

Avocados

A

Spezielle Rezepte

REZEPTE & BONUSE

Im E-Book enthalten



WESLEY VIRGIN | FETTVERBRENNER TEAM

Nährstoffe der Avocado

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Die Avocado und ihr Öl sind weltweit eine der größten Quellen für einfach ungesättigte Fettsäuren. Diese sind dafür bekannt, dass sie Insulinresistenzen vermindern und den Blutzuckerspiegel regulieren.

Fettlösliche Vitamine A, E und K

Diese Vitamine spielen in Verbindung mit Mineralstoffen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel.

Wasserlösliche Vitamine B und C

Vitamine des B-Komplexes und Vitamin C sind wasserlöslich und deswegen anders als fettlösliche Vitamine nicht in Ihrem Körper gespeichert. Sie müssen sie täglich erneut mit der Nahrung aufnehmen.

Wichtige Spurenelemente

Avocados verfügen über doppelt so viel Kalium wie Bananen. Sie beinhalten zudem weitere Mineralien wie Magnesium, Eisen oder Kupfer.

Folsäure

Die Folsäure in der Avocado kann dabei helfen, Fehlbildungen in der Schwangerschaft zu verhindern, Schädigungen des Nervensystems und möglicherweise auch Herzinfarkten vorzubeugen.

Eine Menge an Ballaststoffen

Avocados verfügen über mehr lösliche Ballaststoffe als die meisten Lebensmittel. Somit helfen sie, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Verdauung zu regulieren. Auf diese Weise unterstützen sie die Gewichtskontrolle.

Proteine

Avocados enthalten mehr Protein und weniger Zucker als die meisten anderen Früchte. Das hilft beim Aufbau von Muskeln und dem Verbrennen von Fett.

Antioxidative Phytochemikalien

Die sekundären Pflanzenstoffe der Avocado wirken antioxidativ und verhindern Zellschäden – somit beugen sie auch Veränderungen an der DNA und Zellmutationen vor.

Phytonährstoffe

Entzündungshemmende Verbindungen wie Phytonährstoffe verringern das Risiko entzündlicher und degenerativer Prozesse, die jeden Teil des Körpers schädigen können.

Weitere Vorteile der Avocado

Bessere Herzgesundheit

Diäten, die viele gesunde Fette enthalten, vor allem mit ungesättigten Fettsäuren, sind dafür bekannt, dass Sie die Entwicklung von Arteriosklerose (Ablagerungen in den Arterien, die den Blutfluss erschweren) behindern. Sie sind wirkungsvoller als Diäten mit einer kohlenhydratreichen Ernährung, die den Insulinspiegel ansteigen lassen.

Zusätzlich zu den ungesättigten Fettsäuren ist ein hoher Gehalt an Ballaststoffen, von Beta-Sitosterol-Verbindungen, von Magnesium und Kalium besonders wertvoll. Er unterstützt den Körper dabei, Cholesterin und damit Bluthochdruck zu verringern, wie mehrere Studien belegen.

Verringert das Risiko des metabolischen Syndroms

Der Verzehr von Avocados kann die Wahrscheinlichkeit von stoffwechselbedingten Herz-Kreislaufkrankungen verringern. Avocados helfen vorzubeugen gegen Krankheiten wie Hypertonie, hoher Blutzucker, Bluthochdruck, hohe Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit und ungesundes Bauchfett.

Gesundheit für Augen, Haut und Haare

Eine Avocado enthält sehr viele Antioxidantien, darunter auch Lutein. Dieser sekundäre Pflanzenstoff aus der Gruppe der Carotinoide, schützt die Augengesundheit und sorgt für gesunde, jugendlich aussehende Haut sowie für gesundes, volles Haar. Beta-Carotin ist in Gemüsesorten wie Karotten, Kürbis, Spinat, Fenchel sowie Endiviensalat zu finden. Sie reduzieren die schädliche Wirkung von Umweltgiften und UV-Licht, indem sie antioxidativ wirken und dadurch Zellschäden vorbeugen.

Vorbeugung von Krebs

Mehrere Studien belegen, dass Avocados krebshemmende Stoffe enthalten. Im „Cancer Magazine“ wurde 2015 solch eine Wirkung des

Fettes Avocatin B beschrieben bei der Entstehung der aggressiven Akuten myeloischen Leukämie.

Gewichtsreduzierung durch Fette

Wenn Sie schnell Gewicht verlieren wollen, dann ist die Avocado genau richtig für Sie. Ihre Fette wirken sättigend und erhöhen zudem den Gehalt von Hormonen, die ein Sättigungsgefühl hervorrufen. So können Sie die Phasen zwischen Ihren Mahlzeiten verlängern, ohne hungrig zu sein. Avocados schützen somit davor, zu viel, zu oft und zu süß zu essen.

Darmgesundheit durch Ballaststoffe

Wie Sie bereits wissen, ist die Avocado einer der besten Lieferanten für Ballaststoffe. Eine einzelne Frucht weist zwischen 11 und 17 Gramm Ballaststoffe auf - mehr als bei Mahlzeiten mit anderen Früchten, mit Getreide oder Bohnen. Lebensmittel mit hohem Ballaststoffgehalt sind wichtig für den Verdauungstrakt. Sie unterstützen die Darmflora, indem sie die Anzahl darmgesunder Bakterien erhöhen und die Menge schädlicher Keime senken, die zu Verdauungsproblemen und Darmkrankheiten führen können. Ein weiterer Effekt der Avocado ist eine geregelte Verdauung, die das Ausscheiden von Abfallprodukten gewährleistet.

