



fit & fröhlich

Bekochen. Beraten. Beglücken.

Akademie für besseres Essen,
ganzheitliche Gesundheit und
interdisziplinäres Coaching



Speise- und Getränkekarte



Warum produzieren wir rund ein Fünftel unserer Lebensmittel für die Tonne?

Warum sind rund 20% unserer Kinder fettleibig?

Warum geben Deutsche nur 15% ihres Einkommens für Lebensmittel aus?

Warum treiben rund ein Drittel der Deutschen weniger als einmal monatlich Sport?

Warum stellt Deutschland jährlich rund 4,3 Millionen Tonnen Plastikverpackungen her?

Warum produzieren wir nur sechs Prozent unserer Lebensmittel biologisch?

Warum isst Deutschland pro Kopf nach wie vor 57,3 Kilo Fleisch im Jahr?

Warum roden wir jährlich rund 1088 km² // 152.381 Fußballfelder Regenwald?

Frage für einen Freund.

Herzlich Willkommen und viel Spaß im fit & fröhlich

euer Tim

P.S: Wenn Dich diese Fragen ebenso umtreiben wie mich, dann halte unbedingt Ausschau nach den vielfältigen

Seminaren, die wir im fit & fröhlich anbieten und frage uns danach!

VfL Center Gebäude 2 - Schießmauer 12 - 71083 Herrenberg



Oftmals ist Zeit der limitierende Faktor im hektischen Alltag. Das gilt besonders für diejenigen, die sich neben der Arbeit, der Familie und den Freunden noch um sich selbst und ihr Training kümmern möchten. Auf der Strecke

bleibt hierbei leider oftmals die zum Lebensstil passende Ernährung. Hier kommen wir ins Spiel!

Die Speisen und Getränke, die wir zum Frühstück anbieten, bekommst Du hier den ganzen Tag. Warum? Weil sie

einfach und auf die Schnelle von uns zubereitet werden können, weil sie für dich handlich konzipiert und

dennoch unglaublich lecker und nährstoffreich sind. Mittags verwöhnen wir Dich und Deinen Körper mit zwei

verschiedenen Tagesgerichten, die sich an einer bestimmten Art und Weise der Ernährung orientieren.

Diese können sein:

- **kohlenhydratarm/low carb**
- **glutenfrei**
- **high carb/low fat - /kohlenhydratreich/fettarm**
- **eiweißreich**
- **ballaststoffreich**

Eine separate Speisekarte mit kennzeichnungspflichtigen Allergenen liegt aus. Wir halten

stets laktosefreie Milch, glutenfreie Haferflocken und glutenfreies Brot für Dich parat.

Sprich uns gerne darauf an!



10 Fakten warum unsere fit & fröhlich-Speisen das Richtige für Dich und Deinen Körper sind:

- 1.** Wir verbinden guten Geschmack mit Funktionalität.
- 2.** Du machst neue kulinarische Erfahrungen mit Lebensmitteln, die Du so noch nie gegessen hast.
- 3.** Du erhältst bei uns praktisches Wissen zur gesunden Ernährung und Infos über Deine Lebensmittel.
- 4.** Wir unterstützen Deine Leistungsfähigkeit, Regeneration und damit Deinen Fortschritt als Mensch und Athlet*in.
- 5.** Wir machen Dich satt ohne Dein Kalorienkonto überzustrapazieren.
- 6.** Nach einem Essen bei uns musst Du nicht auf die Couch, sondern gehst an die Arbeit oder ins Training.
- 7.** Wir machen Dich durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch zum echten Klimaretter und haben für jeden Menschen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit das Passende parat.
- 8.** Schnelles Essen zum Mitnehmen gibt's bei uns auch unfrittiert und gesund.
- 9.** Alle unsere Gerichte enthalten die Portion an Proteinen, die genau richtig für Deine Regeneration und die Aufbauprozesse ist.
- 10.** Alle unsere Gerichte enthalten wichtige Vitamine und Spurenelemente, die Deine natürlichen Körperfunktionen am Laufen halten.



