

# Die Brotdiät – Ideal für Berufstätige

Mit Brot und Brötchen kann man prima abnehmen. Allerdings sprechen wir nicht von „trockenem Brot mit Wasser“ sondern von der genussvollen Seite des Abspeckens. Denn Brot und Brötchen lassen sich vielseitig und lecker belegen und sind gerade für Berufstätige ideal.

Allerdings sollten Sie bei der Diät ganz besonders auf den Belag achten, da stecken die meisten Kalorien drin. Verwenden Sie daher fettreduzierte oder magere Wurst- und Käsesorten. Statt Butter oder Margarine sollten Sie auf Halbfettprodukte umsteigen. Damit lassen sich viele Kalorien einsparen.

Ernährungsphysiologisch betrachtet hat Brot eine ganze Reihe wichtiger Vorteile. Es enthält wertvolle Vitamine (insbesondere B-Vitamine) und Mineralstoffe und ist reich an Ballaststoffen. Daneben enthält Brot wertvolles Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate, die besonders lange Energie liefern und daher dem Hungergefühl vorbeugen.

Weißbrot, Baguette, Mischbrot und Brötchen enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Besonders reich an diesen lebens-wichtigen Vitalstoffen ist Vollkorn-Brot. Bevorzugen Sie Vollkornbrot, das mit Natursauer gebacken wird. Durch die Säuerung werden die wertvollen Nährstoffe des Brotes erst richtig aufgeschlossen, gleichzeitig wird das in den Randschichten des Getreides enthaltene Phytin abgebaut. Phytin ist ein natürlicher „Pflanzenschutzstoff“, der das Verfaulen und Verschimmeln des Kornes auf dem Feld verhindern soll. Gleichzeitig blockiert Phytin aber auch die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe. Dieses Phytin wird durch die Säuerung des Teiges weitgehend abgebaut. Außerdem ist ein mit Natursauer gebackenes Vollkornbrot besser verträglich und hält sich auch länger. Fragen Sie Ihren Bäcker nach Brot, das mit Natursauer hergestellt wird.

Während der Kur sollten Sie viel trinken: Am besten vor jeder Mahlzeit ein Glas Brottrunk, ein fermentiertes Getränk, das zudem die Verdauung in Trab bringt und das Immunsystem stärkt. Brottrunk gibt es in Bäckereien, Drogeriemärkten, Naturkostgeschäften und im Lebensmittelhandel. Trinken Sie ihn mit Wasser, Mineralwasser, Obst oder Gemüsesäften verdünnt. Ideal sind auch kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Früchte- und Matetees.



# 1. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

## Frühstück

### Pikantes Frühstück mit Vitamindrink

1 Scheibe Vollkornbrot  
75 g körniger Frischkäse  
1 EL Schnittlauchröllchen  
1/2 Bund Radieschen  
1 hartgekochtes Ei  
0,15 l Tomatensaft  
0,1 l Brottrunk  
Pfeffer  
2 Tassen Guarana Matetee



Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit den Radieschen und dem Ei servieren. Tomatensaft mit Brottrunk verquirlen mit Pfeffer abschmecken. Dazu Guarana Matetee trinken.

297 kcal (1243 kJ), 24,2 g Eiweiß, 9,8 g Fett, 27,4 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Fitmacher-Snack

1 Kürbiskern-Brötchen  
30 g Kräuterquark  
0,2 l Matetee

Kürbiskern-Brötchen halbieren und mit Kräuterquark bestreichen. Dazu Matetee trinken.

158 kcal (661 kJ), 7,5 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

## Mittagessen

### Pikanter Snack

1 Baguettebrötchen  
1 Stück Salatgurke  
30 g fettreduzierte Kalbsleberwurst  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Das Baguettebrötchen längs halbieren, eine Hälfte mit fettreduzierter Kalbsleberwurst bestreichen, mit Gurkenscheiben belegen, eventuell mit einem Salatblatt garnieren. Die zweite Baguettehälfte darauf legen. Dazu Brottrunk mit reichlich Mineralwasser trinken.

