Marion Pisani

ERNÄHRUNGSBERATUNG

mehr Abwechslung

Sattmacherpläne

sommerlicher Genuss

Die Sommer Luba Wochen

Mit dem LuBa in den Endspurt vor dem Sommer

Als wir vor einiger Zeit unseren LuBa entwickelten, wollten wir einen Proteinshake schaffen, der – anders als die meisten anderen Proteinshakes – basisch verstoffwechselt wird. Und es ist ein wahrer Allrounder geworden:

Für wen ist der LuBa geeignet?

- Für Sportler, die nach dem Training gerne einen Proteinshake genießen möchten, aber den Körper nicht unnötig belasten wollen.
- Für Berufstätige oder diejenigen, die viel unterwegs sind und eine Mahlzeit zum Mitnehmen benötigen, die satt macht und schmeckt.
- Für alle, die dem Körper auf gesunde Weise Protein zuführen wollen. Dies ist übrigens auch bei älteren Menschen gegen Muskelabbau und Kindern/Jugendlichen im Wachstum ein Thema.
- Für alle, die auf gesunde Art und Weise abnehmen möchten – als Mahlzeitenersatz.
- Für alle, die abends noch eine sättigende Mahlzeit suchen, die den Körper nicht belasten.
- Für alle, die im Sommer einen gesunden Shake genießen möchten.
- Für all diejenigen, die wenig Zeit haben und sich schnell eine sättigende, leckere Mahlzeit zaubern möchten, die auch noch gesund ist und den Körper nicht belastet.
- Für diejenigen, die mit einer Kur (z. B. den LuBa Wochen) die Abnahme noch einmal richtig pushen wollen.

LuBa - Dein basischer Proteinshake

Die vegane basische Protein- & Meal-Shake Revolution zum Sport, abnehmen oder zur gesunden Ernährung!

Auch als schnelle Mahlzeit zwischendurch geeignet.

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Bei all dem Überfluss an ungesunden Lebensmitteln und dem immer stressigeren Alltag kommt unsere Ernährung oft zu kurz. Ein gesundes Maß an Protein sollten wir dennoch zu uns nehmen, um Muskeln zu erhalten und besser abzunehmen. Übliche Protein- und Meal-Shake liefern Protein oder sättigen auch kurzfristig, allerdings übersäuern diese auch deinen Körper, es lagern sich Schlacken im Gewebe ab. Das kann zu Wassereinlagerungen, schlechter Gewichtsabnahme bis hin zu körperlichen Beschwerden führen. LuBa ist anders. Wir setzen auf das basische Protein von Lupinen und ergänzen es mit Hanf- und Soja-Proteinen. Dabei verzichten wir auf Zucker, künstlich hergestellte Vitamine und Mineralstoffe. Wir setzen

voll auf die Power von Superfoods. Diese liefern Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die unser Körper perfekt verstoffwechseln kann, ohne dabei zu übersäuern. Natürlich sind alle Zutaten ohne Gentechnik hergestellt.

Reich an Proteinen: LuBas beinhalten durchschnittlich 22 g pflanzliches Protein pro Shake.

- LuBas sind sehr angenehm sättigend, sie können bis zu 2 Hauptmahlzeiten am Tag ersetzen und das bei nur rund 264Kcal pro Mahlzeit.
- Ohne Zuckerzusatz: Im Gegensatz zu anderen Meal-Shakes verwenden wir keinen Zucker.
- Ohne Süßstoff Aspartam & Stevia! Zum Süßen verwenden wir kein Aspartam, Acesulfam-K oder Stevia.
- Vegan & ohne Gentechnik: LuBas werden vegan & ohne Gentechnik hergestellt
- 3 leckere Sorten: Mit unseren 3 leckeren Sorten Karamell, Schoko und Vanille ist für jeden Geschmack etwas dabei.

> ***Tipp:***
>
> Im Rezeptteil findest du weitere Ideen, die deinen LuBa noch abwechslungsreicher machen.

- Keine künstlichen Vitamine oder Mineralstoffe: Für die Ausgewogenheit als Mahlzeit setzen wir auf die Power von Superfoods.

Mit deinem LuBa bekommst du einen basenreichen Protein- & Meal-Shake ohne Zuckerzusatz. Der LuBa-Shake hilft dir, mehr Proteine zu dir zu nehmen. Ideal für eine bessere Versorgung mit Proteinen beim Abnehmen, Sport, aber auch ergänzend zu einer ausgewogenen und basischen Ernährung. LuBa kann als Zwischendurch-Mahlzeit getrunken werden oder auch beim Abnehmen bis zu 2 Mahlzeiten ersetzen.

Das Tolle dabei ist, unsere LuBas sind einfach nur lecker. Durch die 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen ist für jeden Geschmack etwas dabei, so wird es nie langweilig. Egal, ob du dich gesund ernähren möchtest, abnehmen willst oder gerne Sport treibst: Unsere LuBas bereichern jede Ernährung.