Schutz vor Insulinresistenz und Diabetes

Avocados wirken durch ihre hohe Anzahl mehrfach ungesättigter Fettsäuren zucker- und insulinsenkend. Lebensmittel wie Avocados oder hochwertige, native Öle wie Olivenöl (extra vergini) helfen, hohe Insulinkonzentrationen abzubauen. Außerdem unterstützen die Ballaststoffe die Regulierung und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels.

Verbesserung der hormonellen Balance und kognitiver Funktionen

Fettsäuren spielen eine entscheidende Rolle für die Funktionen des Zentralen Nervensystems, der Regenerationsfähigkeit des Körpers und für den Ablauf kognitiver Prozesse. Der Grund: Sie stabilisieren den Hormonhaushalt. Davon profitieren Sie sogar mental, denn davon wird Ihre Stimmung positiv beeinflusst. Eine vollwertige Ernährung mit vielen gesunden Fetten kann daher anti-depressiv wirken. Fettsäuren sind Baustoffe von Hormonen und Neurotransmittern, den Transport-Shuttles zwischen den Gehirnzellen.

Die Bandbreite ihrer Wirkung ist groß: Sie beeinflusst hormonelle Prozesse wie die Fruchtbarkeit bis zu kognitiven Fähigkeiten wie Denken, Fühlen und Wahrnehmen.

Leckere Avocado-Rezepte

Mango-Avocado-Salsa



Zutaten

1 TL Meersalz

1/4 Tasse Rote Zwiebel

1 EL frischer Limettensaft

1 Avocado

4 mittelgroße Tomaten

2 Jalapeño-Schoten

1/2 Zweig frischer Koriander

1 Mango

3 gehackte Knoblauchzehen

3 EL natives Olivenöl

Zubereitung

Putzen, schälen und zerkleinern Sie Gemüse, Früchte und Kräuter. Mixen Sie die Zutaten so lange mit den Gewürzen in einer Schüssel, bis alles gut vermischt ist. Servieren Sie das Essen kalt, zum Beispiel mit Bio-Mais-Chips.

Avocado Caprese Salat



Zutaten

2 Tassen frischer Rucola

2-3 Tomaten, z. B. der Sorte Campari

1/2 Avocado

3 Scheiben Mozzarella-Käse

frische Basilikumblätter

1 EL natives Olivenöl

1½ TL Balsamico-Essig

eine Prise Zucker

Zubereitung

Geben Sie das Gemüse mit der Avocado und dem Mozzarella in eine Schüssel. Streuen Sie zerpfückte Basilikumblätter darüber. Das Olivenöl vermengen Sie in einer kleinen Schüssel mit dem Balsamico-Essig und schmecken die Mischung mit dem Zucker oder mit Honig ab. Geben Sie nach Belieben Meersalz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer hinzu. Geben Sie das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat.

Avocado Hummus



Zutaten

Ca. 400 Gramm Kichererbsen

2 mittelreife Avocados

3 EL natives Olivenöl

1 ½ EL Tahinpaste

3 EL frischer Limettensaft

1 geschälte Knoblauchzehe

1/8 TL Kreuzkümmel

Zubereitung

Kichererbsen, Olivenöl, Tahinpaste, Limettensaft und Knoblauch in einer Küchenmaschine etwa zwei Minuten lang vermengen, bis die Masse glatt ist. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken (z. B. 1/2 TL Salz und ca. 1/8 TL Pfeffer). Fügen Sie nun den Kreuzkümmel und die Avocados hinzu und rühren Sie die Masse weitere ein bis zwei Minuten, bis die Mischung cremig ist.

Avocado-Kalium-Power-Smoothie



Zutaten

1 Tasse frisch gepresster Orangensaft

1 reife Avocado

1 reife Banane

1 EL Honig

1 fettarmer gefrorener Joghurt

Zubereitung

Geben Sie die Zutaten außer dem Joghurt in einen Mixer. Vermengen Sie alles, bis eine glatte Masse entsteht. Kurz vor dem Servieren fügen Sie den gefrorenen Joghurt hinzu und verrühren alles solange, bis eine dicke und glatte Mischung entsteht.

Avocado Toast in 3 Varianten



Zutaten

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 reife Avocado
- 1 Bio-Ei aus Freilandhaltung
- 2 Scheiben Fleischtomaten
- 2 Scheiben Kochschinken

Zubereitung

1) Avocado-Toast mit Spiegelei

Toasten Sie 1 Scheibe Brot und verstreichen Sie darauf 1/2 reife Avocado (püriert oder in Scheiben geschnitten). Besprühen Sie eine kleine Antihaft-Pfanne mit Kochspray (z. B. Rapsöl) und braten Sie ein Spiegelei. Legen Sie es auf den Avocado-Toast und würzen Sie je nach Geschmack Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer.

2) Avocado-Toast mit Tomaten

Toasten Sie 1 Scheibe Brot und verstreichen Sie darauf 1/2 reife Avocado (püriert oder in Scheiben geschnitten). Belegen Sie den Toast mit den Tomatenscheiben. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.

3) Avocado-Toast mit Schinken

Toasten Sie 1 Scheibe Brot und verstreichen Sie darauf 1/2 reife Avocado (püriert oder in Scheiben geschnitten). Belegen Sie es mit den Schinkenscheiben.