
FREE EDITION · KOSTENLOS
by Isa's Kitchen
Iss dich schlank.
Das Bowl-System für Frauen
Schön essen. Satt werden. Deinen Weg finden.
4 Rezepte · 1 Drink · Dein Einstieg
Jetzt kostenlos ausprobieren >
20 Seiten · Rezepte, Einkauf & Bowl-Grundlagen
ISA ASKARIHA

Essen darf wieder etwas Schönes sein.

Ich kenne das Gefühl, den eigenen Körper verändern zu wollen und trotzdem nicht zu wissen, welchem Rat man noch vertrauen kann. Meine Ausgangslage war eine andere: Ich war sehr schmächtig. Aber die Ungeduld, die Unsicherheit und die vielen Versuche kenne ich.

Heute interessiert mich im Coaching vor allem, was einem Menschen seinen Alltag erleichtert. Was kommt auf den Tisch, wenn die Arbeit länger dauert? Was schmeckt auch beim zweiten Mal? Was lässt sich zubereiten, wenn die Kraft für ein kompliziertes Rezept fehlt?

Mich begeistert dieser kleine Wechsel: Essen ist nicht mehr die nächste Aufgabe, bei der man scheitern könnte. Es steht etwas vor einem, auf das man sich freut. Man weiß, wie es geht. Und traut sich zu, es wieder zu machen.

> Eine Mahlzeit, die in dein Leben passt, ist ein Anfang, auf dem wir aufbauen können.

Dafür habe ich diese Auswahl zusammengestellt. Du kannst die Rezepte sofort ausprobieren. Ohne erst deinen ganzen Alltag umzustellen. Ich möchte dir zeigen, wie sich meine Arbeit anfühlt: verständlich, praktisch und mit Platz für das Leben dazwischen.

Dein Isa

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

MENÜ | EINKAUF | VOLLVERSION

Worauf hast du heute Lust?

Tippe auf ein Thema. Die Schaltflächen unten bringen dich jederzeit zurück ins Menü, zur Einkaufshilfe oder zur Vollversion.

Das Prinzip >
Wie das Bowl-System aufgebaut ist

Deine Rezepte >
Frühstück, Mittag, Abend und Snack

Ein frischer Drink >
Gurken-Ingwer-Wasser

Einkaufen & vorbereiten >
Eine fertige Liste und Küchenpraxis

Im Alltag anfangen >
Ein einfacher Einstieg in drei Schritten

Die Vollversion >
Alle 50 Mahlzeiten und zehn Drinks

Schon etwas gefunden? Bei jedem Gericht führt ein großer Button direkt zur Anleitung.

Die Original-Rezeptnummern bleiben erhalten. So findest du deine Favoriten später auch in der Vollversion wieder. Angaben zur Nutzung und zu den Nährwerten: Seite 5 und Seite 19.

Falls die Links in einer Vorschau nicht reagieren: PDF herunterladen und in einem PDF-Reader öffnen. Du brauchst hier nichts auszufüllen.

Eine Bowl.
Eine klare Idee.

Iss dich schlank verbindet einfache Mahlzeiten mit einer wiedererkennbaren Struktur. Du wählst nach Zeit und Geschmack und behältst die Zutatenmengen im Blick.

1 **Eine Eiweißquelle als Ausgangspunkt**

Zum Beispiel Skyr, Hähnchen, Lachs oder Hüttenkäse. In dieser Auswahl findest du vier unterschiedliche Kombinationen.

2 **Gemüse oder Beeren dazu**

Sie bringen Farbe, Geschmack und Volumen in die Bowl. Die Menge steht jeweils im Rezept.

3 **Fette bewusst portionieren**

Olivenöl, Mandeln und Käse gehören dazu. Die Mengen werden mitgerechnet, auch wenn sie nur wie ein kleines Topping aussehen.

4 **Kohlenhydrate passend einplanen**

Das System ist kohlenhydratbewusst, nicht kohlenhydratfrei. Die Vollversion enthält zum Beispiel auch Gerichte mit Kartoffeln.

