

Ernährungstraining

go sports

Adipo Plan[®]



Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit

Tag 1:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
1	1	1	Brötchen mit Quark und Apfel <i>1 Vollkornbrötchen / 60g Magerquark / 50g Marmelade nach Wahl / 1 Apfel</i> <i>Bestreichen Sie beide Brötchenhälften mit Magerquark und Marmelade. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und dazu essen.</i> <i>Trinken: 200ml Flüssigkeit</i>
	2	1	Brot mit Salatgurke <i>1 Sch. Vollkornbrot / 10g Halbfettmargarine / ½ Salatgurke / Pfeffer und Salz</i> <i>Bestreichen Sie die Brotscheibe mit der Halbfettmargarine. Die Salatgurke in kleine Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</i> <i>Trinken: 500ml Flüssigkeit</i>
	3	1	Putenschnitzel mit Kräuternudeln <i>40g Nudeln / 240g Tomaten / 100g Puten- oder Hähnchenbrust / 60g Hühnerbrühe / Petersilie / Schnittlauch / 20g Halbfettmargarine</i> <i>Nudeln in Salzwasser kochen (7-10min.) Tomaten in Scheiben schneiden. Putenbrust in Streifen schneiden. Fleisch im Öl anbraten. Tomaten im Bratfett kurz dünsten. Brühe einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenschnitzel dazu und erwärmen. Nudeln abgießen und mit der Butter und den Kräutern schwenken.</i> <i>Trinken: 400ml Flüssigkeit</i>

4 1 Italienischer Feldsalat

50g Feldsalat / 100g Avocado / 60g Mozzarella / 2 Sch. Weißbrot / 60g Parmaschinken od. Lachsschinken / 70g Gemüsebrühe / 2 EL Weinessig / 1 TL Tomatenmark / Senf / Salz und Pfeffer

Feldsalat gründlich waschen, putzen und Trockenschleudern. Für das Dressing

Brühe mit Balsamico, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Briese Zucker verrühren.

Avocado schälen, längs halbieren und den Stein herauslösen. Avocado in Spalten, Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Beides mit dem Dressing

mischen, Feldsalat unterheben. auf einer Platte anrichten. [Ich habe den Feldsalat auf Tellern angerichtet und mit Avocado & Mozzarella belegt, dann

Dressing darüber geträufelt].

Toast knusprig tosten und in Würfel schneiden. Salat damit bestreuen. Schinken dazulegen.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

5 1 Hüttenkäse-Tomaten-Brötchen

1 Vollkornbrötchen / 10g Halbfettmargarine / 6 Blätter Kopfsalat
2 EL Hüttenkäse (Magerstufe) / 1 Tomate / Schnittlauch / Salz und Pfeffer

Die Brötchenhälften mit der Margarine bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Den Hüttenkäse darauf verteilen, die in Scheiben geschnittene Tomate darauf legen und nach Belieben mit Pfeffer, Jodsalz und Schnittlauch bestreuen.

Trinken: 200ml Orangensaft-Wasser-Gemisch (1zu 2)

Tag 2:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

2	1	1	Frühstücks-Shake
----------	----------	----------	-------------------------

150g Entrahmter Joghurt / 100g Erdbeeren / 50ml frisch gepresster Orangensaft / 1 Banane / 1 EL Cornflakes

Die Banane schälen und klein schneiden. Die Erdbeeren waschen, halbieren. Bananen- und Erdbeerstücke mit Orangensaft und Joghurt in einen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Die Cornflakes unterrühren.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

2 **1** **Hüttenkäse-Tomaten-Brötchen**

*1 Vollkornbrötchen / 10g Halbfettmargarine / 1 Blätter Kopfsalat
2 EL Hüttenkäse (Magerstufe) / 1 Tomate / Schnittlauch / Salz und Pfeffer*

Die Brötchenhälften mit der Margarine bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Den Hüttenkäse darauf verteilen, die in Scheiben geschnittene Tomate darauf legen und nach Belieben mit Pfeffer, Jodsalz und Schnittlauch bestreuen.

Trinken: Orangensaft-Wasser-Gemisch (1 zu 2)

3 **1** **Asiatische Gemüsepfanne**

50g Broccoli (Gefroren) / 50g Frische Champignons / 50ml Gemüsebrühe (Instant) / 1 Lauchzwiebeln / 2 Möhren / 1 Rote Paprika / 1grüne Paprika / 1 Knoblauchzehen / 1 cm Ingwer / 1 EL Sojasauce / ½ EL Weißweinessig / ½ EL Speisestärke / 2 TL Öl / 1 TL Brauner Zucker / 1 TL Sesamsamen

Den Broccoli auftauen lassen. Die Champignons gründlich putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Nun Knoblauch und Ingwer abziehen und fein würfeln. Anschließend mit dem Zucker und der Sojasauce mischen. Das Öl wird nun in einer Pfanne erhitzt und das Gemüse darin unter Rühren ca. drei Minuten braten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Sojasaucenmischung hinzufügen. Die vorbereitete Gemüsebrühe wird nun mit der Speisestärke verrührt und in die Pfanne gegeben. Alles zusammen einmal aufkochen lassen, bevor des Essig dazu gegeben wird. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

4 **1** **Obst mit Käsespießchen**

Obst nach Wahl / 50g Käsestücken 30% / 200ml Milch 1,5%

Obst nach Wahl waschen und würfeln. Edamer würfeln. Die Käsewürfel und das Obst auf Holzspießchen befestigen (oder Käsewürfel zum Obst reichen).