Selbst deine Kinder werden die LuBa-Shakes lieben, und du schenkst ihnen damit eine gesunde Mahlzeit.

Wie werden LuBa-Shakes zubereitet?

2 Messlöffel (35g) mit 350 ml - 450 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer-Drink, etc.) in einem Shaker kräftig schütteln. 10-15 Minuten ziehen lassen und genießen.

Die Superfoods im LuBa-Shake

Statt künstlicher Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper nicht richtig verstoffwechseln kann, gibt es im LuBa Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe rein aus der Natur!

Reine Pläne

Luba Woche Vorschlag 2 - Basenbooster

Tag	Morgen	Pause (Std.)	Mittag	Pause (Std.)	Zwischen-mahlzeit	Pause (Std.)	Abend	Pause (Std.)	Zwischen-mahlzeit
Mo	Obst/ Obstsalat	1-2	LUBA	2	LUBA	2		2	Rohkost
Di	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2		3	Rohkost
Mi	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2		3	Rohkost
Do	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2		3	Rohkost
FR	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2		3	Rohkost
Sa	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2		3	Rohkost
So	Alternativ-frühstück oder LuBa	3	LUBA	1	LUBA	2		3	Rohkost

Luba Woche Vorschlag 1 - Proteinbooster

Tag	Morgen	Pause (Std.)	Mittag	Pause (Std.)	Zwischen-mahlzeit	Pause (Std.)	Abend	Pause (Std.)	Zwischen-mahlzeit
Mo	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
Di	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
Mi	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
Do	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
FR	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
Sa	Obst	1-2	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost
So	Alternativ-frühstück oder LuBa	3	LUBA	2	LUBA	2	C-Eiweiß Mahlzeit	3	Rohkost

Mit einem Klick zum Podcast zu den Plänen

Ideen & Rezepte

Die neuen Sommer LuBa Wochen – nutze deine Kreativität

Nicht nur im Original, also in den Geschmacksrichtungen Schoko, Karamell und Vanille, schmeckt unser LuBa köstlich. Jetzt, wo die warme Jahreszeit beginnt, haben wir noch einige weitere Ideen für dich ausprobiert. Warum? Weil es einfach lecker sein soll.

Wir haben dir für die neuen Sommer LuBa Wochen ein paar leckere Shakes mit gefrorenen Früchten kreiert, die nicht nur dir, sondern auch deiner Familie, deinen Gästen und Kollegen schmecken werden. Auch du kannst kreativ sein und probieren. Wir freuen uns über viele weitere neue Rezeptideen.

Marion hat zu dem Thema Sommer LuBa drei kleine Videos gemacht, schau doch mal rein:

1. Pina Colada LuBa ICE

   https://youtu.be/AauM5bistDE

2. Erdbeer LuBa

   https://youtu.be/QXXIW_z1d6Q

3. Marion über die neuen LuBas

   https://youtu.be/h-3b0QQELak

Erdbeer Karamell LuBa

Zutaten:

200 g TK Erdbeeren aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Karamell

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Karamell LuBa, gefrorene Erdbeeren, Wakeup Haferdrink. Im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen.

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.
Schmeckt auch mit Mandelmilch.
Auch mit Vanille-LuBa ist dies ein leckerer Shake.

Himbeere Vanille LuBa

Zutaten:

200 g TK Himbeeren aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Vanille

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Vanille LuBa, gefrorene Himbeeren, Wakeup Haferdrink im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen.

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Und wenn du noch weniger Zeit hast:
Anstelle von gefrorenen Himbeeren einfach ein Löffelchen easyWater pink raspberry in den Vanille LuBa rühren. Funktioniert natürlich mit allen easyWater Geschmacksrichtungen.

Zum easyWater: https://www.wakeup.de/shop/zum-kochen/trinken/easywater/

Pina Colada LuBa

Zutaten:

200 g TK Ananas aufgetaut oder angetaut

250 g Kokosdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Vanille

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Vanille LuBa, gefrorene Ananas, Kokosdrink im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen.

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Ein Super Nachmittags-Drink für warme Sommertage, wenn der Hunger gestillt werden soll.

Schoko Bananen LuBa

Zutaten:

200 g gefrorene Banane aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Schoko

Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden und in einem TK Behälter 1-2 Stunden einfrieren

1 - 2 Messlöffel. Schoko LuBa, gefrorene Banane, Wakeup Haferdrink, im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Herrlich süß und sättigt durch die Banane noch einmal mehr.

Vanille Blaubeere LuBa

Zutaten:

200 g TK Blaubeeren aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Vanille

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Vanille LuBa, gefrorene Blaubeeren, Wakeup Haferdrink im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen.

Tipp:

gut geeignet für Berufstätige.

Dieser LuBa ist farblich ein Knaller.

Es gibt verschiedene Sorten von Getreidemilch, die sich sogar aufschäumen lassen. Ein Klecks „Milchschaum“ auf dem Shake und ein paar gefrorene Blaubeeren oben auf den Schaum geben. Lecker.

