

Abnehmen mit Fisch und Meeresfrüchten

Wer fit und gesund bleiben will, muss nicht nur auf die Kalorien, sondern auch auf die Vitalstoffe achten, die in unseren Lebensmitteln enthalten sind. Auch bei einer Reduktionsdiät kommt es darauf an, den Körper ausreichend mitlebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Unentbehrlich sind auch die für die Verdauung notwendigen Ballaststoffe sowie Enzyme und Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen. Viel frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln, Müslis und Vollkornbrot sorgen für eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Für das notwendige Eiweiß sorgen nicht nur Milchprodukte, sondern auch Fisch und Meeresfrüchte. Ihr Eiweiß ist besonders hochwertig und zudem leicht verdaulich. Der hohe Eiweißgehalt wirkt gleichzeitig als Fat-Burner und kurbelt bei der Verbrennung den Stoffwechsel kräftig an.

Das in Meeresfischen enthaltene Öl ist besonders wertvoll – es enthält Omega-3-Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Unentbehrlich sind sie auch für die Jodversorgung, einem wichtigen Spurenelement, das die Funktionen unserer Schilddrüse steuert.

Zusätzlich zu den in den Mahlzeiten enthaltenen Getränken sollten Sie viel trinken. Am besten trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Brottrunk® mit Mineralwasser. Brottrunk® enthält wichtige Milchsäurebakterien, die für unsere Darmflora wichtig sind und stärken somit das Immunsystem.



1. Tag

Frühstück

Krabben-Baguette

1 Baguettebrötchen
10 g Halbfettmargarine
einige Salatblätter
1 Tomate
50 g Krabben
Dill
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser

Brötchen halbieren, mit Halbfett bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Krabben belegen. Mit Dillfähnchen garnieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

251 kcal (1050 kJ), 15,2 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 35,2 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-C-Joghurt

150 g fettarmer Joghurt
5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
1 EL Kleie

Joghurt mit Sanddorn und Kleie gut verquirlen.

117 kcal (489 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Seezunge in Rieslingsauce

1 Schalotte
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
1/2 Tasse Fischfond (oder Gemüsebrühe)
1 kleine Möhre
1 Stange Bleichsellerie
3 EL Kaffeesahne
2 EL Riesling
40 g Langkorn & Wildreis (z.B. Müller's Mühle)
Salz
Pfeffer
1 Seezungenfilet à 150 g
Zitrone



Schalotte fein zerkleinern, in heißem Raps-Kernöl andünsten. Mit Fischfond aufgießen, kochen und auf die Hälfte reduzieren. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, in dem Fond garen. Kaffeesahne und Wein zugeben und die Sauce nochmals um die Hälfte reduzieren. Inzwischen Langkorn & Wildreis nach Packungsaufschrift zubereiten. Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft

beträufeln, leicht salzen und in etwas Wasser pochieren. Fischfilet mit dem Gemüse, Langkorn & Wildreis und der Sauce anrichten.

371 kcal (1552 kJ), 32,4 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 37,7 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Salami-Snack

1 Scheibe Knäckebrot
1 EL Quark
frische Kräuter
3 Scheiben fettreduzierte Salami
Zwiebelringe
1 Stück Paprikaschote
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser

Kräuter fein wiegen, mit dem Quark verrühren, das Knäckebrot damit bestreichen und die Wurstscheiben zu Tütchen gedreht darauf setzen. Mit Zwiebelringen und Paprikastreifen garnieren. Dazu Brottrunk® (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

117 kcal (490 kJ), 7,3 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 13,2 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Abendessen

Krabben-Rührei mit Verdauungsdrink

1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
50 g Scampi
1 Ei
weißer Pfeffer
Meersalz
1 Scheibe Roggenvollkornbrot
Dill
0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk®
1 Tasse Tee



Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Scampi zugeben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, warm stellen. Das Ei mit 1 EL Mineralwasser verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und daraus ein Rührei zubereiten. Rührei und Scampi auf dem Brot verteilen, mit Dillfähnchen garnieren. Gemüsesaft mit Brottrunk® verquirlen, mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen. Danach Tee trinken.

328 kcal (1.372 kJ), 21,3 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (2.0 BE)

Gesamt: 1184 kcal (4984 kJ), 81,9 g Eiweiß, 36,3 g Fett, 128,2 g Kohlenhydrate (10,7 BE)

2. Tag

Frühstück

Friskkäsebröte mit Erdbeeren

2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Halbfettmargarine
50 g körniger Friskäse
100 g Erdbeeren
Früchtetee

Bröte mit Halbfett und Friskäse bestreichen. Erdbeeren putzen, waschen, in Scheiben schneiden und die Bröte damit belegen. Dazu Früchtetee trinken.