Trinken: 200ml Milch 1,5%

5 **1** **Obst nach Wahl (500g)**

*Gönnen Sie sich:
2 Äpfel oder 2 Bananen oder Obst der Saison (250g)*

Tag 3:

<i>Tag</i>	<i>Pos.</i>	<i>Menge</i>	<i>Rezeptname</i>
3	1	2	Frühstücks- Shake und 2 Müsli-Riegel Zutaten: 150g Entrahmter Joghurt / 100g Erdbeeren / 100ml frisch gepresster Orangensaft / 1 Banane / 30g Cornflakes / 2 Müsli-Riegel Dazu Kaffee oder Tee Zubereitung: Die Banane schälen und klein schneiden. Die Erdbeeren waschen, halbieren. Bananen- und Erdbeerstücke mit Orangensaft und Joghurt in einen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Die Cornflakes unterrühren.
	2	1	Flakes mit süßen Erdbeeren <i>200g Erdbeeren oder Obst der Saison / 100ml Milch 1,5% / 30g Cornflakes</i> Zubereitung: <i>Erdbeeren klein schneiden, mit Süßstoff oder ein wenig Zucker versehen. 1 Tasse Milch 1,5% darüber gießen. 5 Minuten ziehen lassen! Cornflakes in eine Schüssel geben und mit den Erdbeeren vermischen.</i> <i>Trinken: 200ml Flüssigkeit</i>
	3	1	Hühnchen auf chinesische Art <i>1 Hühnchenschnitzel / 90g chinesische Nudeln / ½ EL Sesamöl / 1 TL Erdnussbutter / 1 EL kalten Tee / 1 EL Sojasauce / 1 EL Essig / 1 EL Zucker / Salz / ½ frische Zwiebel / 1 EL gehackten Knoblauch / 1 EL Paprika /etwas Öl / ¼ Tasse Koriander</i> Zubereitung: <i>6 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Hühnchen dazugeben. Für 10 bis 15 Minuten kochen. Das Hühnchen abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Hühnchensud zurückbehalten, zum Kochen bringen und die Nudeln hinzufügen. Für 5-7 Minuten kochen.</i> <i>Die Nudeln in eine Schüssel geben und 1 EL Sesamöl dazuschütten. In einer anderen Schüssel die Erdnussbutter, den Tee, den Essig, den Zucker, die Sojasauce, das Salz vermengen. Die gehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch zusammen mit 1 EL der Soße anbraten. In einer Schüssel, die Hühnchenscheiben, die Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Hälfte der Sauce geben.</i> <i>Trinken: 400ml Wasser-Saft-Gemisch</i>
	4	1	Obst nach Wahl (500g)

Gönnen Sie sich:

2 Äpfel oder 2 Bananen oder Obst der Saison (250g)

5

1

Gurkensalat

½ Salatgurke / Salz / 1TL EL Zucker / 1 EL Essig / 1 paar Senfkörner / Pfeffer / 1 Lorbeerblatt / 600 Dill, nicht gehackt, evt. mehr / 400g Bohnenkrautweige , nicht gehackt / 200g große Zwiebel / Knoblauch / 5g Peperoni / 2 Sch. Brot

Zubereitung:

Als erstes die Gurken schälen, in 3-4 mm-dicke Scheiben schneiden(nicht so dünn wie sonst bei Gurkensalat üblich) und in eine ausreichend große Schüssel geben. Als nächstes die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch ebenfalls abschälen und entweder in dünne Scheiben schneiden oder mit der Knoblauchpresse durchpressen. Als nächstes mischt man die Gurken mit Salz, Zucker, Essig und den Gewürzen durch, gibt die Zwiebelringe, den Knoblauch und das Stück Peperoni dazu und mischt noch einmal kräftig durch. Die Dillstängel und das Bohnenkraut legt man nun oben auf den Salat drauf und deckt die Schüssel mit einem Deckel oder mit Alufolie ab.

Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn einen Tag vor Verzehr zubereitet, dann ist er richtig durchgezogen. Damit sich der Geschmack gut verteilt, sollte man den Salat alle paar Stunden ordentlich durchrühren.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

Tag 4:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

4

1

1

Vollkornbrot mit Kräuterquark und Tomate

2 Sch. Vollkornbrot / 2 Tomaten / 125g Kräuter-Frischkäse

Zubereitung:

Vollkornbrot m. Kräuterquark bestreichen, Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Quark legen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

2

1

Bananenquark

125g Magerquark / 1 Banane / 150ml Milch 1,5% / 10g Zucker

Zubereitung:

Die Banane in kleine Scheiben schneiden oder mittels einer Gabel zerdrücken. Den Quark, Zucker und die Milch in die Schüssel zu den Bananen geben und verrühren.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

3 **1** **Chili con carne**

65g Rindergehacktes / 120g gekochte, rote Bohnen / 50g Zwiebeln / 2 EL Öl / 1 Knoblauchzehen / 1 Briese Chilipulver / 1 Rinderbrühewürfel / 1 Briese Zimt / 1 EL gehackte Petersilie / Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einer Schmorpfanne die Zwiebeln bei hoher Flamme in Öl anbraten. Die Zwiebeln entnehmen und das Fleisch anbraten. Mit 20cl Brühe ablöschen und die Bohnen sowie die Gewürze hinzufügen. Aufkochen, die Hitze runterstellen und für 1 Stunde köcheln lassen.

