

Dezember 2024 / €1,-

**BILLA**

**GRATIS  
MAGAZIN**

für jö Bonus Club  
Mitglieder

# FRISCH GEKOCHT

Für Ihren  
Einkauf:  
**BONS**  
zum Sparen  
auf Seite 175



BILLA Genusswelt  
Pistazien-Cupcakes  
auf Seite 127

## Zauberhafte Weihnachtszeit

64 Rezepte für die Festtage



Dezember 2024  
FRISCH GEKOCHT



**BILLA GOOD FOOD  
EXPERT:INNENRAT**

# Wohlfühlen in den Wechseljahren

Für Ernährungsberaterin Ursula Vybiral liegt der Schlüssel zum Wohlfühlkörper in einer nachhaltigen und genussvollen Ernährungsumstellung.

## 3 Fragen an: URSULA VYBIRAL

### Wie steigere ich mein Wohlbefinden in den Wechseljahren?

Bewegung an der Luft, Krafttraining, Stressabbau, guter Schlaf, moderater Alkoholkonsum, Me-Time und eine ausgewogene Ernährung sind unsere besten Freunde. Neben der erhöhten Proteinzufuhr sind auch hochwertige Kohlenhydrate wie Bulgur, Quinoa, Hirse oder Buchweizen wichtig. Kombiniert mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Gemüse und Kräutern helfen sie, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

### Worauf sollten Frauen ab 40 in Sachen Ernährung achten?

Es ist nicht nur wichtig, was wir essen, sondern auch, wann wir was essen. Pizza abends: nicht ideal. Pizza zu Mittag: kein Problem! Auf keinen Fall wollen wir uns Lebensmittel verbieten – Essen ist unser Freund, nicht

unser Feind. Aber wir achten auf die Qualität und die Uhrzeit. Abends, wenn unser Stoffwechsel bereits „runtergefahren“ ist, ziehen wir Proteine Kohlenhydraten wie Brot, Reis und Nudeln vor.

### Welche Rolle kommt Proteinen zu?

Proteine sind DIE Gamechanger, wenn es um den Wohlfühlkörper und das Gewichtsmanagement geht. Sie haben eine Schlüsselrolle beim Erhalt und Aufbau von Muskelmasse, die direkt mit unserem Grundumsatz zusammenhängt – er sinkt und wir können gefühlt immer weniger essen. Bei Muskelmasse verbrennt der Körper im Ruhezustand mehr Energie. Durch das Krafttraining und die gesteigerte Proteinzufuhr erhöht sich auch unser Grundumsatz. Wir können wieder mehr essen, ohne zuzunehmen.

## 3 Tipps von URSULA VYBIRAL

### Meine Rettung bei Heißhunger:

Eine High-Protein-Joghurt-Bowl mit Skyr, Beeren, Nüssen und Samen. Das enthaltene Eiweiß sättigt und hält den Blutzucker stabil.

### Eine easy gesunde Alternative im Alltag:

In Olivenöl gebratenes Huhn anstelle von frittiertem. Dazu gegrilltes Gemüse.

### Mein Lieblingsprodukt bei BILLA:

Der BILLA Bio Nussbruchmix.



### REZEPTVARIANTE

Die Zucchini können Sie auch durch Brokkoli ersetzen. Der perfekte Salat sollte eine Balance aus verschiedenen Geschmacksrichtungen, Texturen und Nährstoffen bieten.

# MCCREAMY-ERDÄPFEL-SALAT

Pro Portion: 705 kcal | 29 g EW  
59 g KH | 37 g Fett | 4,9 BE



**2**

Portionen



30 Min.



- 500 g festkochende Erdäpfel
- 2 kleine Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Dille
- 2 Handvoll Cherrytomaten
- 1 Pkg. Feta (ca. 180 g)
- 2 EL Tahin
- 1 EL Joghurt oder pflanzliche Joghurtalternative
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Estragonsenf
- 1 TL Honig
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

### Zubereitung

**1.** Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Erdäpfel vierteln. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Öl vermischen, salzen, pfeffern und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

**2.** Währenddessen Zwiebel schälen und würfeln. Dille von den Stängeln zupfen und hacken. Tomaten und Feta in kleine Würfel schneiden.

**3.** Tahin mit 1–2 EL Wasser verrühren, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat. Joghurt, Condimento bianco, Senf und Honig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Ofengemüse, Zwiebel, Dille, Tomaten und Feta vermischen, die Marinade dazugeben und lauwarm genießen.



Das Rezept stammt aus Ursula Vybirals neuem Buch „easy eating. Keine Angst vor den Wechseljahren“. Alle drei „easy eating“-Bücher sind im Amalthea Verlag erschienen.