

Die Nudel – Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Wer isst nicht gerne Nudeln? Eines der Lieblingsnahrungsmitteln für Kinder. Aber müssen es immer die Nudeln aus Hartweizenmehl, Wasser und eventuell Ei sein? Auf der Suche nach Alternativen habe ich das Internet durchforstet und mir folgende Nudeln bestellt und probiert. Die Eiweißnudeln der Firma LangLang sind super lecker, selbst meine Enkel essen diese Nudeln sehr gerne. Ebenso wie die Tofunudeln der Sojafarm. Von den Vollkornnudeln haben mir, den Kindern und Enkeln am besten die Vollkornnudeln der Firma Byodo geschmeckt. Vom Geschmack und der Konsistenz her, kann ich alle drei eben vorgestellten Nudeln sehr empfehlen. Ihr müsst nur auf die Garzeit achten. Die Roh Nudeln nehme ich gerne für eine schnelle warme Misosuppe. Der Vorteil der Roh Nudeln ist der, dass sie sehr schnell gar und reich an Ballaststoffen sind. Gerne reichere ich damit auch mal ein Gulasch an. Da die Roh Nudeln geschmacksneutral sind, könnt Ihr diese Nudeln zu allem essen, wo Ihr sonst andere Nudeln verwendet. Diese Nudeln haben so gut wie keine Kalorien, aber sie machen trotzdem satt, daher könnt Ihr mit dieser Nudel nach Lust und Laune schlemmen.

Eiweißnudeln der Firma LangLang

Die Bio-Kichererbsenmehl-Nudel

Im Vergleich zu traditioneller Pasta, die sehr kohlehydratreich ist, sind die Eiweißnudeln aus Kichererbsenmehl, 12% frischen DEMETER-Eiern und getrockneten Gewürzen hergestellt. Somit handelt es sich um eine reine Eiweißmahlzeit im Sinne der Trennkost, glutenfrei und mit 19% Eiweiß. Auf Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe wird komplett verzichtet.

Die Nudeln sind Lieferanten von hochwertigen Proteinen. Darüber hinaus sind eine Reihe weiterer wertvoller Inhaltsstoffe aus der Kichererbse, wie u.a. Vitamine B1 und B6, Folsäure, Lysin sowie die Mineralien Eisen, Zink und Magnesium reichlich enthalten.

Die Nudel für Figurbewusste

Egal ob Sportler, Vegetarier, Trennkostler oder in einer Diät – Die LangLang Eiweißnudel ist ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.

Aus verschiedenen Studien über den Stoffwechsel ist bekannt, dass eine proteinreiche Mahlzeit, die man gegen Abend zu sich nimmt, vom Körper komplett verstoffwechselt wird, Körperzellen regeneriert und verjüngend wirkt.

Die Eiweißnudel, kombiniert mit z.B. Fisch oder Geflügel, stellt also eine reine Eiweißmahlzeit in der Trennkost dar. Auf diese Weise werden Muskelaufbau und Fettabbau begünstigt. Die Nudel hat zwar Kohlehydrate (weniger als die Hälfte einer herkömmlichen Pasta) allerdings verwendet die Kichererbse Raffinose statt Stärke als Speicherkohlehydrat und somit kann ein Teil der Kohlehydrate im Magen nicht aufgespalten werden (erst im Darm). Aus diesem Grund sind die LangLang-Nudeln und der LangLang-Kicher-Snack eine reine Eiweissmahlzeit nach der Hay'schen Trennkost für den Körper.

Linsennudel mit Süßlupine

Im Vergleich zu traditioneller Pasta, die sehr kohlehydratreich ist, sind die neuen Linsennudel aus rotem Linsenmehl, hochwertigem Süßlupinenmehl und 12% frischen DEMETER-Eiern hergestellt.

Somit handelt es sich um eine reine Eiweißmahlzeit im Sinne der Trennkost, jetzt mit noch mehr Protein = 27 % Eiweiß.

Auf Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe verzichten wir komplett.

Die Nudeln sind Lieferanten von hochwertigen Proteinen. Darüber hinaus sind eine Reihe weiterer wertvoller Inhaltsstoffe, wie Kalzium, besonders viel Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Zink, Kupfer, Mangan enthalten. Die Linse- gesund dank vieler Ballaststoffe.

Als eine der ältesten Kulturpflanzen wurde die Hülsenfrucht schon vor 10 000 Jahren in Ägypten und Kleinasien angebaut.

Dank der Ballaststoffe und sogenannter komplexer Kohlenhydrate werden Linsen nur langsam verdaut. Weil der Blutzuckerspiegel so über längere Zeit stabil bleibt und wenig Insulin lockt, sind die Hülsenfrüchte hervorragend geeignet für Diabetiker

und für Menschen, die abnehmen wollen.

Noch dazu halten sie lange vor und liefern weniger Kalorien als Reis oder herkömmliche Pasta. Dafür enthalten sie viele Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die Süß-Lupinen- Wertvoller Inhalt

Lupinensamen ähneln in ihrer Zusammensetzung den Sojabohnen. Mit einem Anteil von 36 bis 48 Prozent gelten sie als äußerst eiweißreich. Da alle unentbehrlichen Aminosäuren enthalten sind – inklusive Lysin, das in den meisten Getreidesorten kaum vorliegt – ist das Lupinen-Eiweiß besonders hochwertig.

