

Frühstücksvorschläge

1. Exotik-Frühstück

1 frische Feige
1 getrocknete Dattel
100 g Mango
1 Kiwi
Saft einer Orange
1 EL Leinsamen
2 Tassen Teesan Grüner Tee

Feige halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte vierteln. Kiwi schälen und in Scheiben, die Mango schälen und in dünne Spalten schneiden. Das Obst auf einem Teller anrichten, mit Orangensaft beträufeln. Mit Leinsamen bestreuen. Dazu Grüntee trinken.

276 kcal (1155 kJ), 6,0 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 54,0 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

2. Vitamin-Frühstück

1/2 Papaya
1 kleine Banane
200 g Wassermelone
2 große Scheiben Ananas
2 Tassen Chinesischer Yin Yang Tee (Bad Heilbrunner)

Papaya längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Aus dem Fruchtfleisch der Melone mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen, die Banane in Scheiben schneiden. Die Früchte auf einem großen Teller anrichten. Dazu Yin Yang Tee trinken.

288 kcal (1203 kJ), 3,8 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 64,3 g Kohlenhydrate (6,2 BE)

3. Früchte-Toast

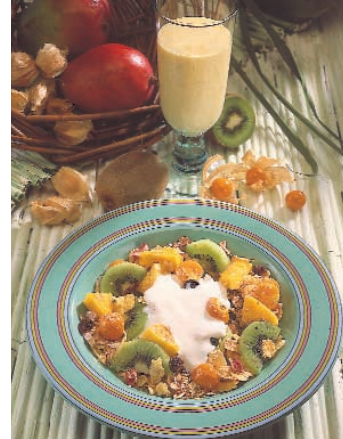
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
75 g Magerquark
1 Kiwi
100 g frische Ananas
2 Tassen Teesan Grüner Tee

Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, die Ananas würfeln. Die Brotscheiben toasten, mit Quark bestreichen und mit Früchten belegen. Dazu Grüntee servieren.

292 kcal (1222 kJ), 16,6 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 49,1 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

4. Exotisches Müsli

30 g VollkornMüsli
10 g Cornflakes
1 EL Leinsamen
1 Kiwi
1/2 Mango
30 g Kapstachelbeeren
100 g fettarmer Joghurt
Zitrone
Süßstoff
2 Tassen Matetee grün



Müsli mit Cornflakes und Leinsamen mischen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mango in Stücke schneiden, Kapstachelbeeren halbieren. Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter das Müsli heben. Dazu Matetee trinken.

337 kcal (1410 kJ), 12,2 Eiweiß, 7,0 Fett, 56,2 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Zwischenmahlzeiten

1. Kleiner Reissalat mit Gemüse

30 g gekochter Reis
50 g Bambussprossen
1 Möhre
1 TL Brassola Raps-Kernöl
1 TL Obstessig
Sojasauce
geriebener Ingwer
2 Tassen Mate grün (Bad Heilbrunner)

Möhre putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, mit den Bambussprossen und dem Reis mischen. Aus Essig, Öl, Sojasauce und Ingwer ein Dressing zubereiten und unter den Salat heben. Dazu Mate trinken.

109 kcal (456 kJ), 4,3 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

2. Fruchtiger Chicoréesalat

1 kleine Staude Chicorée
1 kleine Karotte
50 g Bambusschösslinge aus der Dose
1 Scheibe Ananas
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
Süßstoff
2 EL fettarmer Joghurt
2 EL Ananassaft
0,1 l Tomatensaft

Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden und die Staudenhälften in Streifen schneiden. Die Karotte schälen und grob raspeln. Die Bambussprossen in Stifte und die Ananasscheibe in Stückchen schneiden. Diese Zutaten mischen. Die Würzzutaten mit Joghurt und Ananasflüssigkeit verrühren und unterheben. Dazu Tomatensaft servieren.

120 kcal (502 kJ), 6,2 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 20,9 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

3. Früchtereis mit Papaya

100 gekochter Reis (vom Mittag)
1/2 Papaya
2 Tassen Teesan Grüner Tee

Papaya schälen, würfeln und unter den Reis heben. Dazu Grüntee trinken.

134 kcal (561 kJ), 3,4 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 29,5 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

4. Mango-Drink

0,15 l Buttermilch
1 EL Haferflocken
1/2 Mango
Zitrone

0,15 l Buttermilch mit Molat, Weizenkeimen und dem Fruchtfleisch der Mango im Mixer fein pürieren und mit Zitrone abschmecken.



138 kcal (577 kJ), 6,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 21,7 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

5. Chinesische Gemüsesuppe

1 Päckchen Chinesische Gemüsesuppe (Tassenfertige Zubereitung)
1 Scheibe Vollkornbrot
2 Tassen Chinesischer Yin Yang Tee

Suppendrink nach Packungsanweisung zubereiten, dazu 1 Scheibe Brot essen und 2 Tassen Yin Yang Tee trinken.

156 kcal (653 kJ), 4,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate (2,7 BE)



6. Obstsalat Orient

1/4 Banane
1/2 Kiwi
1/4 Mango
einige Erdbeeren
100 g fettarmer Joghurt
1 Tl Vanillezucker
2 Tassen Grüner Tee

Die Früchte schälen. Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten schneiden, Erdbeeren halbieren. Joghurt cremig rühren, mit Vanillezucker süßen und mit den Früchten anrichten. Dazu Grüntee trinken.