Grundsätzliches zu den Zutaten, die wir im fit & fröhlich einsetzen:

- Joghurt verwenden wir in Bio-Qualität und mit einem Fettgehalt von 1,5%.
Quark wird, sofern nicht anders auf der Karte ausgezeichnet, in Magerstufe eingesetzt.
- In veganen Variationen wird der Haferdrink von Voelkl aus Glasflaschen verwendet.
- Freiland-Eier und frische Milch beziehen wir vom Bauernhof Rinderknecht aus Jettingen.
- Die Vielfalt der Apfel- und Birnensorten liefert uns der Obsthof Werner aus Bondorf. Im Sommer gibt's dazu leckere Kirschen und Zwetschgen.
- Grundsätzlich beziehen wir alle Grundzutaten wie Getreide, Nüsse, Kerne, Saaten und Gewürze plastikfrei und in Bio-Qualität vom Unverpacktladen Ganz Ohne.
- Ghee, Apfelessig, Verjus, Honig, Fruchtaufstriche, glutenfreies Brot, Masala Chai-Sirup, Kombucha...
All' diese Köstlichkeiten beziehen wir von der Markthalle Herrenberg und Du kannst sie von Dienstag bis Samstag direkt dort kaufen.
- Gemüse ist unser heiliger Gral. Daher verarbeiten wir es sogar in unseren Porridge-Variationen und Snacks. Bei unseren Mittagstisch-Gerichten bildet es die Basis. Daher beziehen wir es ebenso und wo immer es geht in Bio-Qualität und angelehnt an unseren mitteleuropäischen Erntekalender.
- Lebenswichtige Fette stammen bei uns aus hochwertigen Quellen wie nativem Olivenöl extra vergine, Leindotteröl vom Mönchberger Wiesenäckerhof, Hanföl aus der Speiseölmanufaktur Bondorf, Nüssen, Kernen und Saaten. Zum Backen und Braten verwenden wir auch das Ghee unseres Dozenten Daniele Ippolito. Um hochwertige, vegane DHA-Fette zu integrieren, wirst Du ab und an verschiedene Algen in unseren Speisen finden. Auch Omega-3-Algenöl der Marke Omega-3-Zone nutzen wir gerne.



Fittes Frühstück

„Aus meiner Seele zieht mit Nasenflügelbeben ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.“

– Joachim Ringelnatz –

Halbgas = kleine Portion

Vollgas = große Portion

Toppings: Alle Frühstücksvariationen lassen sich mit unseren Toppings aufpeppen

Milchreis

Halbgas // Vollgas

mit hausgemachter roter Grütze // 7,5 € // 9,5 €

mit Kardamom-(Hafer-)Milchschaum & Spekulatiusbröseln // 6,5 € // 9,5 €

mit (Soja-)Joghurt, Banane und Kakao // 7,5 € // 9,5 €

Unser Milchreis wird unter ständigem Rühren 30 Minuten schonend in Haferdrink eingekocht.



Overnight Oats

Halbgas // Vollgas

Gebrannte Mandel-Meersalz

// 7,5 € // 9,5 €

Bratapfel-Mandelmus

// 8,5 € // 10,5 €

Bircher Art

// 8,5 € // 10,5 €

Overnight Oats (Haferflocken) werden von uns am Vorabend zubereitet und eine Nacht in Haferdrink und unserer geheimen fit & fröhlich-Gewürzmischung eingeweicht. Dadurch bekommen sie ihre einmalig cremige Konsistenz und den unvergleichlichen Geschmack. Perfektioniert die Oats mit unseren Toppings!

Pizza Calazione

Halbgas // Vollgas

8,5 € // 10,5 €

Pizza zum Frühstück?! Logo! Catharina zaubert Dir den italienischen Klassiker auf Basis sättigender Haferflocken, ballaststoffreichen und nahrhaften Samen und belegt sie mit allerlei leckerem, saisonalem Obst. Hier isst das Auge mit!

