

Passt Ihr Bikini noch?

Die neue Bikini-Diät mit Fatburnerdrinks und viel Obst

Abnehmen mit vitaminreichem Obst und aktivierenden Fatburner-Drinks. Dazu reichlich Bewegung an der frischen Luft und regelmäßig Sport – so schmelzen die überflüssigen Pfunde am schnellsten dahin.

Diät-Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk verdünnt mit Wasser oder Mineralwasser. Die in Brottrunk enthaltenen Enzyme und Fermente wirken als Fatburner. Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung und unterstützen dadurch die Fettverbrennung. Während der Diät sollte die Versorgung mit Phytaminen (sekundäre Pflanzenstoffe) sehr hoch sein. Phytamine sind an praktisch allen Stoffwechselprozessen beteiligt, wirken als Fatburner und unterstützen Vitamine und Mineralstoffe. Daher jeden Tag einen Beutel PlantConcept Energy (gibt's von Bad Heilbrunner) in Wasser einrühren und zum Frühstück trinken. 1 Portion PlantConcept liefert die Phytamine aus 400 - 500 g Obst und Gemüse.

1. Tag

Frühstück Vitamin-Müsli

- 30 g Früchtemüsli-Mischung
- 1 TL Sonnenblumen-Kerne
- 1 Pfirsich
- 100 g Honigmelone
- 50 g Erdbeeren
- 1/2 Kiwi
- 100 g fettarmer Joghurt
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee
- 1 Beutel PlantConceptEnergy



Pfirsich halbieren, den Stein entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden. Aus dem Melonenfleisch Kugeln ausstechen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Kiwi halbieren. Eine Hälfte schälen und in Scheiben schneiden, die andere aufheben. Die Früchte unter das Müsli heben und mit Sonnenblumen-Kernen bestreuen. Joghurt cremig rühren und über das Müsli geben. Mit dem Matetee servieren. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

3352 kcal (1473 kJ), 10,4 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 59,3 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Zwischenmahlzeit Fatburner-Drink: Brombeer-Milch

- 0,15 l fettarme Milch
- 75 g Brombeeren
- 1/2 TL Vanillezucker

Brombeeren waschen, putzen und mit Milch im Mixer gut verquirlen. Mit Vanillezucker abschmecken. Gut gekühlt servieren.



108 kcal (452 kJ), 6,0 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 14,8 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Mittagessen

Früchte-Toast mit Mozzarella

- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Scheiben magerer, gekochter Schinken (ca. 50 g)
- 2 dünne Scheiben Ananas
- 1 Pfirsichhälfte
- 50 g Mozzarella
- 2 Tassen Matetee Figurfit

Pfirsichhälfte in dünne Spalten, den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Toastbrote mit Schinken, Ananas, Pfirsichspalten und Mozzarella belegen. Im Grill überbacken, bis der Käse schmilzt. Dazu Mate Figurfit trinken.



380 kcal (1590 kJ), 23,4 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Heidelbeerquark mit Weizenkeimen

- 50 g Heidelbeeren
- 75 g Magerquark
- 2 EL Buttermilch
- 1 EL Weizenkeime
- Zitrone

Heidelbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Den Quark mit Buttermilch und 1 EL Weizenkeime cremig rühren, mit Zitrone abschmecken. Die Heidelbeeren unterheben, mit Weizenkeimen bestreut servieren.



105 kcal (439 kJ), 13,4 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 6,3 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Abendessen

Melone mit Schinken

300 g Honigmelone

30 g magerer roher Schinken in dünnen Scheiben

2 Tassen Matetee

Melone in Spalten schneiden, Schale sowie die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit dem Schinken anrichten. Dazu Matetee trinken.