WAS DEN UNTERSCHIED MACHT

Eine Bowl allein bewirkt keine Gewichtsabnahme. Für Fettverlust muss die Energiezufuhr über die Zeit unter dem Verbrauch liegen. Welche Menge für dich passt, ist individuell. [1]

Für deinen Einstieg reicht eine Entscheidung: Wähle ein Rezept, das du gern essen würdest und dessen Zutaten du beschaffen kannst.

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Die Portion ist eine Orientierung.

Die vier Rezepte ergeben jeweils **eine Beispielportion**. Sie sind kein fertig zusammengestellter Tagesplan. Du musst weder alle an einem Tag essen noch dich auf diese Auswahl beschränken.

Was die Zahlen dir sagen

Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Kalorien beziehen sich auf das gesamte Rezept mit den angegebenen Mengen. Sie helfen dir beim Vergleichen. Sie legen deinen persönlichen Energiebedarf nicht fest.

So bleiben die Mengen nachvollziehbar

- Fleisch, Fisch und Gemüse werden vor der Zubereitung gewogen; gemeint ist der essbare Anteil.
- Im Ausgangsbuch entspricht 1 EL Öl genau 10 g. Hier stehen deshalb zusätzlich die Grammwerte. Haushaltslöffel fallen unterschiedlich aus.
- Wenn du ein Rezept teilst, teilen sich auch seine Nährwerte. Andere Zutaten oder zusätzliche Beilagen verändern die Summe.