P.S. Natürlich vegan & auf Wunsch glutenfrei



Mini-Pancakes

Halbgas (2 Stück) // Vollgas (4 Stück)

mit hausgemachtem Fruchtaufstrich der Saison // 6,5 € // 8,5 €

mit Quark und Ahornsirup // 7,5 € // 9,5 €

mit frischem Supernatural-Nussmus und Banane // 8,5 € // 10,5 €

Unsere Mini-Pancakes kommen mit ein paar wenigen Zutaten aus. Keine davon ist Zucker, denn durch unsere leckeren Toppings braucht's den nicht noch zusätzlich. Auch hier steht ein natürlich süßer Geschmack im Vordergrund!

Quarkspeise

Halbgas // Vollgas

mit hausgemachtem Crunch // 6,5 € // 8,5 €

mit Obst der Saison // 6,5 € // 8,5 €

mit unserem fit & fröhlich-Nuss-Mix // 7,5 € // 9,5 €

Unsere Quarkspeisen (10 % Fett) sind der optimale Low-carb-Start in den Tag. Tipp: Kombiniert mit unseren verschiedenen Toppings werden diese zur echten Nährstoffbombe.

Kernkraft-Topping // 2 € (Mischung von Bio-Sonnenblumen- und Kürbiskernen)

Supernatural-Nussmus-Topping // 2 € (Bio-Nussmus)

Supersamen-Topping // 2 € (Mischung aus Deutschem Chia-Gold und geschr. Leinsamen kbA)

Powerperlen-Topping // 2 €

(Mischung aus Süßkirschen, Cranberries und Rosinen)

RübenSüßes-Topping // 1 € (Zuckerrübensirup)



Dauerläufer

„Man kann gar nicht so viel Sport machen, wie man sich falsch ernähren kann.“

- Niels Schulz-Ruthenberg -

Schnelles Essen ist ungesund, fett und sättigt nicht? Nicht bei uns! Unsere Dauerläufer bekommst Du unabhängig von unserer Mittagstisch-Karte täglich bei uns und kannst sie hier vor Ort oder auf dem Weg genießen. Sie belasten nicht, sind protein- und nährstoffreich, clever zubereitet und punkten mit vollem Geschmack.

Hummus (vegan)

Halbgas // Vollgas

Klassisch

// 5,5 € // 7,5 €

Kürbis-Hummus

// 7,5 € // 9,5 €

Rote-Bete-Meerrettich-Hummus (vegetarisch)

// 7,5 € // 9,5 €

Knäckebrot +1 € // Vollkornbrot +2 € // Gemüsesticks +2 €

Hummus ist ein klassisch-orientalisches Gericht aus pürierten Kichererbsen verfeinert mit Olivenöl und Tahini (Sesampaste). Normalerweise darf im klassischen Hummus Knoblauch nicht fehlen. Wir bereiten ihn jedoch ohne zu, verfeinern es aber auf Nachfrage gerne mit hausgemachtem und hochwertigem Knoblauch-Öl. Zu unserem Hummus reichen wir optional Knäckebrot, Vollkornbrot oder Gemüsesticks.



Fitte Stulle

Haferbutter-Schnittlauch (pflanzlich)	// 4,5 €
Tomatiger Tofu (pflanzlich)	// 6,0 €
Grillgemüse & Käsiges Crunch (pflanzlich)	// 6,5 €
Zwetschgenmarmelade-Quark-Zimt	// 5,5 €

Nur bestes Vollkorn verwenden wir für unsere fitten Stullen. Hierbei lassen wir uns von der Steinofen-Bäckerei Dekovent unter die Arme greifen, damit wir uns auf das konzentrieren können, was wir perfekt beherrschen: Gesundes Essen lecker machen!

Salate

Happy Bowl

...mittlerweile ein fit & fröhlich-Klassiker und gekommen um zu bleiben!

Unsere Vitaminbombe mit knackigen Salaten, eigens fermentiertem und frischem Gemüse der Saison.

Wahlweise mit

1.) Crunchy Tofu	10,5 €
2.) Gerösteten Kichererbsen & Edamame	11,5 €
3.) Gebratenen Seitan-Streifen	11,5 €
4.) Gehobelten Parmesanspänen	12,5 €
5.) Gebröseltem Feta	12,5 €

Alle Variationen servieren wir gerne mit Vollkorn- oder glutenfreiem Brot.