Trinken: 1 Glas Bier oder 400ml Flüssigkeit

4 **1** **Müsli mit Früchten der Saison**

50g Früchte-Müsli / 150ml Milch 1,5% / 150g fettarmer Joghurt / 10g Zucker

Zubereitung:

Früchtemüsli mit der Milch übergießen, einer Briese Zucker darüber und den fettarmen Fruchtjoghurt dazu geben.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

5 **1** **Milchreis**

250ml Milch / 1 Tl Halbfettmargarine / 1 EL Zucker oder Süßstoff / etwas unbehandelte Zitronenschale / 40g Milchreis (Rundkorn) / Zucker / Zimt / Salz

Zubereitung:

Bringen Sie in einem Topf die Milch, die Butter, etwas Salz, 1 EL Zucker, die Zitronenschale und den Reis zum Kochen. Drehen Sie die Temperatur zurück und lassen Sie den Reis langsam ausquellen. Bestreuen Sie den Milchreis mit Zucker und Zimt solange er noch warm ist.

Trinken: 200ml Milch 1,5%

Tag 5:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
5	1	1	Bircher Müsli
<p>20g Haferflocken / 6 EL Milch 1,5% / 1 Apfel / ½ Zitrone / 1 EL Honig / 100g Obst der Saison / 1 Banane / 20g Walnüsse / 50g fettarmer Joghurt</p>			
<p><i>Zubereitung:</i> Bircher Müsli lässt sich schnell vorbereiten, benötigt nur etwas Zeit zum Ausquellen. Es ist gesund, schmeckt herrlich erfrischend, sättigt und hält lange vor. Grobe Haferflocken in eine Schüssel geben und mit Milch bedecken. Die Haferflocken sollten ca. 90 Minuten quellen, bis sie die Milch aufgesogen haben. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und möglichst mit Schale grob reiben. Eine halbe Zitrone auspressen, den Saft mit dem geriebenen Apfel mischen und zu den Haferflocken in die Schüssel geben. Obst der Saison würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Akazienhonig oder einem anderen dünnflüssigen Honig süßen. Schale und weiße Haut einer Orange abschneiden. Orange filetieren, in kleine Stücke schneiden und zum Bircher Müsli geben. Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter das Bircher Müsli mischen. Walnüsse oder andere Nüsse wie Mandeln oder Haselnüsse hacken und zum Bircher Müsli geben. Fettarmer Joghurt und die Milch unter das Bircher Müsli mischen. Bircher Müsli kann man auch mit anderen frischen Früchten der Saison zubereiten.</p>			
<p>Trinken: 200ml Flüssigkeit</p>			
2	1		Knackiges Sandwich
<p>2 Sch. Roggenmischbrot / 1 Sch. Geflügelaufschnitt / 2 Cornichons / 2 TL Olivenöl / 1 TL Senf / Salatblätter / 2 Tomatenscheiben</p>			
<p><i>Zubereitung</i> Die Scheibe Geflügelaufschnitt in zwei Hälften schneiden und jede Hälfte auf eine Brotscheibe legen. Mit Cornichonscheiben garnieren. Mit Olivenöl beträufeln und mit Senf bestreichen. Jeweils ein Salatblatt und zwei Tomatenscheiben hinzufügen. Mit den beiden anderen Brotscheiben bedecken.</p>			
<p>Trinken: 200ml Flüssigkeit</p>			

3 1 Dolmas Gefüllte Paprikaschoten

50g Hackfleisch / 25g Reis / 1 Paprikaschote / 250ml Fleischbrühe / 250ml Joghurt / ½ EL Tomatenmark / Zitronensaft / ½ Zwiebel / 10g Speisestärke / Öl / Oregano / Kümmel/ Salz / Pfeffer / 1 Vollkornbrötchen / 20g Halbfettmargarine

Beachten Sie, dass Sie für dieses Rezept eine Portion Reis vorkochen müssen.

Die gehackte Zwiebel in Öl andünsten, das Hackfleisch hinzugeben und kurz mitrösten. Den bereits gekochten Reis sowie die Gewürze untermischen. Die Paprikadeckel abschneiden und die Füllung hineingeben. Die Paprika in heißem Fett anbraten, mit der Brühe ablöschen und die Schoten garen. Das Tomatenmark in die Brühe einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Joghurt mit der Speisestärke verquirlen und die Soße damit binden.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

4 1 Bananen

2 Bananen / 150ml Milch 1,5%

Essen Sie die beiden Bananen und trinken die Milch dazu

Tag 6:

Tag Pos. Menge Rezeptname

6 1 1 Frühstück nach Wahl

Es sollte enthalten...
50g Haferflocken mit Milch und Obst nach Wahl / oder
2 Sch. Vollkornbrot mit etwas Halbfettmargarine, Geflügelwurst oder fettarmen Käse (30%) / oder 250g Magerquark mit 1 EL Zucker und Obst nach Wahl. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien lauf, achten Sie auf Fett und Zucker
Dazu Kaffee oder Tee

2 1 Banane mit Fruchtjoghurt

1 Banane / 250g fettarmer Joghurt mit Früchten

Schneiden Sie die Bananen in kleine Scheiben und geben Sie diese mit dem Joghurt zusammen in eine Schale.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

3 1 Kartoffel-Gratin

125g Kartoffeln / ½ TL Halbfettmargarine / 20g geriebener Käse 30% / 2 EL Milch 1,5% / 1 EL fettarmer Joghurt / Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Auflaufform mit der Margarine bestreichen. Eine Schicht Kartoffelscheiben mit einer Schicht Käse abwechseln. Salzen und pfeffern. Die Milch mit dem fettarmen Joghurt mischen und dazugießen. 1 Stunde im Ofen bei 200°C (Th.6-7) backen.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

4 1 Vollkornbrot mit Ei u. Tomatensaft

1 Ei / 1 Sch. Vollkornbrot / Maggi Würze oder Salz und Pfeffer / 200ml Tomatensaft

Kochen Sie Ihr Ei nach belieben (5-7 min. = weich bis Medium / 7-10 min. hart). Schälen Sie es und schneiden Sie es in Scheiben.