158 kcal (661 kJ), 4,8 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 28,2 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Hauptmahlzeiten

1. Tag

Mittagessen

Pikantes Reisfleisch

75 g Müller's Mühle "Patna Langkornreis"
80 g mageres Schweinefleisch
1 kleine Möhre
1 Stück Porree
1 EL Raps-Kernöl Organic
2 EL Sojasauce
1 EL Weinessig
Meersalz
Pfeffer
Worcestersoße
2 Tassen Matetee grün



Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Schweinefleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Sojasauce und Weinessig zum Fleisch geben und gut verrühren. Porree und Möhren putzen, waschen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Etwas Wasser hinzufügen und alles 5 Minuten schmoren lassen. Fleisch mit Worcestersauce abschmecken und der Hälfte des gegarten Reises anrichten. Dazu Matetee trinken. Restlichen Reis fürs Abendessen aufheben.

344 kcal (1439 kJ), 25,7 g Eiweiß, 13,0 g Fett, 31,7 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Abendessen

Reissalat mit Mango

110 g gegarter Langkornreis (Rest vom Mittag)
1/2 Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 Scheibe gekochter Schinken
1/2 Becher Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Zucker
Currypulver

Salz

Pfeffer

etwas Schnittlauch zum Garnieren

2 Tassen Teesan Grüner Tee

Von der Mango zwei Spalten abschneiden, das restliche Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Für das Salatdressing Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Den Reisalat mit Schnittlauch und Mangoscheiben garniert servieren. Dazu Grüntee trinken.



342 kcal (1431 kJ), 16,6 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 44,3 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

2. Tag

Mittagessen

Bandnudeln auf chinesische Art

40 g Birkel Bandnudeln
1/2 kleine Zwiebel
2 TL Raps-Kernöl Organic
100 g Hühnerbrustfilet
3 EL Brühe
150 g Gemüse (rote und grüne Paprika, Champignons, Erbsen, Bambussprossen, Bohnenkeime)
1 Msp. Sambal Oelek
1 EL Sojasauce
Pfeffer
Currypulver
2 Tassen Chinesischer Yin Yang Tee



Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln, in Öl andünsten. Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und anbraten. Brühe zugießen. Gemüse zerkleinern bzw. abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Zehn Minuten dünsten lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Nudeln zugeben und kurz mit erhitzen. Dazu Yin Yang Tee trinken.

368 kcal (1540 kJ), 33,8 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 39,5 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Abendessen

Feinschmecker-Salat Bombay

2 Scheiben Ananas
100 g Hähnchenbrust in Weinaspik
1 kleine Staude Chicorée
einige frische Champignons
50 g Bambussprossen
2 EL fettarmer Joghurt
1 TL Sojasauce
1 EL Orangensaft
1 TL Tomatenketchup
weißer Pfeffer
Curry
Salz



30 g Stück Baguette
2 Tassen Mate grün (Bad Heilbrunner)

Die Ananasscheiben auf einen Teller legen. Zwei Aspikscheiben in feine Streifen schneiden, die anderen diagonal halbieren und auf dem Teller anordnen. Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk herausschneiden und die Staudenhälften quer in feine Streifen schneiden. Die Pilze säubern und blättrig schneiden. Die Bambussprossen in feine Stifte schneiden. Chicorée, Champignons, Bambussprossen und Aspikstreifen locker mischen und den Salat mit einem Dressing aus Joghurt, Sojasauce, Orangensaft, Ketchup und Würzzutaten anmachen. Den Salat auf die Aspikscheiben geben und das Ganze mit Brot servieren. Dazu Matetee trinken.

308 kcal (1289 kJ) 24.1 g Eiweiß, 3.1 g Fett, 45.5 g Kohlenhydrate (3.8 BE)

3. Tag

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

100 g mageres Rindfleisch
1 EL Sojasauce
3 TL Raps-Kernöl Organic (Teutoburger Ölmühle)
? TL Stärke
Salz, Pfeffer
200 g Gemüse (Frühlingszwiebel, Lauch,
Champignons, Möhre, Paprika, Erbsen)
50 g Sojasprossen
60 g Müller's Mühle Langkorn-Reis
1 Chili
Ingwer
Koriander
2 Tassen Teesan Grüner Tee



Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit 1 TL Raps-Kernöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Heraus nehmen und warm stellen. Die Marinade in die Panne gießen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Chili, Ingwer und Koriander pikant abschmecken. Mit der Hälfte des Reises servieren, die andere Hälfte des Reises fürs Abendessen aufheben. Dazu Grüntee trinken.

369 kcal (1544 kJ), 29,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Abendessen

Fruchtiger Reissalat mit Krabben

90 g gegarter Reis (Rest vom Mittag)

1/2 Grapefruit

100 g Ananas

50 g Krabben

100 g fettarmer Joghurt

Zitronensaft

Curry

2 Tassen Chinesischer Yin Yang Tee

Ananas in Stücke schneiden. Grapefruit aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Den Reis mit den Früchten und den Krabben mischen. Joghurt mit Zitrone und Curry abschmecken und unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen. Dazu Yin Yang Tee trinken.

301 kcal (1259 kJ), 15,7 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 51,9 g Kohlenhydrate (4,3 BE)