



D

Zellgesund essen

by

DANIELA SCHWARZ
GOOD FOOD GOOD ENERGY



ARTGERECHTES LEBEN

Mein Name ist **Daniela** Schwarz.

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr Energie, Klarheit und echter Gesundheit.

Als Gesundheitscoach, Yoga-Lehrerin und Autorin mit dem Fokus auf klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) zeige ich, wie wir Körper, Geist und Emotion wieder in Einklang bringen können – denn echte **Gesundheit beginnt** dort, wo alles entsteht: **in der Zelle**.

Ein artgerechtes Leben bedeutet, den Körper so zu unterstützen, wie es seiner Biologie entspricht: mit echten Lebensmitteln, Bewegung, ausreichend Schlaf, Sonnenlicht, innerer Ruhe und einer Ernährung, die nährt statt reizt.

Doch unsere moderne Welt fordert viel – Stress, Umweltfaktoren und nährstoffärmere Lebensmittel führen dazu, dass viele Zellen nicht optimal versorgt sind.

Deshalb **ergänze ich meine Ernährung gezielt** mit reinen, geprüften Produkten, die den Körper auf Zellebene unterstützen.

Ich arbeite mit **Eqology**, weil Qualität, Reinheit und Transparenz hier an erster Stelle stehen.

Diese Produkte schließen die Lücken, die unsere moderne Lebensweise oft hinterlässt:

- **Pure Arctic Oil** – hochwertige Omega-3-Fettsäuren für Zellmembranen und Entzündungsbalance
- **Marine Collagen Premium+** – bioverfügbares Kollagen mit Vitamin C, Zink & Biotin für Gewebe, Haut und Darm
- **Vitamin D3 + K2** – für Immunsystem, Knochen und hormonelle Balance
- **Nordic Energy Booster** – natürliche Unterstützung für Energie, Fokus und mentale Leistungsfähigkeit





ERNÄHRUNG ALS HEBEL

GOOD FOOD GOOD ENERGY

Unsere Ernährung ist weit mehr als Kalorienzufuhr – sie ist Information für jede Zelle.

Jede Mahlzeit sendet Signale an unser Nervensystem, Immunsystem und Hormonsystem.

Wenn wir uns nährstoffreich, entzündungsarm und artgerecht ernähren, kann der Körper seine Selbstheilung aktivieren, Energie effizient erzeugen und langfristig Gesundheit bewahren.

„Was du isst, verändert, wie du denkst, fühlst und funktionierst.“

In meinem Buch „GOOD FOOD GOOD ENERGY“ beschreibe ich genau diesen Zusammenhang – wie Ernährung direkt auf Stimmung, Fokus, Schlaf und Zellregeneration wirkt.

Wenn wir den Körper mit den richtigen Bausteinen versorgen, entsteht Energie statt Erschöpfung, Klarheit statt Chaos, Vitalität statt Stress.





ZELLGESUND ESSEN

Artgerechte Ernährung – einfach, bewusst, alltagstauglich

Artgerecht zu leben heißt, sich so zu ernähren, wie es unsere Biologie braucht – nicht perfekt, sondern bewusst, natürlich und im Rhythmus des Körpers.

Unsere Zellen sind auf echte Nährstoffe programmiert: frische Lebensmittel, gesunde Fette, Bewegung, Schlaf und Sonnenlicht.

Doch in der modernen Welt haben wir uns davon entfernt – zu viel Zucker, zu viele Fertigprodukte, zu wenig natürliche Bausteine. Das Resultat sind Erschöpfung, stille Entzündungen und Energieverlust.

Eine artgerechte Ernährung bringt uns zurück zu dem, was unser Körper versteht:

- Unverarbeitete Lebensmittel, die Vitalstoffe statt Füllstoffe liefern
- Gesunde Fette statt Zucker, um Entzündungen zu regulieren
- Echte Mahlzeiten statt Dauer-Snacks, um Hormone und Verdauung zu entlasten
- Bewegung, Schlaf & Sonnenlicht als tägliche Medizin für Regeneration

Wenn du diese Prinzipien mit hochwertigen Nährstoffen kombinierst, unterstützt du deine Zellen dort, wo Gesundheit entsteht.

