

FREEBIE VON BODYSYNCHRON



Dein

Babyboost Mealplan

Eine Woche voller Rezepte für eure Fruchtbarkeit



FÜR SIE & IHN



Warum Zink so entscheidend ist

Zink ist einer der wichtigsten Mikronährstoffe, wenn es um Fruchtbarkeit geht, und das für Frauen und Männer gleichermaßen. Diese beiden Rollen machen den Unterschied:

Für Frauen

Zink unterstützt den Eisprung, die Eizellqualität und die Progesteronproduktion in der Lutealphase. Ein Mangel kann Zyklusunregelmäßigkeiten und eine schwache zweite Zyklushälfte begünstigen.

Für Männer

Zink ist essentiell für die Spermienproduktion, die Spermienmotilität und den Testosteronspiegel. Männer verlieren beim Samenerguss erhebliche Mengen Zink. Regelmäßiger Nachschub ist deshalb besonders wichtig.

Bei Kinderwunsch solltest du, das obere Ende des Tagesbedarfs anstreben – gezielt über die richtige Ernährung.



Dein Tagesbedarf im Überblick

7–10 mg

FRAUEN / TAG

10–16 mg

MÄNNER / TAG

GUT ZU WISSEN

Pflanzliches Zink wird durch Phytate (in Getreide & Hülsenfrüchten) schlechter aufgenommen. Einweichen, Fermentieren oder Keimen verbessert die Bioverfügbarkeit erheblich. Tierisches Zink ist von Natur aus deutlich bioverfügbarer.

Die besten Zinkquellen

TIERISCH

Austern (6 Stück)	32 mg
Rindfleisch (100 g)	4,5 mg
Hühnerleber (100 g)	3,8 mg
Garnelen (100 g)	1,5 mg
Eier (2 Stück)	1,3 mg
Lachs (150 g)	1,2 mg

PFLANZLICH

Hanfsamen (30 g)	3,0 mg
Kürbiskerne (30 g)	2,2 mg
Tempeh (100 g)	1,9 mg
Cashews (30 g)	1,6 mg
Leinsamen (2 EL)	1,3 mg
Linsen (100 g)	1,3 mg

Deine Wocheneinkaufsliste

FISCH, FLEISCH & EIER

- ☐ Rinderhüfte, Rinderhack & Rinderschmorbraten (je 150 g)
- ☐ Hähnchenbrust & Hähnchenschenkel (je 150 g)
- ☐ Wildlachs (150 g)
- ☐ Garnelen (2 × 150 g)
- ☐ Eier (Bio, ca. 8 Stück)

SAMEN, NÜSSE & VORRAT

- ☐ Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamen, Sesam, Chiasamen
- ☐ Cashews, Cashewmus, Mandeln, Mandelmus, Tahini
- ☐ Haferflocken, Quinoa, brauner Reis, Vollkornpasta, Buchweizenmehl
- ☐ Rote Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen, Edamame
- ☐ Datteln, dunkle Schokolade (85 %), Granola
- ☐ Kokosmilch, Kokosöl, Tamari, Currypaste, Miso

GEMÜSE & OBST

- ☐ Avocado, Rucola, Blattspinat, Kresse
- ☐ Brokkoli, Zucchini, Paprika, Karotten, grüne Bohnen, Rotkohl
- ☐ Süßkartoffeln, Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Shiitake- & Portobello-Pilze
- ☐ Tomaten, Gurke, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer
- ☐ Beeren (frisch & gefroren), Äpfel, Bananen
- ☐ Zitronen, Limetten, frische Kräuter

FRISCH & VEGAN

- ☐ Tempeh (2 × 100 g), Tofu (natur, geräuchert)
- ☐ Pflanzenmilch, Kokos- oder Sojajoghurt
- ☐ Hummus, Cashew-Frischkäse
- ☐ Vollkornbrot, Vollkorntoast, Reiswaffeln, Maistortillas
- ☐ Leinsamen- & Kürbiskern-Cracker
- ☐ Kala Namak & Hefeflocken (für vegane Optionen)

Tipp: Hülsenfrüchte direkt nach dem Einkauf portionsweise einweichen und vorkochen. Das spart unter der Woche Zeit und verbessert die Zinkaufnahme.

Montag

FRÜHSTÜCK**Zink ca. 3–4 mg****Chia-Overnight-Oats mit Kürbiskernen & Beeren**

Haferflocken, Chiasamen, Pflanzenmilch, Kürbiskerne, Blaubeeren, Hanfsamen, etwas Ahornsirup

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

MITTAGESSEN**Zink ca. 5–7 mg****Rindfleisch-Bowl mit Quinoa, Rucola & Avocado**

150 g Rinderhüfte (gegrillt), 80 g Quinoa, Rucola, Avocado, Kirschtomaten, Tahini-Dressing