351 kcal (1468 kJ), 14,4 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 56,3 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Kleiner Käseimbiss

1 Scheibe Pumpernickel  
1 TL Halbfett  
30 g leichter Camembert (30 % F. i.Tr.)  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Pumpernickel mit Halbfett bestreichen mit Camembertscheiben belegen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

145 kcal (607 kJ), 10,9 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 14,8 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

## Abendessen

### Fitness-Brote mit Frischkäse

2 Scheiben Vollkornbrot  
50 g körniger Frischkäse  
Salz  
Pfeffer

Schnittlauch

1 Stück Salatgurke

2 Tomaten

2 Tassen Bad Heilbrunner Melissentee

Brotscheiben mit körnigem Frischkäse bestreichen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Tomate achteln, die Gurke in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Zu den Broten essen. Dazu Melissentee servieren.

239 kcal (1000 kJ), 14,2 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 38,4 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Gesamt: 1190 kcal (4981 kJ), 71,2 g Eiweiß, 29,2 g Fett,  
158,4 g Kohlenhydrate (13,2 BE)

## 2. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Kressequark mit Enzym-Ferment Getreide

- 1/2 Schälchen Kresse
- 1 kleine Salzgurke
- einige Radieschen
- 1 geh. EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
- 2 EL Kanne Brottrunk
- 100 g Magerquark
- Salz
- Paprika
- weißer Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 Tassen Guarana Matetee



Kresse und Radieschen waschen. Anschließend die Kresse klein hacken, Salzgurke und Radieschen fein würfeln. Mit Brottrunk, Enzym-Ferment Getreide und Quark verrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Dazu eine Scheibe Brot essen und Guarana Matetee (belebt und liefert wichtige Mineralstoffe) trinken.

239 kcal (1000 kJ), 20,7 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Tomatensuppe mit Croutons

- 1 Päckchen Tomatencremesuppe mit Croutons (Tassenfertige Zubereitung)
- 1/2 Scheibe Toastbrot

Suppendrink nach Packungsanweisung zubereiten, dazu 1/2 Scheibe Brot essen.

144 kcal (602 kJ), 3,6 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 23,8 g Kohlenhydrate (2,0 BE)



## Mittagessen

### Käsebrot mit Rohkost und Suppendrink

1 Scheibe Vollkornbrot  
10 g Halbfett  
1 Scheibe Alter Schwede (von Rücker)  
2 Tomaten  
1/2 Bund Radieschen  
Zwiebelringe  
Kresse  
1 Päckchen Champignoncreme Suppe (Tassenfertige Zubereitung)



Brot mit Halbfett bestreichen und mit dem Käse belegen. Mit Tomaten und Radieschen anrichten und mit Zwiebelringen und Kresse garnieren. Suppendrink nach Packungsanweisung zubereiten und zu dem Brot servieren.

316 kcal (1322 kcal), 15,1 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 35,6 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Vitaminspritze

0,15 l Tomatensaft  
0,1 l Brottrunk  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Dill  
1 Scheibe Vollkornbrot  
50 g Magerquark  
1/4 Beet Kresse

Tomatensaft mit Brottrunk verquirlen, mit Pfeffer abschmecken, mit einem Dillzweig garnieren. Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen.

153 kcal (640 kJ), 11,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate (2,05 BE)

## Abendessen

### Krabben-Rührei mit Verdauungsdrink

2 TL Brassola Raps-Kernöl  
50 g Scampi  
1 Ei  
weißer Pfeffer  
Meersalz  
1 Scheibe Vollkornbrot  
Dill  
0,1 l Gemüsesaft  
0,1 l Brottrunk  
2 EL Artischockensaft  
1 Tasse Matetee



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 und Artischockensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu Matetee servieren.

328 kcal (1.372 kJ), 21,3 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Gesamt: 1180 kcal (4937 kJ), 72,6 g Eiweiß, 34,7 g Fett,  
141,5 g Kohlenhydrate (11,8 BE)

## 3. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Muntermacher-Frühstück

75 g Magerquark  
3 EL Brottrunk  
2 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide (Reformhaus)  
Je 1 Stück rote, gelbe und grüne Paprika  
1/2 kleine Zwiebel  
Schnittlauch  
Selleriesalz  
Pfeffer  
1 Scheibe Körnerbrot  
1 Scheibe Pumpernickel  
2 Tassen Matetee



Quark mit Brottrunk cremig rühren. Paprika und Zwiebel fein würfeln, Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem Enzym Ferment Getreide unter den Quark heben.

Pikant abschmecken und die beiden Brotscheiben mit dem Brotaufstrich bestreichen. Dazu Matetee trinken.