„Wenn du deinen Zellen gibst, was sie brauchen, beginnt dein Körper, sich selbst zu regulieren – Schritt für Schritt.“

Artgerecht bedeutet also nicht Verzicht, sondern Rückkehr zu Natürlichkeit, Balance und Lebensenergie – für gesunde Zellen und ein gesundes Leben.





ESSENTIELL

Warum Nährstoffe essentiell sind – und warum sie oft ergänzt werden müssen

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis jeder Gesundheit. Doch selbst wer sich bewusst und frisch ernährt, kann heute nicht mehr alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge über die Nahrung aufnehmen.

Die Gründe dafür liegen in unserer modernen Lebensweise:

- **Nährstoffärmere Böden:** Durch industrielle Landwirtschaft, Überdüngung und lange Transportwege enthalten viele Lebensmittel heute deutlich weniger Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als noch vor 50 Jahren.
- **Schnelles Leben & Stress:** Dauerstress, Schlafmangel und mentale Belastung erhöhen den Verbrauch an Mikronährstoffen wie Magnesium, Zink, Vitamin C und Omega-3 – unser Bedarf steigt, während die Aufnahme sinkt.
- **Verarbeitete Lebensmittel:** Konservierte, erhitzte oder zuckerreiche Produkte liefern Kalorien, aber kaum Mikronährstoffe – oft sogar Stoffe, die Entzündungen fördern.
- **Umweltbelastungen:** Schadstoffe, Feinstaub, Schwermetalle oder Elektrostress erhöhen oxidativen Stress – und damit den Bedarf an antioxidativen Schutzstoffen.

Selbst eine „gesunde Ernährung“ kann unter diesen Bedingungen nicht immer alle Defizite ausgleichen. Darum sind **hochwertige Supplemente** keine Modeerscheinung, sondern **eine sinnvolle Unterstützung**, um die **Zellen** mit allem **zu versorgen**, was sie für Regeneration, Energieproduktion und Entzündungsregulation benötigen.

Supplemente sind keine Ersatznahrung – sie sind Zellnahrung.





FOR FREE

Ich möchte dir zeigen, wie kraftvoll und einfach Ernährung sein kann, wenn sie sinnvoll und artgerecht gestaltet wird.

Gesundheit ist kein Zufall.

Sie entsteht, wenn unser Körper alle Baustoffe hat, um gesunde Zellen zu bilden.

Denn dort – in der Zelle – beginnt Energie, Regeneration und Wohlbefinden.

Unsere moderne Welt stellt uns täglich vor neue Herausforderungen. Stress, Schlafmangel, Umweltbelastungen und nährstoffärmere Lebensmittel führen dazu, dass viele Menschen nicht mehr optimal versorgt sind.

Deshalb setze ich gezielt **hochwertige Nährstoffe** zur Ergänzung ein – Produkte, die ich selbst verwende und deren Reinheit, Wirksamkeit und Transparenz wissenschaftlich geprüft sind und testbasiert.

Die Produkte von **Eqology** sind für mich eine wertvolle Unterstützung einer artgerechten Ernährung.

Diese Produkte schließen die Lücken, die unsere moderne Lebensweise oft hinterlässt und helfen, den Körper wieder in Balance und Vitalität zu bringen.

„Echte Gesundheit beginnt in der Zelle und sie wächst mit jedem bewussten Schritt, den du für dich tust.“





REGELMÄSSIG

Lass deine Werte regelmäßig testen!

Jeder Körper ist einzigartig – und so auch sein Nährstoffbedarf. Oft spüren wir nicht, was unseren Zellen wirklich fehlt. Ein regelmäßiger Test zeigt dir, **wo du stehst** und **was dein Körper braucht**, um optimal zu funktionieren.

Tests wie der **Eqology Omega-3-Test**, der **Vitamin D3 & K2-Test** oder ein **Mineralstofftest** geben dir wertvolle Einblicke in deine Zellgesundheit. Sie zeigen, ob dein Körper ausreichend versorgt ist und wo du gezielt unterstützen kannst.