Die Eischeiben aufs Brot legen.

Nach eigenem Geschmack mit Maggi Suppenwürze würzen. Sie können natürlich auch nur mit Salz und Pfeffer würzen. Lassen Sie sich den Tomatensaft dazu schmecken.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

5 1 Lachsschinkenbrötchen

1 Vollkornbrötchen / 2 Sch. Lachsschinken / 10g Halbfettmargarine / 1 TL Ketchup oder Senf

Zubereitung:

Bestreichen Sie Ihr Brötchen dünn mit Halbfettmargarine

Legen Sie die Scheibe Käse und den Lachs Schinken darauf. Würzen Sie mit Senf oder Ketchup und garnieren Sie mit Basilikum oder Petersilie.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

Tag 7:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

7	1-5	1	Schlemmer-Tag
----------	------------	----------	----------------------

Essen Sie in Maßen worauf Sie Lust haben. Achten Sie vor allem auf das Fett in Ihrer Nahrung. Vergessen Sie das Trinken nicht. Es sollten mindestens 2-3 Liter zusätzlich aufgenommen werden.

---Guten Appetit-

Tag 8:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
8	1	1	Rührei mit Parma
<i>1 Ei / 20g Parma / Pfeffer und Salz / 10g Halbfettmargarine / 1 Toast</i>			
<i>Zubereitung</i>			
<i>Ei aufschlagen und in eine Schüssel geben. Parma Schinken in mundgerechte Stücke zerpfücken und zum Ei in die Schüssel geben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, da der Parma bereits gesalzen ist. Ei mit einer Gabel leicht verschlagen. Eigelb und Eiweiß sollten nur eben gut gemischt sein. Wenn man zu lange schlägt, wird das Rührei zu zäh. Wer mag, kann noch 1 EL Milch oder Wasser unterheben. In einer beschichteten Pfanne Margarine auslassen und wenn sie zerläuft, gleich die Eiermasse Hineingeben. Bei ganz milder Hitze stocken lassen und am besten mit einem Holzschaber das bereits gestockte Rührei vom Pfannenboden in großen Stücken in die Mitte schieben. Wenn das Rührei noch etwas cremig ist, die Pfanne vom Herd nehmen, sonst wird das Rührei zu trocken. Rührei mit Parma auf frisch geröstetem Toast servieren.</i>			
<i>Trinken: 200ml Flüssigkeit</i>			
2	1	1	Vollkornbrot mit Süßaufstrich
<i>2 Sch. Vollkornbrot oder Brötchen / 20g Halbfettmargarine / 50g Marmelade</i>			
<i>Zubereitung:</i>			
<i>Bestreichen Sie die Scheiben Toast mit der Marmelade und der Halbfettmargarine</i>			
<i>Trinken: 400ml Flüssigkeit</i>			
3	1	1	Spaghetti Tonno
<i>40g Spaghetti / 60g Thunfisch / 80g passieret Tomaten / ½ Zwiebel / 30g Parmesan</i>			
<i>Zubereitung:</i>			
<i>Spaghetti wie gewohnt kochen; passierte Tomaten in einen Topf geben. Klein geschnittene Zwiebel(n) und den Thunfisch hinzugeben. Aufkochen lassen. Ein paar Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan darüber streuen</i>			
<i>Trinken: 400ml Flüssigkeit</i>			

4 1 Rote Paprika mit Sherry-Essig

1 El Olivenöl / 1 rote Paprika / 1 Knoblauchzehe / 1 Tl Thymian / 1 EL Sherry Essig o.ä. / Salz und Pfeffer / 2 Sch. Weißbrot

Zubereitung

Die Paprika waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Das Öl bei starker Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die Paprika Hineingeben, die Hitze runterstellen und für 10 bis 15 Minuten unter regelmäßigem Umrühren anbraten. Sobald die Paprika zart ist mit Knoblauch, Thymian und Pfeffer würzen und für weitere 1 bis 2 Minuten kochen lassen. Den Essig dazugeben und gut mischen. Heiß oder lauwarm servieren.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

5 1 1 Apfel

Apfel waschen und essen

Tag 9:

Tag Pos. Menge Rezeptname

9 1 1 Flakes mit süßen Erdbeeren

200g Erdbeeren / 100ml Milch 1,5% / 30g Cornflakes

Zubereitung:

Erdbeeren klein schneiden, mit Süßstoff oder ein wenig Zucker versehen. 1 Tasse Milch 1,5% darüber gießen. 5 Minuten ziehen lassen! Cornflakes in eine Schüssel geben und mit den Erdbeeren vermischen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

2 1 Wurstbrot "Good Morning"

2 Sch. Vollkornbrot / 2 Sch. Lachsschinken / 60g Magerquark / Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bestreichen Sie Ihr Vollkornbrot mit jeweils einem Löffel Magerquark Legen Sie eine Scheibe Lachs Schinken darauf.

Trinken 200ml Flüssigkeit

3 1 Thai-Hähnchen- Salat

125g Hähnchenbrustfilet / 150g Nudeln / 1 Zitrone / 1 Gemüsepaprika rot / 1 Gemüsepaprika gelb / Basilikum / Minze / Koriander / 1 EL Olivenöl / 1 EL Zucker / Chili- Sauce / Sojasauce /

Zubereitung:

Die Paprika vierteln, putzen und waschen und in Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Chili- und Sojasauce und dem Zucker verrühren.

Nun die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Unter fließendem Wasser völlig abkühlen und gut abtropfen lassen. Die geputzten Hähnchenfilets nach Geschmack salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten durchbraten und anschließend 5 Minuten in Folie ruhen lassen.