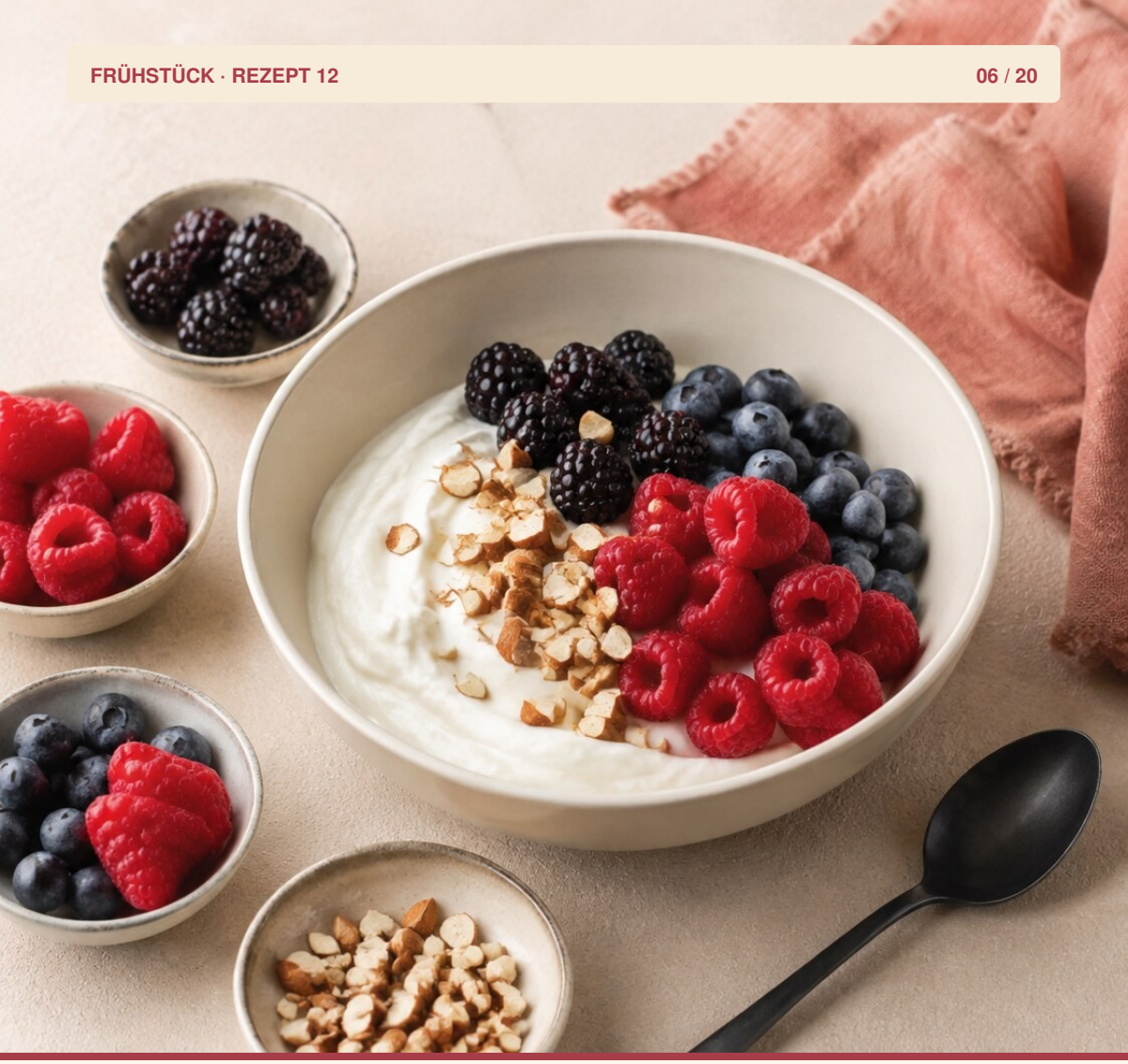
RECHENWERTE, KEINE LABORANALYSE

Die Nährwerte wurden unverändert aus der aktuellen IDS-Vollversion übernommen. Grundlage dort: Bundeslebensmittelschlüssel 4.0. Kalorien sind auf 5 kcal, Makronährstoffe auf 1 g gerundet. Produktwahl und Zubereitung können Abweichungen verursachen. [3]

Achte neben der Menge darauf, wie gut das Essen schmeckt, wie es dir bekommt und ob es dich zufrieden macht. Anhaltender starker Hunger oder Erschöpfung sind kein Ziel dieses Systems.

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

MENÜ EINKAUF VOLLVERSION



Skyr-Bowl mit Beeren und Mandeln

Ein Löffel Cremigkeit. Beeren, die frisch schmecken. Und etwas Crunch obendrauf.

Zutaten & Zubereitung öffnen >

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Skyr-Bowl mit Beeren und Mandeln

2 Minuten · ohne Kochen · 1 Portion

EIWEISS	FETT	KOHLENHYDRATE	ENERGIE
38 g	13 g	33 g	450 kcal

Je gesamter Beispielportion · gerundete Rechenwerte

DAS BRAUCHST DU

300 g Skyr natur

150 g frische Himbeeren

100 g frische Heidelbeeren

50 g frische Brombeeren

20 g Mandeln, gehackt

Süßstoff oder Vanille optional

Allergene: Milch, Mandeln.

SO GEHT ES

1. Frische Beeren vorsichtig unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

2. Skyr in eine Bowl geben. Die Beeren darauf verteilen.

3. Mandeln darüberstreuen. Optional mit Vanille oder Süßstoff abschmecken.

Für diese schnelle Variante frische Beeren verwenden. Optionaler Süßstoff oder Vanille sind in den Rechenwerten nicht berücksichtigt.

ZUM GERICHTSFOTO >

MENGEN VERSTEHEN >



Hähnchen-Bowl mit Gurke und Tomaten

Etwas Warmes aus der Pfanne. Dazu knackiges Gemüse. Mehr braucht dieses Rezept nicht.

Zutaten & Zubereitung öffnen >

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Hähnchen-Bowl mit Gurke und Tomaten

3 Minuten Vorbereitung · ca. 12 Minuten Garzeit · 1 Portion

EIWEISS	FETT	KOHLENHYDRATE	ENERGIE
45 g	24 g	9 g	445 kcal

Je gesamter Beispielportion · gerundete Rechenwerte

DAS BRAUCHST DU

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 200 g Gurke
- 150 g Kirschtomaten
- 20 g Olivenöl (= 2 EL im Buch)
- Kräuter, Salz, Pfeffer
- Zitronensaft zum Abschmecken

Allergene: Bei reinen Grundzutaten keine der 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene; Gewürzmischungen prüfen.