Die Tests sind **anonym, einfach zuhause durchzuführen** und werden in einem **unabhängigen Labor** ausgewertet.

Mit nur **zwei Tropfen Blut** erhältst du eine **klare, wissenschaftlich fundierte Auswertung** und siehst, wie sich beispielsweise dein **Fettsäureverhältnis oder Mineralstoffstatus** entwickelt.

„Wer seine Werte kennt, kann gezielt handeln – für mehr Energie, Gesundheit und Balance.“

Wenn du wissen möchtest, welche Tests oder Nährstoffe für dich sinnvoll sind, lade ich dich herzlich zu einer **persönlichen 1:1 Sprechstunde** ein.

Buche deinen Termin ganz einfach über meinen Kalender – ich begleite dich gern auf deinem Weg zu mehr Energie, Klarheit und Zellgesundheit.



DIE ERSTE MAHLZEIT



Ganz gleich, ob du frühstückst oder intermittent fastest – **die erste Mahlzeit**, die du deinem Körper gibst, setzt den biochemischen **Ton des Tages**.

Sie entscheidet, ob dein Blutzucker stabil bleibt, Entzündungen reguliert werden und ob deine Zellen mit Energie oder Stress reagieren.

Wenn du diese Mahlzeit mit hochwertigen Nährstoffen kombinierst – zum Beispiel mit **Omega-3-Fettsäuren**, Eiweiß, Ballaststoffen und Antioxidantien – unterstützt du damit aktiv deine **Zellgesundheit** und die Kommunikation zwischen Gehirn, Hormonen und Immunsystem.

Omega-3-Fettsäuren (wie im [Eqology Pure Arctic Oil Heart & Energy](#)) sind dabei besonders wertvoll:

Sie stabilisieren Zellmembranen, wirken **entzündungsregulierend** und fördern **mentale Klarheit** sowie **Konzentration** über den Tag hinweg.

So startest du nicht nur satt, sondern wirklich genährt in den Tag – mit Energie, Ruhe im Nervensystem und einem Stoffwechsel, der auf Balance statt Alarm programmiert ist.

“Ein guter Tag beginnt nicht mit Kaffee – sondern mit der Entscheidung, deinen Zellen das Richtige zu geben!”





VOLLSPEKTRUM

Nicht jedes **Omega-3-Öl** ist gleich.

Viele handelsübliche Fischöle werden stark verarbeitet, um die Fettsäuren in eine synthetische Triglycerid- oder Ethylester-Form zu bringen.

Dabei gehen jedoch wertvolle **natürliche Begleitstoffe** verloren – etwa Antioxidantien, Phospholipide und fettlösliche Vitamine, die für die Aufnahme und Stabilität der Fettsäuren entscheidend sind.

Ein **Vollspektrum-Öl** hingegen bleibt in seiner natürlichen, unveränderten Struktur erhalten.

Es enthält das **gesamte Fettsäurespektrum** des Fisches – also nicht nur EPA und DHA, sondern auch die unterstützenden Co-Faktoren, die den Körper dabei helfen, die Omega-3-Fettsäuren optimal aufzunehmen, zu transportieren und in die Zellmembran einzubauen.

Das bedeutet:

- höhere Bioverfügbarkeit,
- bessere Zellintegration und
- mehr Schutz vor Oxidation.

Ein natürliches Vollspektrum-Öl wirkt dadurch ganzheitlicher: Es unterstützt Entzündungsregulation, Hormonbalance und mentale Klarheit nachhaltiger als isolierte Triglycerid-Produkte.

Kurz gesagt: Der Körper erkennt ein Vollspektrum-Öl als echtes Lebensmittel.

Daher verwende ich für mich die hochwertigen Produkte der Firma Eqology.





HERZHAFT & ERDEND

Manchmal braucht es etwas Herzhaftes – etwas, das uns wirklich nährt, stärkt und erdet.

In einer Zeit, in der vieles schnell und flüchtig ist, hilft eine warme, ausgewogene Mahlzeit dabei, wieder in die eigene Mitte zu finden.

Diese Rezepte sind so konzipiert, dass sie sättigen, beruhigen und gleichzeitig entzündungsregulierend wirken.