Happy Bowl & Happy Gut! Happy Bowl + Kombucha eurer Wahl + 3€

Kleiner Beilagensalat

4,5 €

Salate der Saison, Karotte, Gurke, Tomate & veganes Dressing



Unsere saisonalen Lieblinge

Tahin-Karottensalat mit Maiswaffeln & Falafel - dazu frische Petersilie

...trägt Tims Handschrift!

Halbgas // Vollgas

9,5 € // 12,5 €

Karotten sind massiv unterschätzt. Glaub' uns - sie können unglaublich vielfältig sein und so wie wir sie in diesem Gericht zubereiten, hast Du sie vermutlich noch nie gegessen. Karotten enthalten jede Menge Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Zusammen mit den gesunden Fetten aus dem eisenreichen Sesam-Mus (Tahin) entfalten sie ihr volles Potential. Die glutenfreien Maiswaffeln & Falafel runden das Gericht geschmacklich ab und liefern eine gute Portion Proteine.

Kichernde Couscous-Bowl

...trägt Catharinas Handschrift!

Halbgas // Vollgas

9,5 € // 12,5 €

Natürlich ist auch dieses, von Catharina kreierte Gericht, glutenfrei und rein pflanzlich. Couscous gibt es mittlerweile auch aus Kichererbsen und wir setzen ihn hier ein. Dazu gibt's gebratenes Gemüse der Saison, ein Tahini-Miso-Drizzle und ein crunchy Topping.

Herbst-Wraps

...trägt Ronjas Handschrift

Halbgas (2) // Vollgas (3)

8 € // 11,5 €

Ronja ist unsere Wrap-Wickel-Expertin. Klar, dass sich ihr Gericht an dieser absoluten Stärke orientiert. In Ronjas Herbst-Wraps wird's bunt und Du kannst zwischen einer pflanzlichen Variante mit Tofu und einer vegetarischen Variante mit Feta wählen. Die Basis bildet ein cremiger Kürbis-Hummus, der mit Rotkohl gepaart wird. Ein tolles Herbstgericht für den kleinen und großen Hunger!



Mittagstisch

Unsere zwei täglichen Mittagstisch-Angebote hängen für euch aus.

Süße Dauerläufer

Obstkuchen der Saison

// 4,5 €

Selbst das Backen geht gesund! Wir beweisen es Dir im fit & fröhlich und haben daher stets einen Obstkuchen der Saison für Dich parat! Frag! uns nach der aktuellen Auswahl!

Hausgemachte Protein-Brownies (vegan)

Halbgas // Vollgas

3 € // 5 €

Diese Brownies haben Power! Doch es ist keine Energie aus Fetten und einfachen Kohlenhydraten! Die Zutaten sind natürliche Proteinquellen und gesundes Getreide, die diesen Brownie gesund, saftig und lecker schokoladig machen!

Info: Hat sich in den vergangenen Monaten zu eurem Liebling gemausert!

Zartbitterschokolade (vegan)

Halbgas // Vollgas

2 € // 3 €

Zuckerfrei, dunkel & voller wichtiger Nährstoffe wie Magnesium, Kupfer, Zink und wertvoller Antioxidantien, die Stressreaktionen im Körper lindern.

Bratapfel-Crumble auf Joghurt

4 €

Wir gehen in großen Schritten auf Weihnachten zu! Unser Schichtdessert mit Soja- oder Kuhmilch-Joghurt läutet die besinnliche Jahreszeit kulinarisch ein.



Für unsere Nachwuchssportler

Leindotteröl-Quark mit Knäckebrot

// 3,5 €

Leindotteröl punktet mit seinem sehr hohen Anteil an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

Diese schützen Dein Herz und sorgen für eine positive Nährstoffbilanz.

Guzinos Gemüsesticks in verschiedenen Sorten erhältlich

// 3 €

Quetschie ohne Plastik

// 3,5 €

Frucht-/Gemüse-Püree aus saisonalen und regionalen Obst- und Gemüsesorten - serviert im Glas oder to go im Recup-Becher.