274 kcal (1146 kJ), 6,9 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 37,2 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Gesamt: 1219 kcal (5100 kJ), 60,1 g Eiweiß, 34,2 g Fett, 154,4 g Kohlenhydrate (12,9 BE)

2. Tag

Frühstück

Anti-Streß-Frühstück

- 2 Scheiben Vollkorn-Toast
- 25 g Magerquark
- 1 Aprikose
- 1 kleiner Apfel
- 1 Ei
- 2 TL Schnittlauchröllchen
- 1 EL Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Brassola Raps-Kernöl
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee
- 1 Beutel PlantConceptEnergy



1 Brotscheibe mit Quark bestreichen. Aprikose halbieren, den Stein entfernen und die Frucht in Stücke schneiden, den Apfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und das Brot mit den Früchten belegen. Das Ei mit Schnittlauch und Mineralwasser verquirlen und pikant würzen. Das Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse zugeben, unter Rühren stocken lassen und auf die zweite Brotscheibe geben. Dazu den Matetee servieren. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

338 kcal (1414 kJ), 16,3 g Eiweiß, 10,0 g Fett, 42,3 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Aprikosen-Shake Slimmy

- 0,15 l Buttermilch
- 2 Aprikosen
- 1 EL Kleie
- Zitronensaft

Aprikosen entsteinen und mit der Buttermilch und Kleie im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Kühl servieren.



118 kcal (493 kcal), 6,4 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 18,0 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Grießbrei

250 g Rhabarber, geschält
150 g Erdbeeren
Süßstoff
1 gestr. EL Stärke
0,2 l Milch
20 g Grieß
etwas Zitronenschale
Süßstoff

Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit dem Rhabarber in wenig Wasser 5 Minuten dünsten. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, zu den Früchten geben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen. Milch erhitzen, Grieß zugeben, kurz aufkochen und unter ständigem Rühren einige Minuten ziehen lassen. Eigelb unterrühren, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen. Mit dem Kompott servieren.

362 kcal (1515 kJ), 18,0 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 42,8 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Knäcke mit Schinken und Melone

1 Scheibe Knäcke
1 TL Halbfett
20 g roher Schinken
150 g Wassermelone
2 Tassen Matetee

Knäckebrötchen mit Halbfett bestreichen und mit Schinken belegen. Dazu Melone essen und Mate trinken.

164 kcal (686 kJ), 9,5 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 17,0 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Abendessen

Vitaminbecher Mannequin

1 frische Feige
100 g Beerenfrüchte (z.B. Himbeeren,
Heidelbeeren, frisch oder TK)
3 EL Haferflocken
1 EL Kleie
1 TL Vanillezucker
100 g fettarmer Joghurt
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser



Die Feige in Scheiben schneiden, die Beeren waschen, putzen bzw. auftauen. Mit Haferflocken und Kleie in ein großes Glas geben. Joghurt mit Vanillezucker verquirlen und darüber geben. Kurz durchziehen lassen.

243 kcal (1017 kJ), 9,9 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Gesamt: 1225 kcal (51256 kJ), 60,1 g Eiweiß, 35,9 g Fett, 159,2 g Kohlenhydrate (13,4 BE)

3. Tag

Frühstück

Himbeer-Aprikosen-Müsli

50 g Himbeeren
2 Aprikosen
50 g Haferflocken
150 g fettarmer Joghurt
1-2 Tassen Matetee
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConceptEnergy

Himbeeren waschen und putzen, Aprikosen vom Stein befreien und in Spalten schneiden. Haferflocken mit dem Obst in einer Schale anrichten. Joghurt cremig rühren und über das Müsli geben. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.



330 kcal (1381 kJ), 13,4 g Eiweiß, 5,1 g Fett, 52,5 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Mannequin-Drink

2 Aprikosen
50 g Honigmelone
100 ml Fruchtmolke Apfel

Aprikosen entsteinen, mit dem Melonen-Fruchtfleisch im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren.

108 kcal (451 kJ), 1,9 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (1,9 BE)



Mittagessen

Früchtereis mit Molkendrink

50 g Naturreis
1 kleiner Apfel
100 g Trauben
0,2 l Frucht-Molke

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Apfel vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Das Obst unter den Reis heben. Dazu Fruchtmolke trinken.



321 kcal (1343 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 68,3 g Kohlenhydrate (5,7 BE),

Zwischenmahlzeit

Fruchtiges Knäcke

1 Scheibe Knäckebröt
50 g Hüttenkäse
1 kleiner Apfel
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee grün

Knäckebröt mit Hüttenkäse bestreichen. Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Das Bröt mit einigen Apfelspalten belegen, den restlichen Apfel dazu essen. Dazu Matetee trinken.