Sie liefern **hochwertiges Eiweiß, gesunde Fette, viele Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe** – genau das, was dein Körper braucht, um in Balance zu kommen.

„**Erdend**“ bedeutet, deinen Organismus zu versorgen, statt ihn zu überreizen.

Es heißt, Wärme, Ruhe und Kraft aufzubauen – durch echte, natürliche Lebensmittel, die dein Nervensystem beruhigen und deine Zellen regenerieren.

Diese Gerichte schenken dir Fokus, innere Stabilität und nachhaltige Energie – ganz ohne Schwere.



SALAT MIT ZITRONEN- KURKUMA-DRESSING



ZUTATEN:

- 1 Handvoll Rucola oder Feldsalat
- 1 Handvoll Babyspinat
- ½ Avocado in Scheiben
- 1 kleine Gurke, fein geschnitten
- 1 Stück Fenchel oder Zucchini, fein gehobelt
- 1 kleine Handvoll Walnüsse oder Kürbiskerne
- Optional: 2 gekochte Eier oder 1 Stück Wildlachs für mehr Eiweiß

Für das Dressing:

- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Egology Pure Arctic Oil Gold
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel anrichten.
2. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren oder in einem Glas schütteln, bis sie emulgieren.
3. Über den Salat geben, kurz ziehen lassen und genießen.



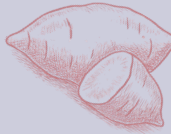
in Salat, der mehr kann – leicht, klar und nährend bis in die Zelle.

TIPP:

Dieser Salat ist ideal als leichter „Starter“ oder als Ergänzung zu warmen Gerichten.

Das Zusammenspiel aus Kurkuma, Omega-3 und Zitronensäure wirkt entzündungshemmend, unterstützt Leber und Fettstoffwechsel und stabilisiert die Zellmembranen.





OFENGEMÜSE MIT OMEGA-3-DRESSING

ZUTATEN:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- ½ Rote Bete
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Für das Dressing:

- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Egology Pure Arctic Oil Lemon
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie oder Dill)

ZUBEREITUNG:

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl, Salz und Kräutern vermengen.
2. Bei 200 °C ca. 25–30 Minuten rösten, bis alles goldbraun ist.
3. Für das Dressing alle Zutaten in einem Glas vermischen und gut schütteln.
4. Über das warme Gemüse träufeln und frisch servieren.



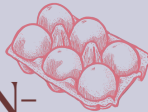
Bunt, nährend und voller Leben – so schmeckt Gesundheit aus dem Ofen.

TIPP:

Das Gericht lässt sich wunderbar vorbereiten und schmeckt auch kalt als Lunch.

Das Zitronen-Omega-Dressing bringt Frische, Energie und Zellschutz in jede Mahlzeit.





ZWIEBEL-CHAMPIGNON-OMELETT

ZUTATEN:

- 3–4 Bio-Eier
- 1 kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
- 150 g Champignons, in Scheiben
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- Meersalz, Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian)
- ½ TL Kurkuma (optional, für Entzündungsbalance)
- ½ TL Eqology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Braten zugeben!)

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebeln in Ghee glasig anbraten, Champignons hinzufügen und goldbraun rösten.
2. Eier mit Salz, Pfeffer und Kurkuma verquirlen.
3. Eimasse über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Omelett zusammenklappen, kurz abkühlen lassen und Omega-3-Öl überträufeln.
5. Mit frischen Kräutern bestreuen und genießen.



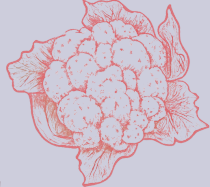
Ein warmes, erdendes Gericht – für Fokus, Ruhe und innere Balance.

TIPP:

Dazu passt ein kleiner Salat mit Zitronen-Dressing oder Avocado. Dieses Gericht stärkt deine Darmflora, stabilisiert deinen Blutzucker und liefert wertvolle Fettsäuren für klare Gedanken und gesunde Zellen.