Inzwischen Paprika und Nudeln mit der Sauce mischen. Zum Schluss die Filets in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Kräutern unter den Salat heben.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

4 1 Knuspriger Obstsalat mit Obst der Saison

100g Obst der Saison / 6 EL Cornflakes / 2 TL Honig / 2 Kiwis / 1 Banane / 1 Vanillenschotenmark

Zubereitung:

Das Obst zerkleinern und mit dem Mark der Vanilleschote und dem Honig mischen. Die Cornflakes darüber streuen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

5 1 Reiswaffeln mit Milch

2 Reiswaffeln / 150ml Milch

--

Tag 10:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

10	1	1	Frühstück nach Wahl
-----------	----------	----------	----------------------------

Es sollte enthalten...

50g Haferflocken mit Milch und Obst nach Wahl / oder
2 Sch. Vollkornbrot mit etwas Halbfettmargarine, Geflügelwurst oder fettarmen Käse (30%) / oder 250g Magerquark mit 1 EL Zucker und Obst nach Wahl. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien lauf, achten Sie auf Fett und Zucker

Dazu Kaffee oder Tee

2 1 Brot mit Salatgurke

1 Sch. Vollkornbrot / 10g Halbfettmargarine / ½ Salatgurke / Pfeffer und Salz

Bestreichen Sie die die Brotscheiben mit der Halbfettmargarine. Die Salatgurke in kleine Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Trinken: 1/2l Flüssigkeit

3 1 Tortellini Panne

1 Packung Tortellini / 250g fettarmer Joghurt / Salz / Pfeffer / 3 Sch. Vorderschinken / 70g Erbsen / Mehl / Parmesan

Zubereitung:

Tortellini nach den Packungsangaben zubereiten. Fettarmer Joghurt mit etwas fettarmer Milch verdünnen und aufkochen und einkochen lassen (in der Pfanne). Geschmackszutaten dazugeben und nach Belieben noch binden.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

4 1 Zwischenmahlzeit nach Wahl

Ca. 200 kcal

5 1 Vollkornbrot mit Kräuterquark und Tomate

2 Sch. Vollkornbrot / 2 Tomaten / 125g Kräuter-Frischkäse

Zubereitung:

Vollkornbrot m. Kräuterquark bestreichen, Tomaten in Scheiben schneiden, auf den Quark legen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

Tag 11:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

11	1	1	Brötchen mit Schinken
-----------	----------	----------	------------------------------

2 Vollkornbrötchen / 2 Sch. Kochschinken / 20g Halbfettmargarine

Bestreichen Sie die Brötchen mit der Margarine und belegen Sie sie anschließend mit dem Kochschinken. Ein frisches Basilikum Blatt rundet die Mahlzeit ab.

Trinken: 40ml Flüssigkeit

2 1 Knuspriger Obstsalat

100g Aprikosen / 6 EL Cornflakes / 2 TL Honig / 2 Kiwis / 1 Banane / 1 Vanillenschotenmark

Zubereitung:

Das Obst zerkleinern und mit dem Mark der Vanilleschote und dem Honig mischen. Die Cornflakes darüber streuen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

3 1 Reispfanne mit Putenfiletstreifen

350g bunte Paprika / 200ml Gemüsebrühe / 100g Putenfilet / 60g Reis / Frühlingszwiebeln / 1 Knoblauchzehe / 4 EL Basilikum gehackt / 1 EL Olivenöl / 1 EL Essig / 1 EL Zitronensaft / Salz / Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Anleitung zubereiten.

Das Filet in feine Streifen schneiden. Die Paprika und die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Nun das Fleisch und das Gemüse zusammen mit dem Knoblauch in eine Pfanne mit dem heißen Olivenöl geben und unter Rühren etwa vier Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Reis hinzufügen und 2 EL von dem Basilikum untermischen. Alles bei mittlerer Hitze für etwa 8 Minuten köcheln lassen. Die Reispfanne wird nun mit dem Essig, dem Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abgeschmeckt und mit dem übrigen Basilikum bestreut serviert.

Trinken: 400 ml Flüssigkeit

4 1 Knackiges Sandwich

2 Sch. Roggenmischbrot / 1 Sch. Geflügelaufschnitt / 2 Cornichons / 2TL Olivenöl / 1 TL Senf / Salatblätter / 2 Tomatenscheiben

Zubereitung

Die Scheibe Geflügelaufschnitt in zwei Hälften schneiden und jede Hälfte auf eine Brotscheibe legen. Mit Cornichonscheiben garnieren.

Mit Olivenöl beträufeln und mit Senf bestreichen.

Jeweils ein Salatblatt und zwei Tomatenscheiben hinzufügen.

Mit den beiden anderen Brotscheiben bedecken.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

5 1 Banane mit Fruchtjoghurt

1 Banane / 250g fettarmer Joghurt mit Früchten

Schneiden Sie die Bananen in kleine Scheiben und geben Sie diese mit dem Joghurt zusammen in eine Schale.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

Tag 12:

<i>Tag</i>	<i>Pos.</i>	<i>Menge</i>	<i>Rezeptname</i>
12	1	1	Flakes mit Obst der Saison
<i>200g Obst der Saison / 100ml Milch 1,5% / 30g Cornflakes</i>			
<i>Zubereitung:</i>			
<i>Obst klein schneiden, mit Süßstoff oder ein wenig Zucker versehen. 1 Tasse Milch 1,5% darüber gießen. 5 Minuten ziehen lassen!</i>			
<i>Cornflakes in eine Schüssel geben und mit den Erdbeeren vermischen.</i>			
<i>Trinken: 200ml Flüssigkeit</i>			
	2	1	Bauernbrot mit Gurke
<i>1 Sch. Grau(Vollkorn)Brot / ½ Salatgurke / 10g Halbfettmargarine / Salz und Pfeffer</i>			
<i>Zubereitung:</i>			
<i>Bestreichen Sie das Bauernbrot mit der Halbfettmargarine. Schneiden Sie die Gurke in kleine Scheiben und belegen Sie damit das Brot.</i>			
<i>Trinken: 400ml Flüssigkeit</i>			
	3	1	1 Mittagessen des aktuellen Planes nach Wahl
Lassen Sie es sich schmecken			
	4	1	2 Äpfel