Getränke

Diese Getränkekarte ist keine gewöhnliche Getränkekarte. Genauso wenig sind wir ein gewöhnliches Restaurant, ein Bistro oder gar ein Kiosk. Wir sind das fit & fröhlich, die Akademie für besseres Essen, ganzheitliche Gesundheit und interdisziplinäres Coaching.

Wir bekochen. Wir beraten. Wir beglücken.

Das ist unser Slogan. Hierfür stehen wir.

Wir wiederholen uns? Klar! Aber was für unsere Speisen gilt, ist natürlich für unsere Getränke nicht weniger relevant. Auch bei unseren Getränken steht Deine Gesundheit im Mittelpunkt!

Unsere Ernährungsphilosophie basiert auf der Überzeugung, dass wir flüssige Kalorien im Alltag besser meiden sollten, denn schnell hat sich der Schuss Milch im Kaffee am Morgen, der Saft am Mittag, die Cola für zwischendurch und das Bierchen am Abend zu einem stattlichen Kalorienplus aufsummiert. Dennoch gibt es Getränke, deren physiologische Vorteile die negativen Aspekte der zusätzlichen Kalorienaufnahme bei Weitem ausgleichen. Diese findest Du auf unserer Getränkekarte.

Viel Spaß damit!

Eine separate Getränkekarte mit kennzeichnungspflichtigen Allergenen sowie eine Karte mit unseren veganen Gerichten liegt aus.

Wir halten stets laktosefreie Milch für Dich parat.

Sprich uns gerne darauf an!



Fittes Flüssiges

Heißgetränke

Café Americano	// 3,5€
Cappuccino	// 4 €
Latte Macchiato	// 4,7 €
Pumpkin-Spice Latte - so lange der Vorrat reicht!	// 4,9 €
Espresso/Espresso Doppio	// 2 € / 3 €
Masala Chai-Latte	// 4,9 €
Alkoholfreier Glühwein	// 4,5€
Goldene Milch (Ingwer, Kurkuma, Haferdrink, schwarzer Pfeffer)	// 4,9 €
Kinder-Cappuccino (aufgeschäumte Milch/Haferdrink)	// 2 €
Frischer Ingwer-Minz-Tee	// 3,5 €
Heiße Zitrone	// 2 €

Diverse GrünTees // 4 € // Über den Grüntee lässt sich so viel Positives sagen, dass dies den Rahmen sprengen würde. Frag uns nach den unglaublichen Eigenschaften!

Diverse SchwarzTees // 4 € // mit Milch 4,5 € // Das im Schwarztee enthaltene Koffein sorgt für eine bessere Konzentration. Die Gerbstoffe im schwarzen Tee können den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel senken. Zudem wirken sie im Körper antibakteriell. Ebenfalls können sich die Gerbstoffe positiv auf Magen und Darm auswirken und diese beruhigen.



BrennesselTee // 3,5 € // Brennessel hemmt durch die enthaltenen Gerbstoffe und Fettsäuren Entzündungen und stillt Schmerzen. Sie wirkt leicht harntreibend.

KamillenTee // 3,5 € // Kamillentee wirkt desinfizierend und beruhigend. Eine unschlagbare Kombination. Damit hilft er sowohl gegen Bauchschmerzen als auch bei innerer Unruhe. Dazu profitierst Du bei Mund- und Rachenentzündung besonders von der desinfizierenden Wirkung des Kamillentees.

PfefferminzTee // 3,5 € // Pfefferminze besitzt eine unter anderem entzündungshemmende, beruhigende und schmerzlindernde Wirkung. So mindert der Tee Erkältungsbeschwerden und hilft bei Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsproblemen.

FenchelTee // 3,5 € // Fencheltee wird bereits im Babyalter gerne als Heilmittel gegen Bauchschmerzen und bei Schlafstörungen eingesetzt. Er lindert Blähungen und Krämpfe, wirkt zudem entzündungshemmend und schleimlösend, weshalb Fencheltee auch gegen Erkältungskrankheiten hilft. Übrigens: Auch stillende Mütter profitieren von Fencheltee, da dieser die Milchproduktion natürlich anregt.

ultraSPORTS scharfer Ingwer // 3,5 € // Die im Ingwer enthaltenen Scharfstoffe regen die Verdauung an, sodass mehr Verdauungsenzyme ausgeschüttet werden. So kann Ingwertee bei Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit helfen. Die angenehme Schärfe der Knolle wirkt sich zudem durchblutungsfördernd aus.