GOLDENE BLUMENKOHL-SUPPE



ZUTATEN:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe oder Knochenbrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- Meersalz, Pfeffer
- ½ TL Egology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Braten zugeben!)
- Frische Kräuter oder Sesam zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Ghee anbraten, bis sie duften.
2. Blumenkohl in Röschen schneiden, dazugeben und kurz mitrösten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, Kurkuma und Salz hinzufügen.
4. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
5. Suppe fein pürieren, leicht abkühlen lassen und Omega-3-Öl einrühren.
6. Mit frischen Kräutern oder Sesam servieren.



Goldene Nahrung für Körper, Geist und Zellen

TIPP:

Diese Suppe ist ideal, wenn du dich erden, regenerieren oder dein Immunsystem stärken möchtest.

Sie wärmt von innen, beruhigt das Nervensystem und versorgt deine Zellen mit allem, was sie brauchen.





ARTGERECHTE BOWL

ZUTATEN:

Für das Ofengemüse:

- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Handvoll Brokkoli-Röschen
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- Meersalz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Für die Bowl:

- 2 Eier (weich oder hart gekocht)
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 1 TL Sesam oder Kürbiskerne

Für das Dressing:

- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL Egology Pure Arctic Oil Gold
- 1 EL Olivenöl
- Kurkuma, Meersalz

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, mit Öl, Salz und Kräutern mischen und bei 200 °C ca. 25 Minuten rösten.
2. Eier nach gewünschter Konsistenz kochen.
3. Avocado in Scheiben schneiden, Rucola waschen und beides in Schalen anrichten.
4. Das Ofengemüse dazugeben, Eier halbieren und auflegen.
5. Dressing anrühren, über die Bowl träufeln und mit Sesam bestreuen.



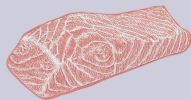
Bunt, nahrhaft und im Gleichgewicht – ein Teller voller Lebenskraft.

TIPP:

Diese Bowl eignet sich perfekt als Lunch oder leichtes Abendessen. Sie stabilisiert deinen Blutzucker, wirkt entzündungsfördernd und unterstützt hormonelle Balance und Zellenergie.



LACHSFILET AUF OFENFENCHEL



ZUTATEN:

- 2 Wildlachsfilets (à ca. 150 g)
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- Meersalz, Pfeffer
- 1 TL Egology Pure Arctic Oil Lemon (nach dem Garen zugeben!)

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fenchel in dünne Streifen schneiden, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen.
3. Fenchel auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten rösten.
4. Lachsfilets mit Zitronenscheiben belegen, auf den Fenchel legen und weitere 10–12 Minuten garen.
5. Kurz abkühlen lassen und Egology Pure Arctic Oil Lemon über den fertigen Fisch träufeln.



Leicht, klar und regenerierend – so schmeckt Balance aus dem Ofen.

TIPP:

Serviere das Gericht mit grünem Salat oder gedünstetem Brokkoli.
Das Zusammenspiel aus gesunden Fetten, ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen
unterstützt Leber, Hormone und Zellmembranen optimal.



KRÄUTER-HÄHNCHEN MIT OFENGEMÜSE



ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets (Bio oder Freiland)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- Saft ½ Zitrone
- 1 TL Dijon-Senf
- Frische Kräuter: Thymian, Rosmarin, Petersilie
- Meersalz, Pfeffer
- Eqology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Garen zugeben!)

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Gemüse in Stücke schneiden, mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen.
3. Hähnchenbrust mit Zitronensaft, Senf, Kräutern und Öl einreiben, auf das Gemüse legen.
4. Alles gemeinsam ca. 25–30 Minuten backen, bis das Hähnchen goldbraun ist.
5. Kurz abkühlen lassen und Eqology Omega-3-Öl über das fertige Gericht träufeln.



Ein Gericht, das erdet, stärkt und dein Immunsystem nährt.

TIPP:

Dieses Gericht ist perfekt für Meal Prep oder den gesunden Feierabend. Eiweiß, Omega-3 und sekundäre Pflanzenstoffe fördern Regeneration, Hormonbalance und Muskelaufbau.