5 1 Brötchen u. Käse

*1 Vollkornbrötchen / 30g Schnittkäse 30% / 25g Marmelade / 10g
Halbfettmargarine*

Zubereitung

*Bestreichen Sie Ihr Brötchen dünn mit Halbfettmargarine. Legen Sie die
Scheibe Käse darauf.*

-----wer will-----

Bestreicht den Käse dünn mit Konfitüre

Trinken: 200ml Flüssigkeit

Tag 13:

Tag Pos. Menge Rezeptname

13 1 1 Vollkornbrot mit Kräuterquark und Tomate

2 Sch. Vollkornbrot / 2 Tomaten / 125g Kräuter-Frischkäse

Zubereitung:

*Vollkornbrot m. Kräuterquark bestreichen, Tomaten in Scheiben
schneiden, auf d. Quark legen. Mit Pfeffer und Salz würzen.*

Trinken: 200ml Flüssigkeit

2 1 Toast mit Süßaufstrich

2 Toast oder Brötchen / 20g Halbfettmargarine / 50g Marmelade

Zubereitung:

*Bestreichen Sie die Scheiben Toast mit der Marmelade und der
Halbfettmargarine*

Trinken: 400ml Flüssigkeit

3 **1** **Taco mit Huhn**

100g Putenbrust / 60g Bohnen weiß / Kümmel / Oregano / Avocado / Zitronensaft / 30g Zwiebeln / 30g Radieschen / 20g Eisbergsalat / 150g fettarmer Joghurt / 2 Weißbrote

Zubereitung:

Gefüllte Maistortillas, die zusammengeklappt werden, nennt man Tacos. Man kann allerdings auch mit Weißbrot arbeiten.

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Maiskeimöl erhitzen und Hähnchenfleisch darin goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Weiße Bohnen aus der Dose in ein Sieb gießen, mit Wasser abspülen, in einen Topf geben und erwärmen. Mit Kreuzkümmel (Cumin) und Oregano würzen. Weiße Bohnen pürieren. Avocado längs halbieren, Schale und Kern entfernen. Avocado in Würfel schneiden und mit frisch gepresstem Limonensaft beträufeln. Zwiebel pellen, halbieren, Feinwürfeln und mit den Avocadowürfeln mischen. Radieschen putzen, würfeln und zufügen. Eisbergsalat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Mit den Avocados vermischen. Tortillas ohne Fett kurz in der Pfanne erwärmen. Mit Bohnenmus bestreichen und mit Hähnchenfleisch und Avocadosalat belegen. Wer mag, gibt noch 1-2 EL Mexikanische Salsa (s. Rezept) darüber. Saure Sahne glatt rühren und über den Salat geben. Taco mit Huhn zusammenklappen und möglichst sofort servieren. Man kann aber die Zutaten auch einzeln in Schüsseln füllen und auf den Tisch stellen. Dann kann sich jeder seine Tacos selber füllen.

Trinken: 200ml Flüssigkeit

4 **1** **Müsli-Riegel mit Milch**

1 Müsli-Riegel / 150ml Milch 1,5%

Essen Sie den Riegel und trinken Sie die Milch dazu

5 1 Gurkensalat

½ Salatgurke / Salz / 1 TL EL Zucker / 1 EL Essig / 1 paar Senfkörner / Pfeffer / 1 Lorbeerblätter / 600 Dill, nicht gehackt, evt. mehr / 400g Zweige Bohnenkraut, nicht gehackt / eine große Zwiebel / Knoblauch / 5g Peperoni / 2 Sch. Brot

Zubereitung:

Als erstes die Gurken schälen, in 3-4 mm-dicke Scheiben schneiden(nicht so dünn wie sonst bei Gurkensalat üblich) und in eine ausreichend große Schüssel geben. Als nächstes die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, den Knoblauch ebenfalls abschälen und entweder in dünne Scheiben schneiden oder mit der Knoblauchpresse durchpressen. Als nächstes mischt man die Gurken mit Salz, Zucker, Essig und den Gewürzen durch, gibt die Zwiebelringe, den Knoblauch und das Stück Peperoni dazu und mischt noch einmal kräftig durch. Die Dillstängel und das Bohnenkraut legt man nun oben auf den Salat drauf und deckt die Schüssel mit einem Deckel oder mit Alufolie ab. Nun lässt man es erst mal ein bis zwei Stunden stehen, bis sich Flüssigkeit gebildet hat, und rührt noch mal kräftig durch, sodass nun Dill und Bohnenkraut auch in der Flüssigkeit liegen.

Der Salat schmeckt am besten, wenn man ihn einen Tag vor Verzehr zubereitet, dann ist er richtig durchgezogen. Damit sich der Geschmack gut verteilt, sollte man den Salat alle paar Stunden ordentlich durchrühren.

Trinken: 400ml Flüssigkeit

Tag 14:

Tag	Pos.	Menge	Rezeptname
------------	-------------	--------------	-------------------

14	1	1	Schlemmer-Tag
-----------	----------	----------	----------------------

Essen Sie in Maßen worauf Sie Lust haben. Achten Sie vor allem auf das Fett in Ihrer Nahrung. Vergessen Sie das Trinken nicht. Es sollten mindestens 2-3 Liter zusätzlich aufgenommen werden.