Der Fettgehalt beträgt vier bis sieben Prozent, womit die Süß-Lupinen deutlich fettärmer sind als Sojabohnen. Das Fett besteht zu einem großen Anteil aus wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da die Lupinensamen gleichzeitig reichlich Carotinoide und Vitamin E liefern, sind diese Fettsäuren gut vor Oxidation geschützt.

Betrachtet man die Fraktion der Kohlenhydrate, fällt auf, dass die Süßlupine keine Stärke und kein Gluten enthält. Lupinen gelten außerdem als gute Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders von Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Außerdem sind reichlich sekundäre Pflanzenstoffe vorhanden, beispielsweise die beiden Isoflavonoide Genistein und Daidzein, denen Wissenschaftler krebshemmende, antioxidative und antimikrobielle Wirkungen zuschreiben.

Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten sind Lupinen besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten. Ein weiterer Vorteil ist, insbesondere für Allergiker, dass sie ein geringeres allergenes Potenzial als Sojabohnen besitzen. Auch aus ökologischer Sicht haben die Lupinen deutlich die Nase vorn: Die Hülsenfrucht wächst auf heimischem Boden und alle Produkte, die hierzulande aus Lupinen hergestellt werden, stammen aus ökologischem Anbau. Quelle: [LangLang – Die Eiweißnudel](#)

Rezept:

In der Pfanne ein wenig Fett erhitzen

Zwiebeln, Knoblauch andünsten

Passierte Tomaten dazu geben und kurz aufkochen lassen

80 gr. Linsennudeln

80 gr. rote Linsen dazugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen – Guten Appetit!

Diese Menge reicht für 1 Person. Ihr könnt auch eine Tomatensauce mit Hack herstellen und dann die Linsennudeln und die roten Linsen dazugeben.

Tofu-Nudeln von der Sojafarm

Die Tofu-Nudeln enthalten die wertvollen Bestandteile der Sojabohne und unterscheidet sich von der Sojanudel durch den vollen Geschmack einer italienischen Pasta. Die Nudeln sind ein ideales Grundnahrungsmittel, besonders bei fleischloser Ernährung. Sportler freuen sich besonders über die ausgewogene Kombination von Proteinen und Kohlehydraten.

Zutaten:

Hartweizengrieß*, Tofu* 33% (Quellwasser, Sojabohnen*), Gewürze*

*aus kontrolliert biologischem Anbau. Quelle: [Sojafarm](#)

Meine liebsten Bio-Vollkornnudeln von der Firma Byodo

Zutaten: HARTWEIZENVOLLKORNGRIESS aus kontrolliert ökologischem Anbau DE-ÖKO-013 / Herkunft: italienische Landwirtschaft

Infos zur Herstellung

10.000 kg frisch gemahlener, biologischer Hartweizengrieß oder Hartweizenvollkorn Grieß werden in der Bio-Nudelfabrik unserer Pasta-Partner mit 3.000 l quellfrischem Brunnenwasser vermengt. Je nach Format wird die Mischung im Anschluss durch entsprechende Matrizen gedrückt. Damit unsere Feinschmecker-Pasta perfekt im Kochtopf landet, wird sie bei 40 – 50 °C langsam getrocknet. Das garantiert eine gleichbleibende, schöne Nudelform ohne Risse oder Einschnitte am Rand. Quelle: [Byodo](#)

Roh-Nudeln

Was versteht man unter Roh Nudeln?

Als die ersten Superfood Nudeln Deutschlands sind fett-, zucker- und glutenfrei, zu 100% natürlich und frei von zugesetzten E-Nummern. Zudem sind sie sehr kalorienarm und beinhalten im Vergleich zu herkömmlichen Produkten 95% weniger Kilokalorien. Mit nur 6kcal pro 100 Gramm eignen sich Roh Nudeln hervorragend für eine kalorienarme Diät, wohingegen herkömmliche Nudelprodukte leicht mit 380 bis 400

kcal pro 100 Gramm ins Gewicht fallen.

Das Geheimnis von Roh Nudeln & Roh Reis

Die aus der Konjac-Pflanze hergestellten Roh Nudeln & Roh Reis sind zu 100% natürlich und besitzen einen einzigartigen Ballaststoff, der in Form der Faser der Konjac-Pflanze bereits seit mehreren Jahrhunderten in Japan seine Verwendung findet. Da die Roh Nudeln aus dieser Glucomannan genannten Faser hergestellt werden, besitzen diese Nudeln mit 6kcal pro 100g viel weniger Kalorien als herkömmliche Nudel-, Reis- und Noodlesprodukte, deren Kalorienzahl sich schnell auf bis zu 700 kcal pro 200g belaufen kann! Durch den Verzehr dieser Produkte können Sie somit auf natürliche Weise viele Kalorien und Zucker einsparen und müssen keiner strengen Diät mehr folgen. Ersetzen Sie einfach die herkömmlichen Reis- und Nudelprodukte durch die unterschiedlichen Produkte von Roh Nudeln und Roh Reis und der Erfolg ist Ihnen garantiert!

Quelle: [Roh-Nudeln der Firma Rohnudeln](#)

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II](#)
[Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II](#)
[Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein](#)
[Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-](#)
[Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und](#)
[praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und](#)
[praktische Umsetzung](#)