Cascara Kaffeekirschen-Tee // 4 € // Kaffeekirschen wurden früher von den Kaffeebauern als Nebenprodukt der Kaffeeernte getrocknet und als koffeinhaltiges Ersatzgetränk auf den Fincas zubereitet. Kaffeekirschen enthalten natürliche Antioxidantien, enthalten etwas vier Mal so viel Koffein wie die Bohnen und schmecken sehr aromatisch-süßlich nach Birne, Hagebutte und Kirsche.



Kaltgetränke

„Fernes Wasser löscht nicht den nahen Durst“

- Chinesisches Sprichwort -

Spenden-Karaffe // Herrenberger Leitungswasser

1l // 4 €

Trink Leitungswasser und unterstütze damit die Athlet*innen unseres Teams fit & fröhlich in ihrem sportlichen Lebenslauf und dem Weg an die Spitze ihrer Disziplinen. Die Einnahmen aus dem Verkauf der Spenden-Karaffe nutzen wir, um diese finanziell bei Trainingslagern, Wettkampfreisen und bei der Anschaffung ihres Equipments zu unterstützen!

Obernauer Löwen-Sprudel

still // medium

Halbgas Glas 0,4l // Vollgas Flasche 0,7l

// 3 € // 5 €

Unser Löwen-Sprudel hat einen kurzen Anfahrtsweg und ist durch seine hohe Mineralisierung ideal für Sportler*innen und Held*innen des Alltags geeignet.

Schönbuch-Prickler Apfelschorle

Flasche 0,5l //

// 3,5 €

Dünne Streuobst-Saftschorlen

Glas 0,4l

// 3,5 €

Wenn man Wasser und Saft ins richtige Verhältnis setzt, sind auch diese Getränke isotonisch und können helfen, besser und schneller zu regenerieren und den Wasserhaushalt des Körpers in Balance zu halten.

Frag' uns nach den aktuell verfügbaren Sorten!

Ginger & Fred // Ginger & Fred Christmas Edition

Glas 0,4l

// 4,5 €

Wer Ingwer mag, wird Ginger & Fred lieben! Der Freudenstädter Tim Fahrion entwickelte, angetrieben von der eigenen Unzufriedenheit über das bestehende Angebot, die erste rein natürliche Ginger-Ale-Essenz

auf dem Markt. Wir mixen euch Ginger & Fred als erfrischende Schorle!

VfL Center Gebäude 2 - Schießmauer 12 - 71083 Herrenberg



BiOn EnergyDrink

BiOn ist der erste rein natürliche EnergyDrink mit Bioland-Zertifizierung. Die verarbeiteten Kiwi-Beeren baut der Obsthof Ehrenfeld selbst an, süßt den Drink mit Honig und fügt der erfrischenden Mischung eine solide Portion Koffein bei. BiOn ist damit ein echter GameChanger für die zweite Hälfte des Tages.

Dose 0,33l

// 4 €

Button Booch Kombucha

Pur // Lavendel // Granatapfel // Wildkräuter

0,4l Glas

// 4 €

Kombucha ist ein fermentiertes Tee-Getränk, das lebende Bakterienkulturen enthält. Diese unterstützen durch ihre Ansiedelung in der Darmflora Deine Verdauung, stärken Dein Immunsystem und sorgen für ein allgemein besseres Wohlbefinden. Die kleinen Helferlein produzieren gleichzeitig organische Säuren und B-Vitamine, die wiederum an unzähligen Prozessen im Körper beteiligt und damit universell wichtige Nährstoffe für Deine Gesundheit sind. Durch den natürlichen Gehalt an Säuren und Enzymen wird Dein Körper bei Verdauungs- und Reinigungsprozessen entlastet. Zu guter Letzt schmeckt der in Deckenfrohn hergestellte Button Booch auch noch unerschämt gut!