141 kcal (590 kJ), 8,2 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 21,0 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Abendessen

Sommerliches Quarkdessert mit Melone

1/2 kleine Honigmelone
100 g gemischte Beerenfrüchte
(z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, TK oder frisch)
75 g Magerquark
50 g fettarmer Joghurt
1/2 TL Vanillezucker
Süßstoff
1 TL Weizenkeime



etwas Limonenschale
1 Waffelröllchen
2 Tassen Bad Heilbronner Rooibostee

Mit einem Portionierer aus dem Fruchtfleisch der Melone kleine Melonenkugeln ausstechen. Die Beerenfrüchte waschen bzw. auftauen lassen und putzen. Quark mit Joghurt und Weizenkeimen verrühren und mit Vanillezucker und Süßstoff süßen. Die Melonenkugeln und einen Großteil der Beeren unterheben. Die Melonenhälfte mit dem Fruchtquark befüllen. Das Quarkdessert mit etwas geraspelter Limonenschale garnieren und mit den restlichen Beerenfrüchten und einem Waffelröllchen anrichten. Kühl servieren. Dazu Rooibostee trinken.

299 kcal (1251 kJ), 16,4 g Eiweiß, 4,7 g Fett, 45,9 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Gesamt: 1199 kcal (5017kJ), 45,6 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 210,6 g Kohlenhydrate (17,6 BE)

4. Tag

Frühstück

Honigjoghurt mit Nektarinen

150 g fettarmer Joghurt
20 g flüssiger Honig
2 Nektarinen
20 g Cornflakes (4 geh. EL)
2 Tassen GuaranaMatetee
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConceptEnergy

Honig eventuell leicht erwärmen und mit dem Joghurt verrühren. Die Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, unter den Joghurt heben. Mit Cornflakes bestreuen. Dazu Guarana Matetee trinken. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

313 kcal (1309 kJ), 8,1 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 64,2 g Kohlenhydrate (5,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Take it easy

100 ml Fruchtmolke Apfel
100 ml Melonensaft oder -Nektar
0,1 l Brottrunk

Molke, Melonensaft und Brottrunk gut verquirlen. Eiskühlt servieren.

92 kcal (385 kJ), 1,3 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 20,6 g Kohlenhydrate (1,7 BE)



Mittagessen

Joghurt-Pfannkuchen mit Heidelbeeren

100 g fettarmer Joghurt
1 Ei
Salz
Süßstoff
40 g Weizenmehl
2 TL Raps-Kernöl

100 g Heidelbeeren
1/2 TL Zucker
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee Figurfit

Joghurt mit dem Ei verquirlen, eine Prise Salz, ein paar Tropfen Süßstoff, das gesiebte Mehl zugeben, klumpenfrei verrühren. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen und einen Pfannkuchen ausbacken. Heidelbeeren waschen, mit Küchentrepp trocknen, auf dem Pfannkuchen anrichten und mit etwas Zucker bestreuen. Dazu Matetee trinken.

366 kcal (1.531 kJ), 15,0 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



Zwischenmahlzeit **Kleiner Obstsalat**

100 g Honigmelone
50 g Trauben
1 Kiwi (ca. 80 g)
oder 250 g Früchte nach Wahl
Zitronensaft
Süßstoff
2 Tassen Matetee

Trauben halbieren, Kerne entfernen. Kiwi schälen und klein schneiden, mit dem Kugelausstecher aus dem Melonenfleisch kleine Kugeln ausstechen. Früchte mischen, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Dazu Mate trinken.

130 kcal (544 kJ), 1,9 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Abendessen **Leichte Fruchtspieße**

100 g leichter Camembert (30 % Fett i.Tr.)
150 g Früchte (wie z. B. Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Sternfrucht, Pfirsich)
2 Scheiben Baguette (20 g)
2 Tassen Rooibostee

Camembert in Stücke schneiden. Obst waschen, eventuell schälen, in mundgerechte

Stücke schneiden und in bunter Reihenfolge zusammen mit dem Camembert aufspießen. Dazu Weißbrot reichen und Rooibostee trinken.