Mango Karamell LuBa

Zutaten:

200 g TK Mango aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Karamell

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Karamell LuBa, gefrorene Mango, Wakeup Haferdrink im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen.

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Schmeckt auch super lecker mit Vanille LuBa

Schoko Beeren LuBa

Zutaten:

200 g TK Beerenmischung aufgetaut oder angetaut

250 ml Wakeup Haferdrink

1 - 2 Messlöffel Wakeup-LuBa Shake Schoko

Zubereitung:

1 - 2 Messlöffel. Schoko LuBa, gefrorene Beerenfrüchte, Wakeup Haferdrink, im Messbecher mit einem Passierstab passieren und genießen

Tipp:

Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Mit einem Strohhalm getrunken wird der tolle Drink noch einmal leckerer.

LuBa Skyr Dessert

Zutaten:

400 g Skyr

Wakeup-LuBa Shake Schoko

Wakeup-LuBa Shake Vanille

Zubereitung:

Den Skyr halbieren. Jeweils eine Hälfte mit Schoko und mit Vanille LuBa cremig mixen (so viel Pulver wie es dir am besten schmeckt) und dann im Wechsel in ein hübsches Glas füllen.

Dieses Rezept kommt von Renate.

Tipp:

Als Zwischenmahlzeit am Nachmittag oder auch als Nachtisch am Abend zu einer CE Mahlzeit geeignet.

Nicht vergessen

Reich an Proteinen: LuBas beinhalten durchschnittlich 22 g pflanzliches Protein pro Shake. Damit führst du deinem Körper auf gesunde Art und Weise Protein zu, welches in der Abnahme besonders wichtig ist.

Länger satt mit LuBa-Shakes: LuBas sind sehr angenehm sättigend, das Sättegefühl hält lange an - und zwar ohne den Körper unnötig zu belasten wie herkömmliche Proteinshakes

Neue Ideen für mehr Abwechslung: Probiere jetzt mit den neuen LuBa Wochen z. b. den Pina Colada Luba, das Luba Skyr Dessert, den Erdbeer Karamell Luba und, und, und... Erfrischend in der warmen Jahreszeit.

Einfach Zeit sparen! Vielleicht ist die LuBa Woche eine Umstellung für dich... Aber am zweiten oder dritten Tag stellt sich ein toller Effekt ein: Du wirst merken, wie viel Zeit du sparst. Zeit, in der du dir sonst Gedanken machen würdest "Was darf ich essen?" "Was muss ich dafür einkaufen?" "Was muss ich vorbereiten.
Einfach ein Luba...und viel Zeit gespart.

Am Nachmittag statt Milchmahlzeit... Mit den neuen Rezeptideen kannst du dir einen Luba "Milchshake" zaubern, den du nachmittags am Pool, im Garten, unterwegs genießen kannst.

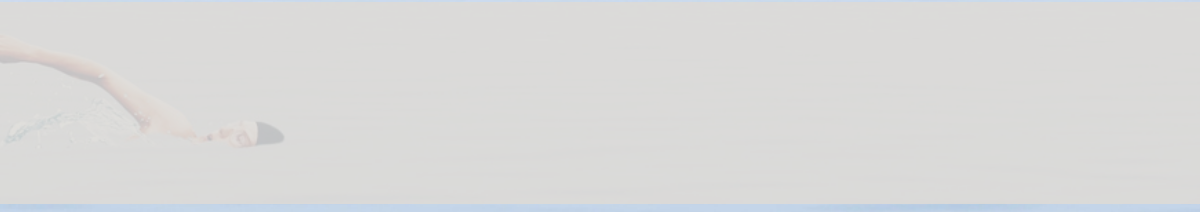
Abends nochmal Hunger? Trinke zum Abendessen oder sptäer am Abend einen LuBa. Du gibst deinem Körper basisches Protein, ohne ihn zu belasten, und bist satt bis zum nächsten Morgen.

Die beste Kombi zum Abnehmen! Basisch und proteinreich. Basisch heißt, der Körper wird nicht unnötig belastet, übersäuert nicht und erhält wertvolle basische Mineralstoffe. Proteinreich heißt, die Muskulatur wird während der Abnahme gut versorgt, so dass der Körper bei der Abnahme nicht an Muskulatur verliert, sondern dort wo es gewünscht ist. Der LuBa hat kann beides.

Die neuen Luba Wochen

Möchtest du deiner Abnahme vor dem Sommer und ggf. Sommerurlaub nochmal einen richtigen Schwung geben? Dann sind "Die neuen Luba Wochen" perfekt für dich, denn diese schmecken auch schon wunderbar nach Sommer, du bist satt und du kannst noch ein paar Kilos verlieren.

Viel Erfolg und lass es dir schmecken!



Marion Pisani

ERNÄHRUNGSBERATUNG