 **Vegane Variante:** Tempeh (mariniert & angebraten) statt Rindfleisch – Zinkgehalt ähnlich

SNACK**Zink ca. 1,5 mg****Cashew-Butter auf Reiswaffeln + grüner Tee**

2 EL Cashewmus, 2 Reiswaffeln, Zimt

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

ABENDESSEN**Zink ca. 4–5 mg****Lachs mit Linsengemüse & Spinat**

150 g Wildlachs (gebacken), 100 g rote Linsen, Blattspinat, Karotten, Kurkuma, Kokosöl

 **Vegane Variante:** Geräucherter Tofu statt Lachs – mit extra Kürbiskernen zum Knabbern aufstocken

Dienstag

FRÜHSTÜCK

Zink ca. 2–3 mg

Scrambled Eggs mit Hanfsamen & Vollkorntoast

3 Eier (Bio), 2 EL Hanfsamen, Vollkorntoast, Avocado, frische Kräuter

🌱 **Vegane Variante:** Scrambled Tofu mit Kurkuma & Kala Namak (Ei-Aroma), Hanfsamen erhöhen

MITTAGESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Schneller Garnelen-Salat mit Zitrone & Avocado

150 g Garnelen (angebraten), Blattsalat, Avocado, Gurke, Zitronen-Olivenöl-Dressing, Kürbiskerne

🌱 **Vegane Variante:** Edamame-Bowl mit Wakame, Sesam & Sojasauce – mit Kürbiskernen & Hanfsamen

SNACK

Zink ca. 2 mg

Kürbiskern-Mix & Apfel

30 g geröstete Kürbiskerne, 1 Apfel, Prise Meersalz & Zimt

🌱 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

ABENDESSEN

Zink ca. 5–6 mg

Hühnchen-Stir-Fry mit Brokkoli, Pilzen & Sesam

150 g Hähnchenbrustfilet, Brokkoli, Shiitake, Karotten, Ingwer, Tamari, brauner Reis, Sesam

🌱 **Vegane Variante:** Kichererbsen + Tofu statt Hähnchen – mit reichlich Sesam & Cashews

03

BABYBOOST · TAG DREI

Mittwoch

FRÜHSTÜCK**Zink ca. 3 mg****Smoothie-Bowl mit Hanfsamen, Mandeln & Beeren**

Gefrorene Beeren, Banane, Pflanzenmilch, 3 EL Hanfsamen, Mandelmus, Leinsamen, Granola

MITTAGESSEN**Zink ca. 4–5 mg****Linsenhack-Tacos mit schwarzen Bohnen**

Linsenhack (würzig angebraten mit Kreuzkümmel & Paprika), schwarze Bohnen, Maistortillas, Salsa, Avocado, Koriander, Limette, Kürbiskerne

SNACK**Zink ca. 2 mg****Hummus mit Gemüsesticks & Leinsamen-Cracker**

4 EL Hummus (aus Kichererbsen), Gurke, Karotte, Staudensellerie, Leinsamencracker

ABENDESSEN**Zink ca. 4–5 mg****Glasierter Sesam-Tempeh mit Süßkartoffelpüree**

150 g Tempeh, Sesam-Tamari-Marinade, Süßkartoffel, Blattspinat, Knoblauch, Kokosöl, geröstete Kürbiskerne obenauf

Donnerstag

FRÜHSTÜCK

Zink ca. 2–3 mg

Warmes Porridge mit Cashewmus & Banane

Haferflocken, Pflanzenmilch, 2 EL Cashewmus, Banane, Leinsamen, Zimt

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

MITTAGESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Garnelen-Pasta mit Zucchini & Zitrone

150 g Garnelen, Vollkornpasta, Zucchini, Knoblauch, Olivenöl, Petersilie, Zitrone

 **Vegane Variante:** Weiße Bohnen statt Garnelen – mit Kürbiskernen & Hefeflocken verfeinern

SNACK

Zink ca. 1,5 mg

Energy Balls aus Datteln, Cashews & Kakao

Datteln, 30 g Cashews, Kakaopulver, Kokosraspeln, Prise Salz

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

ABENDESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Ofen-Hähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln & Bohnen

150 g Hähnchenschenkel, Kartoffeln, grüne Bohnen, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl

 **Vegane Variante:** Kichererbsen-Blumenkohl-Curry mit Cashews & Kokosmilch

05

BABYBOOST · TAG FÜNF

Freitag

FRÜHSTÜCK

Zink ca. 2–3 mg

Vollkornbrot mit Hummus, Avocado & Kresse

Vollkornbrot, Hummus, Avocado, Kresse, Kürbiskerne & Hanfsamen zum Bestreuen

MITTAGESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Buddha Bowl mit Tempeh, Edamame & Sesam

100 g Tempeh (angebraten), Edamame, brauner Reis, Karotten, Gurke, Sesam, Erdnuss-Dressing