284 kcal (1188 kJ), 14,1 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 40,8 g Kohlenhydrate (3,4 BE)



Zwischenmahlzeit

Trinkjoghurt Traube

0,1 l Traubensaft
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Kleie

Traubensaft mit Joghurt und Kleie gut verrühren.

112 kcal (469 kJ), 3,6 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Mittagessen

Gourmet Fischsuppe mit Lachs

1 kleine Möhre
1 Frühlingszwiebel
etwas Staudensellerie
1 TL Raps-Kernöl
1/2 Glas Fischfond
75 g frischer Lachs
50 g Schmelzkäse
2 EL Weißwein
1/2 TL Stärke
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
Dill
1 Scheibe Toastbrot



Möhren, Lauch und Sellerie klein schneiden und in heißem Raps-Kernöl andünsten. Mit Fischfond aufgießen. 5 Minuten köcheln lassen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Schmelzkäse einrühren. Etwas Stärke mit Wein verrühren, an die Suppe geben

und kurz aufwallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Dillfähnchen garnieren. Dazu eine Scheibe Toast essen.

410 kcal (1715 kJ), 27,6 g Eiweiß, 24,9 g Fett, 19,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Schwarzbrot mit Kräuterquark

30 g Magerquark
1 EL fein gewiegte, frische Kräuter
Zitronensaft
weißer Pfeffer
Salz
Knoblauch
1/2 Scheibe Schwarzbrot
0,2 l Brottrunk®

Quark mit Kräutern gut verrühren. Mit Zitronensaft und Gewürzen pikant abschmecken. Brot mit Kräuterquark bestreichen. Dazu Brottrunk® trinken.

70 kcal (293 kJ), 6,6 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 9,4 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Abendessen

Scampi à la Mexicana

8 Riesenscampi
1 Knoblauchzehe
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
1 Scheibe Toastbrot
Salz
Pfeffer
50 g Paprika-Sauce
1 kleine Paprikaschote
Peperoni
einige Salatblätter
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser



Scampi mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen, fein zerhacken und in einer Pfanne mit Raps-Kernöl andünsten. Toastbrot in Würfel schneiden. Scampi und Toastbrotwürfel abwechselnd auf Grillspieße stecken und in der heißen Knoblauchbutter von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten, salzen und pfeffern. Mit Paprika, Peperoni, Salatblättern und Paprika-Sauce servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

339 kcal (1418 kJ), 26,0 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Gesamt: 1215 kcal (5084 kJ), 77,9 g Eiweiß, 46,9 g Fett, 119,0 g Kohlenhydrate (9,9 BE)

3. Tag

Frühstück

Pumpernickel mit Rührei und Krabben

1 Ei
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
50 g Krabben
1 Scheibe Pumpernickel
Dill
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser

Das Ei mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne Raps-Kernöl erhitzen, die Eimasse zugeben und ein Rührei zubereiten. Die Krabben zugeben, kurz mit erhitzen. Das Krabben-Rührei auf das Brot geben und mit Dill garnieren. Brottrunk® mit Mineralwasser aufgießen, dazu trinken.

276 kcal (1155 kJ), 21,7 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 17,1 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Mineralinsky

0,2 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk®
Pfeffer
Muskat
1 Scheibe Pumpernickel

Brottrunk® mit dem Gemüsesaft verrühren und mit Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Kühl servieren. Dazu eine Scheibe Pumpernickel essen.

111 kcal (464 kJ), 4,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Mittagessen

Bandnudeln mit Lachsforellen-Streifen

40 g Breite Bandnudeln (Birkel)
80 g Lachsforelle
2 TL Raps-Kernöl
1/2 rote Chilis
1/2 Knoblauchzehe
1 kleiner Zweig Salbei
Salz
Zitronensaft
Mehl



Fischfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen bis sie den richtigen Biss haben. In einer beschichteten Pfanne Raps-Kernöl erhitzen, die Lachsforellenstreifen anbraten und warm stellen. Die in Ringe geschnittenen Chilis, die gehackte Knoblauchzehe und den Salbei in der Pfanne anschwitzen. Nudeln und Lachsforellenstreifen kurz in die Pfanne geben und mit erhitzen.

