MIT** 4 Teelöffeln fettarmem griechischem Naturjoghurt

- 1 Den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 6) vorheizen. Die Süßkartoffel- und Butternusskürbisstücke in einen großen Bräter geben. Mit etwas Salz würzen, die Hälfte des Öls darüber geben und ein wenig vermengen, sodass sich das Öl verteilt. Das Ganze im Ofen etwa 25-30 Minuten garen, bis die Stücke außen leicht braun und innen schön weich sind.
- 2 In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Knoblauch, Ingwer, ggf. Chili und Currypaste hinzugeben und eine weitere Minute anbraten.
- 3 Tomaten, Bohnen und heißes Wasser dazu geben. Kurz aufkochen und anschließend 10 Minuten köcheln lassen. Die Zuckerschoten und das geschmorte Gemüse hinzugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren, mit Salz abschmecken und die Cashewnüsse und den Koriander unterrühren. Mit einem Klecks Joghurt anrichten und servieren.

**PRO PORTION**  
(\*einschl. Joghurt)

**KALORIEN**

515  
698\*

**EIWEISS**

22 g  
26 g\*

**FETT**

18/19\*  
2/3 g\*  
gesättigt

**KOHLN-  
HYDRATE**

59/96 g\* (18/19 g\*  
Zucker) 16/17 g\*  
Ballaststoffe



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,  
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST  
DU AUF: SPEEDO ON**





**Geist.Körper.Schwimmen.**  
dein Schlüssel zum Erfolg



## BASIS/ EINSTEIGER

15 g Mandeln und 1  
Mandarine

## FORTGESCHRITTENE UND KÖNNER

15 g Mandeln und 1  
Mandarine  
1 Kakao-Energieriegel

## KAKAO-ENERGIERIEGEL

Diese leckeren Riegel sind der perfekte Energielieferant – ob vor oder nach der Trainingseinheit. Da sie nur aus drei Hauptzutaten (Datteln, Nüssen und Kakao) bestehen, sind sie einfach zuzubereiten und enthalten dabei mehr Ballaststoffe, wichtige Fette, Vitamin B, Eisen, Magnesium und Zink als industriell hergestellte Energieriegel.

**VORBEREITUNGSZEIT** 10  
Min. + 1 Std. abkühlen lassen

**ERGIBT 16 ENERGIERIEGEL**

- 250 g verzehrfertige weiche Datteln oder Medjool-Datteln\*
- 250 g gemahlene Mandeln
- 2 Teelöffel Kakaopulver
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 25 g dunkle Schokoladensplitter

### PRO RIEGEL

<b>KALORIEN</b> 165	<b>EIWEISS</b> 5 g
<b>FETT</b> 10 g 1 g gesättigt	<b>KOHLLEN- HYDRATE</b> 13 g (12 g Zucker) 2 g Ballaststoffe

- 1 Datteln, Mandeln, Kakaopulver und Vanilleextrakt in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Standmixer geben und etwa 1 Minute vermengen, bis alles schön zerkleinert ist. Gegebenenfalls muss das Gerät zwischendurch ein- oder zweimal abgeschaltet und die Zutaten an den Seiten des Gefäßes mit einem Teigschaber wieder nach unten geschoben werden. Wenn die Datteln recht hart sind und sich nicht gut zerkleinern lassen, bei Bedarf 2-3 Teelöffel Wasser hinzugeben. Die Schokoladensplitter ebenfalls in den Mixer geben und die Zutaten erneut mit der Pulse-Funktion vermengen, bis sie zusammenkleben und eine Art Ball formen.
- 2 Den Mix zwischen zwei Lagen Backpapier oder Frischhaltefolie in ein etwa 1 cm dickes Rechteck formen. Alternativ kann man die Masse auch in eine 18 cm x 18 cm große, mit Frischhaltefolie ausgelegte Pfanne drücken. Für rund 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse hart wird. Anschließend von der Folie abziehen und in etwa 10 cm x 2 cm große Stücke schneiden.
- 3 Jeden Riegel in etwas Frischhalte- oder Alufolie einwickeln. So können sie im Kühlschrank bis zu 2 Wochen und im Gefrierfach sogar bis zu 3 Monaten aufbewahrt werden.

\*Alternativ können auch getrocknete Datteln verwendet werden: einfach in kochendem Wasser 10-15 Minuten einweichen und anschließend abtropfen lassen.



**WEITERE REZEPTE, SCHWIMMPROGRAMME,  
TRAININGSPLÄNE UND VIELES MEHR FINDEST  
DU AUF: SPEEDO ON**