SNACK

Zink ca. 2 mg

Kokosjoghurt mit Hanfsamen & Beeren

Kokos- oder Sojajoghurt, 2 EL Hanfsamen, Beeren, Ahornsirup

ABENDESSEN

Zink ca. 3–4 mg

Portobello-Steaks mit Kürbiskern-Pesto & Ofengemüse

2 Portobello-Pilze, Kürbiskern-Pesto, Paprika, Zucchini, rote Zwiebel, Süßkartoffel, Kräuter, Olivenöl

Samstag

FRÜHSTÜCK

Zink ca. 3–4 mg

Buchweizen-Pancakes mit Apfelkompott

Buchweizenmehl, Pflanzenmilch, 1 Ei, Kürbiskerne, Apfelkompott, Zimt

 **Vegane Variante:** Leinsamen-Ei (1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser) statt Ei

MITTAGESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Vollkornpasta mit Rinderhack-Bolognese

150 g Rinderhack, Vollkornpasta, passierte Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Karotte, italienische Kräuter

 **Vegane Variante:** Linsen-Bolognese statt Rinderhack – mit Kürbiskernen zum Drüberstreuen

SNACK

Zink ca. 1,5 mg

Dunkle Schokolade & Mandeln

25 g dunkle Schokolade (mind. 85 %), 20 g Mandeln

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

ABENDESSEN

Zink ca. 4–5 mg

Hähnchen-Curry mit Kichererbsen & Basmatireis

150 g Hähnchenbrust, Kichererbsen, Kokosmilch, Currypaste, Spinat, Basmatireis

 **Vegane Variante:** Doppelte Portion Kichererbsen statt Hähnchen – mit Cashews toppen

07

BABYBOOST · TAG SIEBEN

Sonntag

FRÜHSTÜCK

Zink ca. 3 mg

Shakshuka mit Vollkornbrot

3 Eier (Bio), Tomaten, Paprika, Zwiebel, Kreuzkümmel, Petersilie, Vollkornbrot

 **Vegane Variante:** Kichererbsen & Tofuwürfel statt Eier in der Tomatensauce

MITTAGESSEN

Zink ca. 5–6 mg

Rinderschmorbraten mit Süßkartoffeln & Rotkohl

150 g Rinderschmorbraten, Süßkartoffeln, Rotkohl, Lorbeer, Wurzelgemüse

 **Vegane Variante:** Linsenbraten mit Kürbiskernkruste – gleiche Beilagen

SNACK

Zink ca. 2 mg

Kürbiskern-Cracker mit Cashew-Frischkäse

Kürbiskern-Cracker, 2 EL Cashew-Frischkäse (aus dem Bioladen oder selbstgemacht), Radieschen, Schnittlauch

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

ABENDESSEN

Zink ca. 3–4 mg

Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen

Hokkaido, Kokosmilch, Ingwer, Gemüsebrühe, 30 g geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl

 **Vegane Variante:** von Natur aus vegan

Tipps für maximale Aufnahme

- ◆ **Vitamin C kombinieren:** Ein Spritzer Zitrone oder frische Paprika zur Mahlzeit verbessert die Zinkaufnahme.
- ◆ **Hülsenfrüchte einweichen:** Linsen, Kichererbsen & Bohnen über Nacht einweichen, Wasser wegschütten. Das reduziert Phytate um bis zu 50 %.
- ◆ **Kaffee & Tee zeitversetzt:** Gerbstoffe hemmen die Zinkaufnahme. Mindestens 30 Minuten Abstand zu zinkreichen Mahlzeiten lassen.
- ◆ **Fermentierte Produkte:** Tempeh, Miso & Sauerteig haben durch die Fermentation eine deutlich bessere Bioverfügbarkeit.
- ◆ **Quellen kombinieren:** Tierisches + pflanzliches Zink zusammen optimiert die Gesamtaufnahme.
- ◆ **Supplementierung:** Bei veganer Ernährung oder nachgewiesenem Mangel ist Zinkbisglycinat die am besten bioverfügbare Form.

Profi-Tipp für Männer

Zink + Selen kombinieren! Selen (z. B. aus Paranüssen: 2 Stück/Tag) unterstützt zusätzlich die Spermienqualität und wirkt synergetisch mit Zink.

Profi-Tipp für Frauen

Zink ist besonders wichtig in der zweiten Zyklushälfte. Plane zinkreichere Mahlzeiten gezielt nach dem Eisprung ein – in der Lutealphase steigt der Bedarf.



Fruchtbarkeit ist mehr als ein Nährstoff

Dieser Meal Plan ist ein Baustein des ganzheitlichen **Bodysynchron**-Ansatzes. Zink wirkt am besten im Zusammenspiel mit Zyklus, Hormonen und einem regulierten Nervensystem.

Auf Instagram teile ich täglich, was rund um Kinderwunsch wirklich hilft: alltagstaugliche Impulse, die Wissenschaft dahinter und ehrliche Einblicke.

Folge mir: @bodysynchron

Du brauchst mehr Wissen: Kostenlose Guides sowie Kurse rund um Zyklus, Hormone & Kinderwunsch gibt's auf bodysynchron.de

Dieser Meal Plan ersetzt keine medizinische Beratung. Nährwertangaben sind Richtwerte.