363 kcal (1519 kJ), 21,6 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 29,5 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Pikanter Snack

20 g Baguette
2 Scheiben roher Schinken
einige Salatblätter
0,2 l Brottrunk®

Das Brot quer durchschneiden, mit Salatblättern und Schinken belegen und zusammenklappen. Dazu Brottrunk® trinken.

89 kcal (372 kJ), 4.5 g Eiweiß, 3.5 g Fett, 9.8 g Kohlenhydrate (0.8 BE)

Abendessen

Fitness-Platte mit Matjes

Einige Blätter Endiviensalat
1 Gewürzgurke
1 kleiner Apfel
1 Frühlingszwiebeln
1 Stängel Bleichsellerie
100 g Matjesfilets nordische Art
1 kleine Zwiebel
1 Scheibe Schwarzbrot
2 Tassen Tee

Endiviensalat putzen, waschen, abtropfen lassen und streifig schneiden.

Apfel vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben, das restliche Gemüse ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte anrichten. Matjes abtropfen lassen und auf die Apfelscheiben legen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und über die Matjesfilets verteilen. Dazu Schwarzbrot essen und Tee trinken.

368 kcal (1540 kJ), 19,3 g Eiweiß, 18,5 g Fett, 29,6 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Gesamt: 1207 kcal (5050 kJ), 71,5 g Eiweiß, 53,5 g Fett, 106,3 g Kohlenhydrate (8,9 BE)



4. Tag

Frühstück

Bio-Früchte-Müsli

1 Kiwi
150 g Honig-Melone
einige Heidelbeeren (frisch oder TK)
30 g Haferflocken
1 TL Zucker
150 g fettarmer Joghurt

Die Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Melone von den Kernen befreien und mit einem Portionierer kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Haferflocken mit Zucker in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert und in einen tiefen Teller geben. Kiwischeiben, Melonen-Kugeln und die Heidelbeeren obenauf verteilen. Joghurt cremig rühren und über das Müsli gießen.

315 kcal (1318 kJ), 10,9 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 56,1 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Tomaten-Drink

0,1 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk®
Schnittlauchröllchen

Tomatensaft mit Brottrunk® verquirlen, eventuell mit Schnittlauchröllchen verquirlen. Gut gekühlt servieren.

25 kcal (105 kJ), 1,9 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 3,0 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Mittagessen

Forelle blau in Brottrunk®

1 Forelle à 250 g
1/4 Bund Suppengrün
1/2 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Pfefferkörner
0,25 l Kanne Brottrunk®
Salz
250 g Kartoffeln
Dill



Für Forelle blau sollte die Forelle ganz frisch geschlachtet sein. Der Fisch sollte so wenig wie möglich angefasst werden, damit die äußere Schleimschicht nicht beschädigt wird. Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in 1 - 1 1/4 l Wasser zum Kochen bringen. Brottrunk® zugeben und den Sud 30 Minuten köcheln lassen. Während dessen die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Bei dem Brottrunk®-Sud die Hitze zurücknehmen, die Forelle vorsichtig in das

heiße Wasser legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit den Kartoffeln und etwas frischem Dill servieren.

379 kcal (1586 kJ), 44,0 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit **Radieschenbrot**

1 Scheibe Kürbiskernbrot
50 g körniger Frischkäse
1/2 Bund Radieschen
Kresse
2 Tassen Tee

Die Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben und Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Dazu Tee trinken.

152 kcal (636 kJ), 10,3 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Abendessen **Nudelsalat mit Krabben**

125 g gekochte Nudeln
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
1/2 feingehackte Knoblauchzehe
50 g Krabben oder Scampi
1 Stange Bleichsellerie
30 g Schmant oder Extra Saure Sahne
2 EL fettarme Milch
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser



Knoblauch in heißem Öl andünsten. Scampi zugeben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Bleichsellerie mit Grün in dünne Scheiben schneiden. Die gekochten Nudeln, Scampi und Bleichsellerie vorsichtig mischen. Kräuter-Schmant mit der Milch verrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben, unterheben und gut durchziehen lassen. Dazu Brottrunk® (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

331 kcal (1385 kJ), 17,8 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate (2,7 BE)

Gesamt: 1202 kcal (5029 kJ), 84,9 g Eiweiß, 28,5 g Fett, 148,2 g Kohlenhydrate (12,4 BE)

5. Tag

Frühstück

Früchte-Müsli mit Sanddorn

1 Kiwi
2 Mandarinen
50 g Trauben
(oder 200 g Früchte nach Wahl)
0,1 l Buttermilch
2 EL Haferflocken
1 EL Sanddorn Orangen-Nektar

Kiwi schälen, in kleine Stücke schneiden. Mandarinen schälen, die Filets herauslösen und quer schneiden. Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Buttermilch mit den Haferflocken verquirlen. Die Früchte unterheben und den Sanddorn darüber geben.