---Guten Appetit-

Tipps zum Trinken:

Reichlich trinken!

Wir empfehlen Ihnen bei einer vegetarischen bzw. ausgewogenen Ernährung eine Trinkmenge von 1,5-2,0 Liter. Wenn Sie sich ballaststoffreich oder kalorienreduziert ernähren möchten, dann sollten Sie etwas mehr trinken: 2,0-2,5 Liter.

Achten Sie auf kalorienarme Getränke: Tee, Mineralwasser, Frucht- und Gemüsesaftschorle sind die idealen Durstlöscher.:

- trinken Sie aus Ihrem Lieblingsglas (möglichst groß, evt. mit Strohhalm)
- stellen Sie sich die Getränke gut sichtbar an mehreren Orten der Wohnung hin
- probieren Sie immer wieder neue Saft- und Teesorten aus
- auch Suppen und Brühen können zum Flüssigkeitshaushalt beitragen
- frische Obststücke, ein paar Spritzer Zitronensaft oder Sirup bringen neue Geschmäcker in Ihren Tee oder Ihr Wasser
- bevorzugen Sie Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, davon kann man in der Regel mehr trinken
- stellen Sie sich einen Wecker, der Sie ans Trinken erinnern soll oder ermuntern Sie Freunde, Familieangehörige und Bekannte dazu Sie ans Trinken zu erinnern

Ist es richtig, dass man nach Kaffeegenuss viel Wasser trinken sollte?

Auch Kaffee, in Maßen genossen, gehört zu den empfehlenswerten Getränken. Denn Kaffee ist anders als oft behauptet kein Flüssigkeitsräuber. In die Flüssigkeitsbilanz kann Kaffee also auch mit einbezogen werden. Sie müssen daher nach Kaffeegenuss kein Wasser trinken, um Flüssigkeitsverluste auszugleichen. Wenn das Glas Wasser nach der Tasse Kaffee für Sie aber zur lieben Gewohnheit geworden ist, dann bleiben Sie dabei. Denn die meisten von uns trinken leider viel zu wenig.

Tipps zum Essen:

Quark-Snack

Leistungssportler wissen es längst: Wer sich fettreduziert und dafür proteinreich ernährt, hat mehr Energie. Den richtigen Kick gibt's mit einem Eiweiß-Drink den

schon mit dieser Quarkspeise: Nehmen Sie 150 g Magerquark und verrühren Sie ihn mit einer halben Tasse frischer fettarmer Milch. Mit Jodsalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Dann gehackte Petersilie und einen Esslöffel Kapern dazugeben.

Zelebrieren Sie Ihr Essen

Kalorientabelle

Alkoholfreie Getränke	kJ	kcal
Cola 0,33 l	795	185
Grapefruitsaft: frisch gepresst 0,2 l	310	70
Grapefruitsaft: ungesüßt, Flasche 0,2 l	310	70
Kaffee mit Milch u. Zucker, 1 Tasse	180	45
Limonade 0,33 l	680	160
Milch: 0,25 l fettarm (1,5%)	494	119
Milch: 0,25 l Vollmilch (3,5%)	670	160
Milch: 0,25 l Buttermilch	394	94
Orangensaft: frisch gepresst 0,2 l	385	90
Orangensaft: ungesüßt, Flasche 0,2 l	385	90
Schokolade 0,2 l	1213	287
Traubensaft 0,2 l	590	140

Getreideerzeugnisse (pro 100 g):	kJ	kcal
Brötchen (Weizen)	1076	258
Cornflakes	1404	336
Eier-Teigwaren (Nudeln)	1452	347
Haferflocken	1519	363
Kartoffelstärke	1405	336
Knäckebrot	1327	318
Maisstärkemehl	1448	346
Mischbrot	968	232
Paniermehl	1466	349
Pizzateig	1078	258
Pumpernickel	840	201
Reis, poliert, gekocht	445	106
Roggenbrot	930	222
Spaghetti, eifrei	1513	362
Vollkornbrot (Roggen)	846	206
Vollkornbrot (Weizen)	870	208
Weizenkleie	623	149
Weizen-Toastbrot	1097	262

Weizenmehl, Type 405	1419	339
Zwieback	1596	380

Süßwaren (pro 100 g):	kJ	kcal
------------------------------	-----------	-------------

Bienenhonig	1361	325
Milchkaramellen	1651	393
Kakaopulver, stark entölt	1140	272
Marmelade i.D.	1119	266
Vollmilchschokolade	2200	526
Zucker	1680	400

Nüsse (pro 100 g):	kJ	kcal
---------------------------	-----------	-------------

Cashewnüsse	2380	569
Erdnüsse, geröstet	2450	586
Haselnüsse	2692	643
Kokosnuss	1431	342
Leinsamen	1820	435
Mandeln	2507	599
Paranüsse	2796	668
Pistazienkerne	2500	598
Walnüsse	2788	666

Obst (pro 100 g):	kJ	kcal
--------------------------	-----------	-------------

Ananas i.D.	399	95
Apfelsinen	183	44
Äpfel	208	50
Aprikosen	197	47
Avocados, roh	932	223
Bananen	34	181
Birnen	193	46
Brombeeren, roh	203	49
Erdbeeren	138	33
Hagebutten, roh	383	92
Heidelbeeren, roh	362	87
Himbeeren, roh	134	32
Holunderbeeren, schwarz, roh	186	45