SO GEHT ES

1. Gurke und Tomaten waschen und schneiden. Rohes Hähnchen mit separatem Brett und Messer verarbeiten.

2. Hähnchen würzen und im gesamten Olivenöl durchbraten: im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten. Die Garzeit hängt von der Dicke ab. [2]

3. Gemüse in die Bowl geben. Hähnchen aufschneiden und darauflegen. Mit Zitronensaft und Kräutern abschließen.

Das Öl ist vollständig eingerechnet. Zitronensaft als Würze wurde im Ausgangsbuch mit 10 g angesetzt.

ZUM GERICHTSFOTO >

MENGEN VERSTEHEN >



Lachs aus dem Ofen mit Gemüseblech

Das Blech ist im Ofen. Für einen Moment musst du nicht mehr darüber nachdenken, was es heute gibt.

Zutaten & Zubereitung öffnen >

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Lachs aus dem Ofen mit Gemüseblech

5 Minuten Vorbereitung · ca. 20 Minuten Garzeit · 1 Portion

EIWEISS	FETT	KOHLENHYDRATE	ENERGIE
45 g	43 g	20 g	670 kcal

Je gesamter Beispielportion · gerundete Rechenwerte

DAS BRAUCHST DU

200 g Lachsfilet, roh

200 g Zucchini

150 g Paprika

150 g Kirschtomaten

20 g Olivenöl (= 2 EL im Buch)

Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch

Allergene: Fisch.

SO GEHT ES

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

2. Gemüse auf einem Blech mit dem gesamten Öl und den Gewürzen mischen. Lachs darauflegen und würzen.

3. Etwa 18-20 Minuten backen. Fisch vollständig durchgaren; im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten. Je nach Filetdicke länger garen. [2]

Die Angaben gelten für das gesamte Rezept. Es ist eine Beispielportion; dein persönlicher Bedarf kann anders sein.

ZUM GERICHTSFOTO >

MENGEN VERSTEHEN >



Erdbeeren mit Mozzarella und Basilikum

Fruchtig und herzhaft in einer Schüssel. Für den Moment, in dem du Lust auf etwas anderes hast.

Zutaten & Zubereitung öffnen >

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Erdbeeren mit Mozzarella und Basilikum

5 Minuten · ohne Kochen · 1 Portion

EIWEISS	FETT	KOHLENHYDRATE	ENERGIE
22 g	19 g	12 g	325 kcal

Je gesamter Beispielportion · gerundete Rechenwerte

DAS BRAUCHST DU

200 g frische Erdbeeren

100 g Light-Mozzarella

Frisches Basilikum

10 g Olivenöl (= 1 EL im Buch)

Zero-Balsamico, Salz, Pfeffer

Allergene: Milch; beim Balsamico zusätzlich das Etikett prüfen.

SO GEHT ES

1. Erdbeeren und Basilikum waschen. Erdbeeren putzen und schneiden, Mozzarella abtropfen lassen und schneiden.

2. Erdbeeren und Mozzarella abwechselnd in einer Bowl anrichten. Basilikum darüberzupfen.

3. Mit dem Olivenöl und etwas Zero-Balsamico abschließen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Berechnet mit Light-Mozzarella. Zero-Balsamico, Kräuter und Gewürze sind nicht eingerechnet; andere Produkte verändern die Werte.

ZUM GERICHTSFOTO >

MENGEN VERSTEHEN >

Gurken-Ingwer-Wasser



DRINK G1 · ERGIBT 1 LITER · 30 MINUTEN ZIEHZEIT

Zutaten: 150 g Gurke · 1 Limette · 5 g frischer Ingwer · 1 Liter Wasser · Eis nach Wunsch.

Zubereitung: Zutaten gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Mit Wasser aufgießen und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Abseihen und über Eis servieren.

Ungesüßt und praktisch kalorienarm. Für den Aufguss ohne mitgegessene Stücke gibt es keine belastbare exakte Kalorienberechnung. Der Drink ersetzt keine Mahlzeit.

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

MENÜ | EINKAUF | VOLLVERSION

Einmal auswählen. Gezielt einkaufen.

Diese Liste deckt **jedes der vier Rezepte einmal** plus **einen Liter Drink** ab. Kaufe nur die Zutaten für das, was du tatsächlich ausprobieren möchtest. Die Liste ist keine Tagesration.