253 kcal (1059 kJ), 8,8 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 48,8 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Kresse-Mix

0,15 Buttermilch
1/2 Beet Kresse
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
1 Scheibe Roggen-Knäckebrot

Buttermilch mit der Kresse fein pürieren und pikant abschmecken. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.

91 kcal (381 kJ), 7,0 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 12,6 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Mittagessen

Lachskotelette

40 g Langkorn & Wildreis (Müller's Mühle)
1 Lachskotelett à 125 g
2 TL Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
Kresse
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser

Langkorn & Wildreis nach Packungsaufschrift zubereiten. Das Lachskotelett abspülen, trocken tupfen und in heißem Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Pfeffern und Salzen und mit dem Reis servieren. Mit etwas Kresse bestreuen. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

445 kcal (1862 kJ), 28,0 g Eiweiß, 23,9 g Fett, 29,8 g Kohlenhydrate (2,5 BE)



Zwischenmahlzeit

Spargelsalat mit Krabben

200 g Spargel (aus dem Glas)
50 g Krabben
1 EL Zitronensaft
50 g fettarmer Joghurt
Dill
Salz
Pfeffer

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Krabben mit Zitronensaft beträufeln und unter die Spargelstücke heben. Joghurt mit Dill verrühren, mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken und unter den Salat heben. Mit Dill garnieren.

95 kcal (397 kJ), 14,5 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Abendessen

Lachscreme-Suppe

1/2 Glas Fischfond
0,1 l Gemüsebrühe
50 g Schmelzkäse
2 EL Weißwein
1/2 TL Stärke
30 g Räucherlachs
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser

Fischfond und Brühe erhitzen, die Käsecreme zugeben und darin auflösen. Stärke mit etwas Wein lösen und die Suppe damit binden. Lachs in feine Streifen geben und einige Minuten mitziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu Brottrunk® (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

303 kcal (1268 kJ), 17,3 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 6,5 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Gesamt: 1187 kcal (4969 kJ), 75,6 g Eiweiß, 48,3 g Fett, 102,3 g Kohlenhydrate (8,5 BE)

6. Tag

Frühstück

Süßes Frühstück mit Schokodrink

- 1 Scheibe Toastbrot
- 50 g Magerquark
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Erdbeerkonfitüre
- 0,25 l Diät Kakao-Trunk
- 1 EL Kleie

Brot mit Quark und Konfitüre bestreichen. Kakao-Trunk mit Kleie verrühren und dazu servieren.

252 kcal (1054 kJ), 17,3 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Erdbeerdrink

- 125 g Erdbeeren
- 0,2 l Buttermilch
- 1 EL zarte Haferflocken

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Früchte mit Buttermilch und den Haferflocken im Mixer pürieren.

143 kcal (594 kJ), 10,3 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Mittagessen

Rotbarsch mit Senfsauce

- 150 g Rotbarsch-Filet (frisch oder TK)
- 1 kleine Kartoffel
- 1 große Möhre
- 1 Stängel Staudensellerie
- 50 g Lauch
- 1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
- Pfeffer
- Meersalz
- 1/8 l Gemüsebrühe (Instantpulver)
- 2 EL Saure Sahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Zitronensaft
- 0,2 l Brottrunk®
- Mineralwasser



Fischfilet kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Tiefkühlfisch antauen lassen, dann in Zitronensaft marinieren. Das Gemüse waschen und putzen. Möhre und Kartoffel schälen, dann in feine Stifte, den Lauch und die Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Das Gemüse in Raps-Kernöl kurz andünsten. Rotbarsch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das

Gemüse legen. Mit Brühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Fischfilet zwischendurch wenden. Saure Sahne mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Fischfilet auf dem Gemüse anrichten, die Senf-Sauce dazu servieren. Dazu Brottrunk® (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

345 kcal (1443 kJ), 34,7 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 19,4 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Zwischenmahlzeit **Krabbenbrot**

1 Scheibe Vollkorn-Knäcke
25 g Magerquark
1 EL Buttermilch
50 g Krabben
Zitronensaft
Dill

Quark mit Buttermilch cremig rühren, auf das Knäckebrot streichen. Krabben mit Zitrone beträufeln und darüber verteilen, mit Dill garniert servieren.