322 kcal (1348 kJ), 25,4 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 24,4 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Gesamt: 1223 kcal (5117 kJ), 51,7 g Eiweiß, 30,9 g Fett, 179,7 g Kohlenhydrate (15,0 BE)



5. Tag

Frühstück

Waldfrucht-Müsli

- 40 g Fertig-Müsli
- 1 EL Weizenkleie
- 200 g Beerenfrüchte (TK)
- 150 g fettarmer Joghurt
- Süßstoff
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee
- 1 Beutel PlantConcept Energy



Müsli mit Kleie mischen. Joghurt cremig rühren, mit Süßstoff abschmecken und über das Müsli geben. Einen Teil der Früchte unterheben. Die restlichen Früchte über das Müsli streuen. Dazu Matetee trinken. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

310 kcal (1297 kJ), 12,6 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 48,7 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Johannisbeer-Drink Triathlon

- 0,15 l fettarmer Kefir
- 75 g rote Johannisbeeren
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Kleie
- Zitronensaft

Johannisbeeren waschen und putzen, mit etwas Kefir und den übrigen Zutaten fein pürieren. Kühl servieren.

119 kcal (499 kJ), 7,3 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Mittagessen

Grießnockerl mit Beerenfrüchten

0,2 l fettarme Milch
40 g Grieß
1 Eigelb
1 Prise Meersalz
Süßstoff
200 g Beerenfrüchte (wie z.B. Himbeeren,
Brombeeren, Johannisbeeren)
2 Tassen Matetee Figurfit



Milch erhitzen, Grieß und eine Prise Salz zugeben, unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Etwas abkühlen lassen, dann das Eigelb unterrühren, mit kalorienfreier Süßstoff abschmecken. Den Grießbrei abkühlen lassen. Inzwischen einen Teil der Früchte fein pürieren. Aus dem abgekühlten Grießbrei Nockerl formen (am besten mit zwei Löffeln), zusammen mit dem Fruchtpüree und den restlichen Früchten anrichten. Dazu Matetee Figurfit trinken.

361 kcal (1.510 kcal) 16,7 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 51,6 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Brombeerquark

100 g Magerquark
100 g Brombeeren
1 EL Kleie
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Brombeeren waschen, putzen, mit der Kleie unter den Quark heben. Dazu Matetee trinken.

125 kcal (523 kJ), 15,6 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Abendessen

Sommerlicher Obstteller

100 g frische Erdbeeren
1 Kiwi
1 kleine Banane
2 Aprikosen

100 g Honigmelone
50 g Beerenfrüchte
Süßstoff
2 Tassen Matetee grün

Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Kiwi und Banane schälen, in Scheiben schneiden. Aprikose entsteinen und in Spalten schneiden. Beerenfrüchte waschen, putzen und abtropfen lassen, aus dem Melonenfleisch Kugeln ausstechen. Die Früchte auf einem Teller anrichten, eventuell etwas süßen. Dazu Matetee trinken.

319 kcal (1.335 kJ), 5,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 65,9 g Kohlenhydrate (5,5 BE)

Gesamt: 1234 kcal (5163 kJ), 57,8 g Eiweiß, 21,3 g Fett, 190,7 g Kohlenhydrate (15,8 BE)

6. Tag

Frühstück

Pumpernickel mit Himbeer-Quark

75 g Magerquark
2 EL Buttermilch
100 g Himbeeren
2 Scheiben Pumpernickel
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser
1 Beutel PlantConcept Energy

Quark mit Buttermilch cremig rühren. Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und unter den Quark heben und die Brote damit bestreichen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

289 kcal (1209 kJ), 19,2 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Himbeer-Smoothie

100 g Himbeeren
150 g fettarmer Joghurt
1/2 TL Vanillezucker
frische Minzeblättchen
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Himbeeren waschen und putzen. Die Hälfte der Himbeeren mit im fein pürieren, mit Vanillezucker abschmecken und in ein Glas füllen. Die restlichen Himbeeren leicht zerdrücken und unter den Joghurt ziehen. Mit einer Himbeere oder frischer Minze dekoriert servieren. Dazu Matetee trinken.



118 kcal (493 kJ), 6,4 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 15,5 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Mittagessen

Schweinefilet mit Curry

100 g Schweinefilet
1 Aprikosenhälfte
2 EL Orangensaft
1 Frühlingszwiebel
40 g Patna Langkornreis (Müller's Mühle)
1 EL Erbsen (TK)
1 TL Brassola Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
Curry
5 EL Hühnerbrühe
1-2 TL Sojasauce
2 TL Stärke
Süßstoff
Basilikum
2 Tassen Fastentee



Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Aprikosenhälfte in Streifen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Reis nach Packungsaufschrift mit den Erbsen in Salzwasser garen. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten, herausnehmen, pfeffern und salzen. Currypulver und Zwiebelringe in dem Bratenfond andünsten. Hühnerbrühe, Orangensaft und Sojasauce zugeben. Mit Süßstoff abschmecken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu Fastentee trinken.