KÜHLREGAL, FLEISCH & FISCH	BENÖTIGTE MENGE
Skyr natur	300 g
Hähnchenbrust	180 g
Lachsfilet	200 g
Light-Mozzarella	100 g

OBST & GEMÜSE	BENÖTIGTE MENGE
Himbeeren / Heidelbeeren / Brombeeren	150 g / 100 g / 50 g
Erdbeeren	200 g
Gurke / Zucchini	350 g / 200 g
Kirschtomaten / Paprika	300 g / 150 g
Limette / frischer Ingwer	1 Stück / 5 g

Außerdem bereitlegen

20 g Mandeln · insgesamt 50 g Olivenöl · etwas Zitronensaft · Knoblauch · Basilikum, Thymian und weitere Kräuter nach Geschmack · Salz, Pfeffer · Zero-Balsamico · optional Vanille oder Süßstoff · Wasser und Eis.

Die Mengen sind Verbrauchsmengen, keine Packungsgrößen. Bei Produkten mit Schale oder Abschnitten entsprechend mehr einkaufen. Frisches Obst ist für die kalten Rezepte vorgesehen.

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

MENÜ EINKAUF VOLLVERSION

Morgen schon ein bisschen leichter.

1. **Heute nur die Entscheidung treffen**
   Wähle ein Rezept und prüfe, welche Zutaten schon da sind. Lege Schüssel, Waage oder Pfanne für die Zubereitung bereit.

2. **Eine passende Menge vorbereiten**
   Du kannst zum Beispiel die Hähnchen-Bowl zweimal zubereiten: 360 g Hähnchen, 400 g Gurke, 300 g Tomaten und 40 g Öl. Das sind zwei der angegebenen Portionen.

3. **Frische und warme Teile getrennt halten**
   Gegartes Hähnchen erst zügig abkühlen lassen, bevor es mit dem kalten Gemüse zusammenkommt. Mandeln erst beim Essen auf die Skyr-Bowl geben.

DAMIT ES AUCH MORGEN GUT BLEIBT

Rohes Fleisch getrennt von verzehrfertigen Zutaten verarbeiten. Gegarte Speisen in flachen Behältern zügig abkühlen und innerhalb weniger Stunden unter 7 °C bringen. Abgedeckt kühlen; Reste innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen. Beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Packungsangaben beachten. [2]

Wenn Vorkochen gerade nicht zu dir passt, beginne mit der kalten Skyr-Bowl auf Seite 7. Eine funktionierende Mahlzeit ist bereits ein sinnvoller Anfang.

Die Verdopplung ist ein Küchenbeispiel und keine persönliche Portionsvorgabe. Kühlpflichtige Speisen auch unterwegs gekühlt halten. [2]

Du musst nicht alles auf einmal ändern.

1. **Auswählen**
   Nimm heute das Rezept, das am leichtesten in deinen Tag passt. Plane, wann du es essen möchtest. Ein Gericht ohne Kochzeit ist genauso ein Anfang wie ein Ofenblech.

2. **Ausprobieren**
   Bereite es mit den angegebenen Mengen zu. Schau anschließend kurz: Hat es geschmeckt? War die Vorbereitung machbar? War die Portion für dich passend? Du brauchst dafür nichts aufzuschreiben.

3. **Wiederholen oder vereinfachen**
   Was gut war, darf bleiben. Was nicht gepasst hat, darf sich ändern: Zeitpunkt, Aufwand oder Rezeptwahl. Du musst nicht jeden Tag etwas Neues kochen.

„Und wenn ein Tag ganz anders läuft?“

Dann beginnt die nächste Mahlzeit ohne Strafe. Du musst Essen nicht auslassen, um einen unruhigen Tag wiedergutzumachen. Schau lieber, was beim nächsten Mal leichter werden könnte.

„Muss Abnehmen bedeuten, ständig hungrig zu sein?“

Nein. Dauerhunger ist kein Qualitätsmerkmal einer Ernährung. Wie satt du wirst, ist individuell. Wenn Hunger regelmäßig deinen Tag bestimmt, verdienen Menge, Zusammensetzung und Essenszeiten Aufmerksamkeit.