ROTE-BETE-CARPACCIO MIT ZIEGENKÄSE



ZUTATEN:

- 2–3 vorgekochte Rote Bete (oder selbst gegart)
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Handvoll Rucola
- 60 g Ziegenkäse oder Feta
- 1 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Egology Pure Arctic Oil Gold oder Egology Pure Arctic Oil Lemon
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer
- Frischer Thymian (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden und fächerförmig auf Tellern anrichten.
2. Rucola und Walnüsse darüberstreuen, Ziegenkäse in Stückchen darauf verteilen.
3. Für das Dressing: Olivenöl, Omega-3-Öl, Senf, Honig, Apfelessig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Über das Carpaccio träufeln und mit Thymian garnieren.



Ein Gericht, das erdet, entlastet und neue Energie schenkt.

TIPP:

Dieses Gericht ist ideal als leichter Lunch oder Starter.
Die Kombination aus Omega-3, Antioxidantien und natürlichen Säuren unterstützt Leber, Darm und Zellregeneration.



BROKKOLI-TALER MIT KRÄUTER-DIP



ZUTATEN:

- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 2 Eier
- 2 EL Kokosmehl oder Mandelmehl
- 1 TL Dijon-Senf
- Meersalz, Pfeffer, Muskat
- Kokosöl oder Ghee zum Braten

Für den Dip:

- 100 g Kokosjoghurt oder griechischer Joghurt
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Eqology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Servieren einrühren)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli kurz dämpfen, fein hacken.
2. Mit Eiern, Mehl, Senf und Gewürzen zu einer formbaren Masse vermengen.
3. Taler formen, in Kokosöl goldbraun braten.
4. Mit dem Dip servieren.



Ballaststoffreich, darmfreundlich & entzündungsregulierend

TIPP:

Das Omega-3-Öl unterstützt die Zellgesundheit und verstärkt die entzündungshemmende Wirkung des Gerichts.





SÜSS & BELEBEND

Ich habe mich bewusst gegen klassische Kategorien wie Frühstück, Mittagessen oder Snack entschieden.

Denn **Ernährung ist** keine Uhrzeit – sie ist **Rhythmus, Energie und Biologie**.

Jeder Körper hat andere Bedürfnisse: Manche starten gern süß und leicht in den Tag, andere brauchen etwas Warmes, Herzhaftes, das Stabilität schenkt.

„**Süß & Belebend**“ steht für Rezepte, die frisch, leicht und energiegelend sind – reich an Antioxidantien, natürlichen Fetten und fruchtigen Aromen.

Sie aktivieren den Stoffwechsel, nähren die Zellen und bringen Licht in den Tag.



MANGO-BOWL



ZUTATEN:

- 500 g Bio Kokosjoghurt
- 1 reife Bio Mango
- 1/2 TL Vanille
- 50 g Kokos geraspelt
- 1 TL Chia
- Obst & Nuss-Granola (siehe GOOD FOOD GOOD ENERGY) als Topping
- 1 EL Egology Pure Arctic Oil Orange oder Pure Vegan Oil
- 1 TL Egology Marine Collagen Premium+

ZUBEREITUNG:

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch zusammen mit dem Kokosjoghurt, dem Mark der Vanille, dem Egology Marine Collagen Premium+ und dem Egology Pure Arctic Oil Orange in den Mixer geben. Mixen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Kokosflocken in einer Pfanne kurz anrösten - Vorsicht, dass geht ziemlich flott!
3. Nur noch alles zusammen anrichten und genießen



TOPPING:

Nussgranola selbstgemacht - das Rezept findest Du in meinem Buch GOOD FOOD GOOD ENERGY



BEEREN-TRAUM



ZUTATEN:

- 500 g Beeren-Mischung
- 500 g Kokosjoghurt
- 1 TL Zimt
- 50 g Kokos geraspelt
- 1 TL Chia
- 1 Bio Orange
- 1 EL Egology Pure Arctic Oil Orange oder Pure Vegan Oil
- 1 TL Egology Marine Collagen Premium+

ZUBEREITUNG:

1. Beeren und Kokosjoghurt in einer Schüssel cremig verrühren.
2. Zimt, Kokosraspeln, Chia und Orangensaft + Abrieb hinzufügen und alles gut vermengen.
3. Zum Schluss Marine Collagen und Pure Arctic Oil unterrühren – nicht mixen, sondern sanft einrühren, damit die wertvollen Fettsäuren stabil bleiben.