94 kcal (393 kJ), 14,0 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 7,0 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Abendessen **Nudelsalat mit Räucherforelle**

150 g gegarte Korkzieher-Nudeln
1 Stück gelber Paprika
1 Stück roter Paprika
50 g geräuchertes Lachsforellenfilet
30 g Mozzarella
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
1 EL Zitronensaft
Dill
Selleriekraut
weißer Pfeffer
0,2 l Brottrunk®



Paprika putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Forellenfilet in mundgerechte Stücke zerteilen, Mozzarella in Scheiben schneiden. Alles unter die Nudeln mischen. Aus Raps-Kernöl und Zitrone ein Dressing bereiten, mit Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben. Mit Dill und Selleriekraut bestreuen. Dazu Brottrunk® trinken.

371 kcal (1552 kJ), 23,8 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Gesamt: 1205 kcal (5042 kJ), 100,1 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 126,0 g Kohlenhydrate (10,5 BE)

7. Tag

Frühstück

Fitmacher-Müsli

30 g Vollkorn-Müsli
3 EL Cornflakes
1 TL Sonnenblumen-Kerne
0,1 l Buttermilch
1 mittelgroße Orange

Müsli und Cornflakes mischen. Buttermilch darüber gießen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Orange schälen, filetieren und auf dem Müsli anrichten.

287 kcal (1201 kJ), 10,5 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Brottrunk® mit Apfelsaft

0,1 l Original Kanne Brottrunk®
0,1 l Apfelsaft
Mineralwasser

Brottrunk® it Apfelsaft mischen, in ein Glas füllen und mit etwas Mineralwasser auffüllen.

55 kcal (230 kJ), 1,2 g Eiweiß, 11,7 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Mittagessen

Heilbutt mit Zucchini und Nudeln

50 g Linguine (3 GLOCKEN)
1 kleine Zucchini
125 g Heilbuttfilet in 2 Scheiben
1 TL Zitronensaft
1/4 gehackte Knoblauchzehe
1 TL Raps-Kernöl
5 EL Kaffeesahne (10 % Fett)
Sahne
Thymian
Salz
Pfeffer



Zucchini quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und dann kalt abschrecken. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und mit Zitrone beträufeln. Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten, abgießen und abschrecken. Inzwischen das Fischfilet in einer beschichteten Pfanne mit etwas Raps-Kernöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, anschließend warm stellen. Knoblauch in der Pfanne kurz andünsten, mit Kaffeesahne löschen und die Sauce 3 Minuten leicht einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Thymianblättchen und Zucchini-streifen zugeben, kurz aufkochen lassen. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und den Fisch darauf servieren.

425 kcal (1778 kJ), 33,6 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 41,8 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Grapefruit

1 Grapefruit
1 EL Leinsamen
Süßstoff

Die Grapefruit halbieren und das Fruchtfleisch aus den Häuten lösen, mit Leinsamen bestreuen, nach Geschmack süßen.

90 kcal (377 kJ), 3,0 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 15,9 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Abendessen

Marinierte Krabbenspieße

2-3 Partytomaten oder 1 Tomate
1 kleines Stück Salatgurke
50 g Mozzarella
1 TL Raps-Kernöl
1/2 feingehackte Knoblauchzehe
2 Königs-Crevetten
1 Stück gelbe und grüne Paprikaschote
1 Zitrone
6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
Saft von 1 Zitrone
1 rote, feingehackte Zwiebel
Salz
Pfeffer
2 EL gehackte, gemischte Kräuter (Petersilie, Majoran)
0,2 l Brottrunk®
Mineralwasser



Gurke und Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden, Raps-Kernöl erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. In dem heißen Knoblauchöl die Königs-Crevetten von jeder Seite 1 Minute lang braten. Paprika in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 2 Spieße stecken. Die Zwiebelwürfel mit Raps-Kernöl, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße in der Marinade gut durchziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.

Dazu Brottrunk® (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem) mit Mineralwasser trinken.

332 kcal (1389 kJ), 19,7 g Eiweiß, 24,4 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Gesamt: 1189 kcal (4975 kJ), 68,0 g Eiweiß, 43,1 g Fett, 126,7 g Kohlenhydrate (10,6 BE)