Du möchtest mehr Auswahl für genau diese unterschiedlichen Tage? Die Vollversion erweitert deinen Einstieg auf 50 Mahlzeiten und zehn Drinks.

VOLLVERSION ENTDECKEN >

Wenn es schmeckt, darf es weitergehen.

Vier Gerichte sind dein Anfang. Die Vollversion gibt dir mehr Möglichkeiten für all die Tage, die unterschiedlich aussehen.



50 Mahlzeiten. 10 Drinks.

- Frühstück, Mittag, Abend und Snacks
- Mengen, Nährwerte und große Bilder
- Rezeptfinder für deine Auswahl
- Die Grundlagen des Bowl-Systems

Du musst nicht jeden Tag neu anfangen, um etwas Neues auf dem Teller zu haben.

Die aktuelle digitale Vollversion umfasst 177 PDF-Seiten. Die vier Gratis-Rezepte und der Drink sind darin bereits enthalten. Persönliches WhatsApp-Coaching ist separat buchbar.

Iss dich schlank: Vollversion ansehen >

Inhalte, aktueller Preis und Kaufmöglichkeit auf isa-coaching.com.

Alle 50 Mahlzeiten ansehen >

Dein nächster Schritt darf zu dir passen.

Ist das E-Book persönliche Betreuung?

Die Vollversion ist ein digitales Buch zum selbstständigen Anwenden. Wenn du individuelle Planung und Rückmeldung möchtest, kannst du mein WhatsApp-Coaching separat buchen. Es ist nicht im E-Book enthalten.

Persönliche Begleitung ansehen >

Brauche ich dafür Female Energy?

Du kannst die IDS-Rezepte eigenständig nutzen. Female Energy ist ein separates Angebot rund um Ernährung, Training und Zyklus. Die Bedingungen der jeweiligen Produkte findest du auf meiner Website.

Hinweise zur Nutzung

Diese Ausgabe richtet sich an Erwachsene und vermittelt allgemeine Ernährungs- und Küchenpraxis. Sie ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Untergewicht, Essstörungen oder relevanten Erkrankungen ein geplantes Kaloriendefizit fachlich abklären. Allergien und Zutatenetiketten beachten. Die Allergenhinweise beziehen sich auf die Grundzutaten und ersetzen keine Produktprüfung.

Herausgeber

Isa Askariha · isa askariha health coaching
Basler Platz 1 · 60329 Frankfurt am Main
coaching@isaaskariha.de · isa-coaching.com

Iss dich schlank - by Isa’s Kitchen · Free Edition
Stand: 29. Oktober 2026 · © Isa Askariha
Originalrezepte und Bilder aus der IDS-Vollversion. Redaktionell gekürzte Erklärungen; ergänzte Hinweise für sichere Küchenpraxis. Die bestehende Vollversion bleibt unverändert.

Nachlesen und nachvollziehen.

[1] NHS · Overweight and obesity in adults

Grundlage für die Einordnung des Energiedefizits. Die Rezepte dieser Ausgabe sind kein wissenschaftlich getestetes Gesamtprogramm.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

[2] Bundesinstitut für Risikobewertung

Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt: Hinweise zu Hygiene, Durchgaren, Abkühlen und Aufbewahren. Die Garzeiten der Rezepte bleiben Richtwerte.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

[3] Max Rubner-Institut (2025) · BLS 4.0

Bundeslebensmittelschlüssel - Deutsche Nährstoffdatenbank. Karlsruhe. DOI: 10.25826/Data20251217-134202-0. Die Vollversion verarbeitet die Daten für Portionsberechnungen; diese Auswahl übernimmt ihre gerundeten Werte. Lizenz: CC BY 4.0.

ORIGINALQUELLE > ZUM THEMA >

Rezeptgrundlage: Iss dich schlank, digitale Vollversion, Stand 27. Oktober 2026. Auswahl: Rezepte 12, 22, 27 und 42 sowie Drink G1. Die Nummern entsprechen der Vollversion.

Quellen geprüft am 29. Oktober 2026. Die Free Edition ist ein Auszug zum Ausprobieren und kein individuell berechneter Ernährungsplan.

BLS-LIZENZ: CC BY 4.0 >