353 kcal (1477 kJ), 26,0 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 48,8 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Melonensnack

250 g Honigmelone
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Die Melone in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen und gut gekühlt servieren. Dazu Guarana Matetee trinken.

135 kcal (565 kJ), 2,3 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 31,0 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Abendessen

Omelette mit Früchten

150 g Beerenfrüchte (Himbeeren, Johannisbeeren)

2 Eier

2 EL Wasser

1 Prise Meersalz

einige Tropfen Süßstoff

1/2 Päckchen Vanillezucker

2 TL Brassola Raps-Kernöl Teutoburger Ölmühle)

2 Tassen Rooibos Tee

Beeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Eier mit den restlichen Zutaten gut durchschlagen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse eingießen und stocken lassen. Mit den Früchten servieren. Dazu Roibostee trinken.

288 kcal (1205 kJ), 14,6 g Eiweiß, 19,1 g Fett, 12,9 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Gesamt: 1183 kcal (4950 kJ), 68,5 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 155,4 g Kohlenhydrate (13,0 BE)

7. Tag

Frühstück

Beeren-Müsli

- 30 g Vollkorn-Müsli
- 20 g Weizenflocken
- 200 g Beerenfrüchte (TK)
- 150 g fettarmer Joghurt
- Süßstoff
- 2 Tassen Matetee
- 1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcep Energy

Vollkorn-Müsli mit Weizenflocken mischen. Den Joghurt cremig rühren, mit Süßstoff abschmecken und über das Müsli geben. Einen Teil der Früchte unterheben. Die restlichen Früchte über das Müsli streuen. Dazu Mate trinken. PlantConcept Energy in 1 Glas Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.



328 kcal (1372 kJ), 12,9 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 54,6 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Fatburner-Drink: Vitaminspritze

- 100 g Beerenfrüchte (TK)
- 1 EL Haferflocken
- 0,15 l Buttermilch
- Zitrone
- Süßstoff

Beerenfrüchte und Haferflocken mit der Buttermilch im Mixer gut verquirlen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

127 kcal (531 kJ), 7,7 g Eiweiß, 2,0 g Fett, 17,2 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Mittagessen

Milchreis mit Himbeeren und Mandelblättchen

- 40 g Müller's Mühle Naturreis
- 150 g fettarme Milch
- 1 TL Raps-Kernöl
- 1 TL Zitronenschale
- 1 TL Honig
- 125 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL Mandelblättchen
- 2 Tassen Matetee Figurfit

Reis mit Milch aufkochen und bei ganz wenig Hitze solange ausquellen lassen, bis der Reis die ganze Milch aufgenommen hat. Milchreis mit Raps-Kernöl mischen und mit Zitronenschale und Honig abschmecken. Himbeeren darüber verteilen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne vorsichtig rösten, über den Milchreis streuen. Dazu Mate Figurfit trinken.

354 kcal (1481 kJ), 11,4 g Eiweiß, 12,0 g Fett, 52,2 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Pfirsichjoghurt mit Pistazien

- 175 g Pfirsich-Joghurt light
- 1 Pfirsich
- 1 TL gehackte Pistazien
- 2 Tassen Bad heilbrunner Lapachotee

Joghurt in ein Kelchglas füllen, mit dem in Spalten geschnittenen Pfirsich und gehackten Pistazien garnieren. dazu Lapacho trinken.



137 kcal (573 kJ), 7,6 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 18,0 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Frischkäse mit Obst

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g körniger Frischkäse
- 200 g Honigmelone
- 0,1 l Möhrensaft

1 TL Weizenkleie
0,2 l Brottrunk
Mineralwasser

Körnigen Frischkäse auf das Brot verteilen, Honigmelone dazu essen. Möhrensaft mit Weizenkleie verrühren, gut gekühlt servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

268 kcal (1121 kJ), 12,9 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 46,1 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Gesamt: 1214 kcal (5079 kJ), 52,5 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 188,1 g Kohlenhydrate (15,7 BE)