

## GESUNDE ZUSAMMENARBEIT

... und ein schöner Zufall: als ich meine Yogalehrerin Julia Ristow von der Idee der "Küche im Glas" erzählt habe, war sie sofort begeistert. Wie sich herausstellte, ist Julia auch Ernährungsberaterin und Ökotrophologin und hat das Programm "eat&active" ins Leben gerufen, mit dem sie Menschen helfen will, Ziele wie Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Straffung des Körpers unbeschwerter zu erreichen.

Das clevere Punktesystem, das sie dafür entwickelt hat, haben wir dann gemeinsam auf meine Rezepte übertragen.





MIT DIESEN PRAKTISCHEN NÄHRSTOFFPUNKTEN UND NÄHRUNGSKONZEPT ZUSAMMENSTELLEN, DAS NICHT

### LIEBE GENIESSER\*INNEN MIT GESCHMACK UND VERSTAND

wenn man mich fragt, ist der größte Feind eines bewussten Ernährungsstils nicht die Kalorie. Sondern der Alltag. Zwischen Beruf und Sport und Privatverpflichtungen bleibt oft einfach keine Zeit, auf Kohlenhydrate zu achten, auf die Eiweißmenge, die Vitamine – und auf die Ausgewogenheit von alldem.

Um dem Alltag ein Schnippchen zu schlagen, habe ich angefangen, nährstoffbewusste, abwechslungsreiche und leckere Gerichte zu entwickeln und einzukochen ... erst für mich allein, dann auch für Freundinnen, Verwandte, Bekannte. Mittlerweile mache ich fast nichts anderes mehr, als in unserer "Meergenuss"-Küche optimal abgestimmte Mahlzeiten im umweltfreundlichen Mehrweg-Glas zu kochen. Und ich liebe es. Ich hoffe Sie auch.





**BIRGIT DECKENAS SCHNELLE UND INDIVIDUELLE MAHLZEITEN AUS DEM GLAS -**GEKOCHT, UM KOMBINIERT ZU WERDEN.







# EINFACH BEWUSST ERNÄHREN



Inselmanufaktur Deckena

facebook.com/Meergenuss Norderney



Die vitaminreiche und basische Mahlzeit zur Steuerung der Kalorienund Nährstoffaufnahme. Rein vegetarisch, schmackhaft, Gemüse pur!

**ROTES** 

Energielieferant.

# LOW CARB T CUISINE

Eiweißreich und kohlenhydratarm - nahrhafte Kost für die kalorienreduzierte Unterstützung bei Diäten und Sport.

# POWER BRÜHE

Die ideale Mahlzeit zur Begleitung von Diäten, für Fastenkuren und zur Nährstoffregulierung. Vegetarisch ideal als Detox-Drink!

#### **FRIESISCHE TOMATENSUPPE**

Mein vitaminreicher Suppenklassiker mit frischem Queller aus unserem Weltnaturerbe Wattenmeer. Aus vollreifen Tomaten cremig gekocht.













Völlig vegane Stoffwechselpower mit

Süßkartoffel-Kick. Dazu tolle Schärfe,

frischer Ingwer und Kokosmilch als

**GEMÜSECURRY** 



VEGAN



#### **MEDITERRANES GEMÜSERAGOUT**

Meine kalorienbewusste Vitaminbombe: Zucchini, Paprika, Möhren, Aubergine in Tomatensauce à la Provence - mit Fleischbällchen vom Salzwiesenkalb.









PAPRIKA-CHILI

puren Low-Carb-Versuchung.

**BENGALISCHER** 

HÄHNCHENTOPF



Mein absoluter Low Carb Cuisine Favorit!

Sternanis, Masala und mageres Kikok-

hähnchen machen dieses Gericht zur

## GEMÜSE

#### MÖHREN-**INGWERSUPPE**

Geballte Ballaststoffe mit wenig Kohlehydraten und viel Vitamin A. Kokosmilch. Ingwer und Curry geben den gewissen Pfiff.



KOHLENHYDRATE 000



#### SÜSSKARTOFFEL-**PAPRIKASÜPPCHEN**

Mein Vitalstoff-Paket mit Vitamin A, C, E und wichtigen Mineralstoffen ist ein ballaststoffreicher Sattmacher mit anregender Chilinote.







#### HOKKAIDO-KÜRBISSÜPPCHEN

Kürbis trifft Orange: In perfekter Balance von Süße und Säure sowie Vitalstoff. Nährstoff,- und Ballaststoffreichtum.



















Pikantes "Chili con Carne". Mit ostfriesischem Deichrind (Adrianenhof) und Kidneybohnen doppelt reich an Protein und Geschmack.









### **ROTES THAI CURRY**

Exotisch mild: Mit Papaya und magerem Kikokhähnchen liefert mein Curry positive Stoffwechsel-Impulse und wertvolle Proteine.







#### **LOW CARB GULASCHSUPPE**

Herzhafte Proteinportion! Mit schonend geschmortem Rindfleisch von Ostfrieslands Salzwiesen. Dazu Paprikastreifen, Zwiebeln, Pilze und ein Hauch Tomate.







#### BEEF-TEE

Mein natürlicher Anti-Aging-Drink, besonders reich an Kollagen, Gelatine und natürlichem Protein vom ostfrisischen Deichrind, Perfekt auch als Fastenbrühe oder begleitend für Diäten.

#### **HEALTHY-TEA**

Kikokhähnchen trifft Gemüse: fein abgeschmeckt und ewig ausgekocht. Mein flüssiges Kraftpaket mit wertvollen Aminosäuren für eine gute Darmgesundheit. Auch als Hausmittel gegen Erkältung!

### **VEGGIE-TEA**

Ich nenne ihn auch Detox-Tee: aus schonend angeröstetem Gemüse ist er ideal für Ernährungskuren oder Intervallfasten. Und für alle, die gerne auf Kalorien verzichten - aber nicht auf Geschmack!

> DIE BRÜHE ZUM SCHLÜRFEN, WÄRMEN UND ENTSPANNEN. MEIN QUELL KÖSTLICHER BEHAGLICHKEIT - EBEN WIE EINE TASSE TEE.





FÜR MICH IST GLASKLAR: BEWUSSTE ERNÄHRUNG OHNE UNNÖTIGE ZUSATZSTOFFE IST DAS A&O FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER UND EINEN FRISCHEN GEIST.