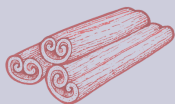
Antientzündlich, antioxidativ & zellregenerierend – ein Löffel Energie pur.

TIPP:

Für extra Frische kannst du etwas Minze oder Vanille dazugeben.
Perfekt als Frühstück, Snack oder nährstoffreicher Fasten-„Starter“.



ZIMT-KOKOS-BITES



ZUTATEN

- 100 g Kokosraspeln
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 3 TL Egology Marine Collagen Premium+

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
2. Zu kleinen Kugeln formen und 15 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.



Schönheit trifft auf Schokolade – reich an Antioxidantien & Zellschutz

TIPP:

Perfekt als süßer Snack nach dem Essen oder für zwischendurch.

→ Liefert gesunde Fette, natürliche Energie & unterstützt die Zellregeneration.



RAW CARROT CAKE



ZUTATEN

Boden

- 150 g Walnüsse oder Mandeln
- 120 g entsteinte Datteln
- 80 g fein geriebene Karotten
- 2 EL Egology Marine Collagen Premium+
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

Creme

- 150 g Cashewmus oder Mandelmus
- 2–3 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Kokosöl, weich aber nicht erhitzt
- 1 TL Vanilleextrakt
- Optional: 1 EL Egology Marine Collagen Premium+

ZUBEREITUNG:

Boden

1. Nüsse im Mixer grob mahlen.
2. Datteln und geriebene Karotten dazugeben und mixen, bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Kollagen & Gewürze einarbeiten.
4. Masse in eine kleine Form drücken (Kastenform oder runde 16–18 cm Form).
5. Für 20 Minuten kühlen.

Füllung

1. Alle Zutaten verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Auf den gekühlten Boden streichen.
3. Für mindestens 1 Stunde kühlen.

Proteinreiche Zellnahrung – natürlich süß, zart & voller Energie

TIPP:

Dieser Kuchen lässt sich auch super einfrieren und dann nach Wunsch einfach auftauen - ganz einfach bei Zimmertemperatur.



KOLLAGEN- SCHOKO-PRALINEN



ZUTATEN

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL roher Kakao
- 1 TL Honig
- 1 Messlöffel Egology Marine Collagen Premium+
- 1 Prise Zimt oder Vanille

ZUBEREITUNG:

1. Kokosöl bei niedriger Hitze schmelzen.
2. Kakao, Honig, Gewürz und Egology Marine Collagen Premium+ einrühren.
3. In kleine Pralinenformen gießen und 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.



Schönheit trifft auf Schokolade – reich an Antioxidantien & Zellschutz

TIPP:

Im Sommer im Kühlschrank aufbewahren.

→ Unterstützt Haut, Bindegewebe & antioxidativen Zellschutz.



KOLLAGEN MELLOWS



ZUTATEN

- 120 ml Kokosmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Honig
- 2 TL Gelatine (oder Agar-Agar)
- 1 Messlöffel Egology Marine Collagen Premium+

ZUBEREITUNG:

1. Kokosmilch sanft erhitzen, Vanille und Honig einrühren.
2. Gelatine einstreuen und gut verrühren, bis sie sich vollständig gelöst hat.
3. Etwas abkühlen lassen, dann das Egology Marine Collagen Premium+ unterrühren.
4. In Silikonformen gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.



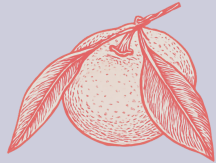
Schönheit von innen – weich, cremig & wohltuend

TIPP:

Für eine schokoladige Variante 1 TL rohen Kakao hinzufügen.
→ Unterstützt Haut, Gewebe, Darmbarriere & Regeneration.