Johannisbeeren, rot	158	38
Kirschen, sauer	209	50
Kirschen, süß	246	59
Kiwis	210	50
Litschis	307	73
Mandarinen	188	45
Nektarinen	223	53
Pfirsiche	161	39
Pflaumen	213	51
Rosinen	1118	267
Sanddornbeeren, roh	378	90
Stachelbeeren	195	47
Zitronen	168	40
Weintrauben	306	73

Kartoffeln, Gemüse (pro 100 g):	kJ	kcal
Artischocken, roh	203	49
Auberginen, roh	86	21
Bambussprossen	137	33
Blumenkohl, gekocht	97	23
Bohnen, grün, gekocht	112	27
Bohnen in der Dose	94	23
Broccoli, roh	100	24
Champignons	62	15
Chicorée	48	11
Erbsen in der Dose	233	56
Feldsalat	48	12
Grünkohl, gekocht	119	28
Karotten, roh	118	27
Karotten in der Dose	123	30
Kartoffeln o. Sch. Gekocht	291	70
Kartoffelchips	2254	539
Kohlrabi, roh	106	25
Kopfsalat	44	10
Kürbis, roh	104	25
Lauch	102	24

Pfifferlinge	96	23
Pommes frites	1105	264
Radischen	55	13
Rettich	41	10
Rhabarber	44	11
Rosenkohl, gekocht	124	30
Rotkohl	86	21
Sauerkraut	67	16
Schnittlauch	16	138
Sellerie	92	22
Spargel, gekocht	52	13
Spargel in der Dose	56	13
Spinat, tiefgefroren	52	12
Tomaten	73	17
Tomaten in der Dose	86	21
Tomatenmark	20	850
Weißkohl	93	22
Zwiebeln	137	33

Fette, Öle (pro 100 g):	kJ	kcal
--------------------------------	-----------	-------------

Butter	3156	754
Butterschmalz	3752	897
Erdnussöl	3746	895
Gänseschmalz	3747	896
Halbfettmargarine	1540	368
Mayonnaise,50% Fett	2050	490
Margarine	3023	722
Sonnenblumenöl	3758	898
Salatdressing	1038	248
Olivenöl	3754	899
Distelöl	3762	899

Fleisch, Fleischerzeugnisse (pro 100 g):	kJ	kcal
---	-----------	-------------

Hammelkeule	979	234
Hammekotelett	1454	348

Kalbsfilet	397	95
Kalbshaxe	410	98
Rindfleisch	933	223
Rinderlende	729	174
Rindfleisch (Tatar)	468	112
Schweinefleisch	1145	274
Schweineschnitzel	653	156
Bierschinken	982	235
Blutwurst1	672	400
Bratwurst1	433	342
Cervelatwurst1	910	456
Fleischwurst	1241	297
Leberkäse	1337	320
Leberwurst, mager	1075	257
Münchner Weißwurst	1202	287
Mettwurst	1905	455
Mortadella	1443	345

Milch, Milcherzeugnisse, Eier (pro 100 g):	kJ	kcal
Buttermilch	144	35
Crème fraîche,40 % Fett	1582	378
Dickmilch, 3,5 % Fett	254	61
Dickmilch, entrahmt	133	32
Joghurt, fettarm	182	44
Joghurt, Vollmilch	254	61
Kefir	254	61
Kondensmilch,10 % Fett	737	176
Kondensmilch, entrahmt	347	83
Saure Sahne	490	117
Schlagsahne,30 % Fett	1291	309
Trinkmilch,3,5 % Fett	267	64
Vorzugsmilch	279	67
Camembert,45 % Fett	1191	285
Doppelrahmfrischkäse,60 % Fett	1375	329
Körniger Frischkäse	428	102
Schmelzkäse,20 % Fett	1130	270

Speisequark, mager	304	73
Speisequark, 40 % Fett	670	160
Hühnerei, 55 - 60g	351	84

Fisch, Fischerzeugnisse (pro 100 g):	kJ	kcal
Aal	1174	281
Aal geräuchert	1309	313
Austern	196	47
Barsch	338	81
Bücklinge, geräuchert	938	224
Forelle	428	102
Heilbutt	423	101
Hering, mariniert	879	210
Heringe in Tomatensoße	853	204
Hummer	338	81
Kabeljau, Dorsch	306	73
Karpfen	482	115
Kaviar, echt	1020	244
Kaviar-Ersatz	479	115
Lachs	712	170
Ölsardinen	1264	302
Rotbarsch	440	105
Schellfisch	303	73
Scholle	316	76
Seezunge	346	83
Thunfisch in Öl	1185	283
Tintenfisch	286	68
Zander	348	83

Kalorien-Verbrauch-Tabelle

In 30 Minuten verlieren Sie:

<i>Aktivität:</i>	<i>Kalorien- verbrauch:</i>	<i>Aktivität:</i>	<i>Kalorien- verbrauch:</i>
Aerobic	250	Schlagzeug spielen	130
Autofahren	60-125	Schnee schaufeln	300
Bodybuilding	410	Schuhe putzen	63
Büroarbeit	70	Schwimmen	180-270
Computerarbeit	46	Segeln	110-350
Fernsehen	40	Sex	130
Geschirr spülen	76	Skat spielen	51
Golf	160	Skifahren	360
Gymnastik	180-270	Spazieren gehen	150
Hausarbeit	110	Sonnenbaden	35
Holzhacken	600	Squash	330
Joggen	285-500	Staub wischen	120
Klavier spielen	40	Surfen	330
Lernen	40-50	Tapezieren	100
Radfahren	350	Telefonieren	42
Rasen mähen	145	Tennis spielen	225
Rudern	285-500	Treppensteigen	288
Sauna	40	Walzer tanzen	171
Schlafen	30	Wandern im Gebirge	440