OMEGA-3 GUMMIBÄRCHEN



ZUTATEN

- 200 ml frisch gepresster Orangensaft (oder Sanddornsaft für extra Vitamin C)
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 TL Honig (nach Geschmack)
- 2 TL Gelatine (oder Agar-Agar für vegane Variante)
- ½ TL Egology Pure Arctic Oil (Lemon oder Gold)
- 1 Messlöffel Egology Marine Collagen Premium+



ZUBEREITUNG:

1. Saft mit Zitronensaft und Honig leicht erhitzen (nicht kochen).
2. Gelatine unter Rühren einstreuen, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
3. Etwas abkühlen lassen, dann das Egology Pure Arctic Oil und Egology Marine Collagen Premium+ untermischen.
4. In kleine Silikonformen füllen und im Kühlschrank 1–2 Stunden fest werden lassen.

Zellschutz zum Naschen – lecker & funktional

TIPP:

Kühl lagern und innerhalb von 5 Tagen genießen.

→ Unterstützt Zellmembranen & natürliche Entzündungsregulation.



GOLDEN MILK MIT OMEGA-3



ZUTATEN

- 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch
- ½ TL Kurkuma (am besten frisch gerieben oder Bio-Pulver)
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (wichtig für die Aktivierung des Curcumins)
- 1 TL Kokosöl oder Ghee
- 1 TL Wald-Honig (nach Geschmack)
- ½ TL Egology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Erhitzen zugeben!)

ZUBEREITUNG:

1. Pflanzendrink vorsichtig in einem Topf erwärmen – nicht kochen.
2. Kurkuma, Zimt, Pfeffer und Kokosöl einrühren, 2–3 Minuten sanft ziehen lassen.
3. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen (auf Trinktemperatur).
4. Erst dann das Omega-3-Öl und den Honig einrühren – so bleiben die Fettsäuren stabil und bioaktiv



Wirkt entzündungshemmend, antioxidativ & zellstabilisierend

TIPP:

Diese Golden Milk ist perfekt an kühlen Tagen oder nach einem stressigen Tag. Sie beruhigt dein Nervensystem, reguliert Entzündungen und stärkt deine Zellmembranen – für klare Gedanken und wohltuende Wärme von innen.



KAKAO BALANCE MIT ASHWAGANDHA



ZUTATEN

- 250 ml Mandel- oder Kokosmilch (ungesüßt)
- 2 TL roher Kakao
- ½ TL Ashwagandha-Pulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Wald-Honig (oder nach Geschmack)
- 1 EL Kokosmus oder Mandelmus
- 1 TL Egology Marine Collagen Premium+
- ½ TL Egology Pure Arctic Oil Gold (nach dem Erhitzen zugeben!)

ZUBEREITUNG:

1. Pflanzenmilch in einem Topf leicht erhitzen (nicht kochen).
2. Kakao, Ashwagandha, Zimt und Nussmus einrühren, 2–3 Minuten sanft ziehen lassen.
3. Etwas abkühlen lassen, dann Honig, Marine Collagen und das Omega-3-Öl unterrühren.



Ein Löffel Ruhe – für Geist, Zellen und Hormone

TIPP:

Für eine cremige Konsistenz kannst du 1 TL Chiasamen oder Haferkleie hinzufügen.

Diese Bowl ist ein idealer Evening-Starter – beruhigend, entzündlich und nervenstärkend.





DEIN WEG ZU MEHR ZELLGESUNDHEIT

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis deiner täglichen Entscheidungen.

Mit jedem nährstoffreichen Gericht, jedem bewussten Atemzug und jeder kleinen Veränderung unterstützt du deinen Körper dabei, wieder in seine natürliche Balance zu finden.

Dieses Freebie soll dir zeigen, wie einfach artgerechte, entzündungsregulierende Ernährung sein kann – und wie sehr sie dein Wohlbefinden, deine Energie und dein inneres Gleichgewicht stärkt.

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest, deine Werte kennen oder dein persönliches Health-Konzept entwickeln willst, begleite ich dich gern auf deinem Weg.

So kannst du weitermachen:

Du willst die Produkte Testen, deine Blutwerte kennen - dann vereinbare einen kostenlosen Termin bei mir

- Termin vereinbaren: [Link](#)
- Bluttest bestellen: [Test-Link](#)

Gesundheit beginnt in der Zelle – und wächst mit jedem bewussten Schritt, den du für dich gehst.

Mit Herz, Wissen und Bewusstsein

Daniela