255 kcal (1067 kJ), 18,1 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 41,1 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Vitamin-Snack

1 Mehrkorn-Brötchen  
1 TL Halbfett  
2 TL Honig  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Brötchen aufschneiden und die Hälften mit Halbfett und Honig bestreichen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

149 kcal (623 kJ), 3,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

## Mittagessen

### Fitmacher-Snack

1 Baguettebrötchen  
1 Stück Gurke  
20 g fettreduzierte Kalbsleberwurst  
20 g fettreduzierte Fleischrotwurst  
Zwiebelringe  
Schnittlauch  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Von dem Baguettebrötchen 1/3 abschneiden und für die zweite Zwischenmahlzeit aufheben. Das restliche Brötchen längs aufschneiden und mit Wurst und Gurkenscheiben belegen. Mit Zwiebelringen und etwas Schnittlauch garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

284 kcal (1188 kJ), 12,3 g Eiweiß, 9,0 g Fett, 37,5 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Baguettehappen mit Wurst

1/3 Baguettebrötchen (Rest vom Mittag)  
1 TL Halbfett  
2 Scheiben fettreduzierte Fleischrotwurst  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Das Brötchen längs aufschneiden, mit Halbfett bestreichen und mit fettreduzierter Fleischrotwurst belegen. Dazu Brottrunk mit vile Mineralwasser trinken.

144 kcal (602 kJ), 7,1 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 18,3 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

## Abendessen

### Überbackener Toast mit Steak

125 g Rinderfilet  
1 EL Brassola Raps-Kernöl  
Pfeffer  
Meersalz  
1 Scheibe Toastbrot  
einige Salatblätter  
1 Tomate  
1 Scheibe Alter Schwede (von Rücker)  
einige Salbeiblätter  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Rinderfilet unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Raps-Kernöl auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Anschließend salzen. Toastbrot mit Salatblättern belegen. Steak darauf setzen, mit Salbeiblättern und der in Scheiben geschnittenen Tomate und dem Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200° C überbacken, bis der Käse schmilzt. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

372 kcal (1556 kJ), 34,5 Eiweiß, 19,3 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate ( 1,2 BE)

Gesamt: 1204 kcal (5038 kJ), 75,6 g Eiweiß, 36,0 g Fett,  
139,6 g Kohlenhydrate (11,6 BE)

## 4. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Vollwert-Frühstück

- 1 Brötchen
- 1 Scheibe Vollkornbrot ( 50 g)
- 30 g Magerquark
- 20 g Sanddorn-Orangen-Zubereitung
- 2 TL Halbfett
- 2 TL Konfitüre
- 2 Tassen Matetee



Brötchen halbieren, eine Hälfte mit Halbfett und Konfitüre, die andere Hälfte und das Brot mit Quark und Sanddorn-Orangenzubereitung bestreichen. Dazu Matetee trinken.

314 kcal (1.326 kJ), 12,5 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 58,2 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Fitmacher-Snack

- 1 Roggenbrötchen
- 30 g Kräuterquark
- 0,2 l Brottrunk
- Mineralwasser

Brötchen halbieren und mit Kräuterquark bestreichen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser verdünnt trinken.

153 kcal (640 kJ), 6,3 g Eiweiß, 3,8 g Fett, 23,5 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

## Mittagessen

### Käsesuppe mit Croutons

1/4 l fertige Fleischbrühe  
75 g Schmelzkäse  
1 TL Stärke  
1 EL Wasser  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
2 EL Weißwein  
1 Scheibe Weißbrot  
Petersilie  
Schnittlauch  
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee



Schmelzkäse in die heiße Fleischbrühe einrühren. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren, in die Suppe geben, gut verquirlen und einmal kurz aufwallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Wein abschmecken. Die feingewiegten Kräuter zugeben. Weißbrot rösten, in Würfel schneiden. Kräuter fein wiegen, über die Suppe geben und mit den frisch gerösteten Croutons servieren. Dazu Guarana Matetee trinken.

309 kcal (1293 kJ), 14,5 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 20,4 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Schinkenbrote

1 Scheibe Vollkornbrot  
2 TL Halbfett  
1 Scheibe gekochter Schinken  
1 kleine Tomate  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Brot mit Halbfett bestreichen mit Schinken und Tomatenscheiben belegen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

174 kcal (728 kJ), 13,4 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 20,0 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

## Abendessen

### Rohkostteller mit Käse und Brot

- 1 Scheibe Mischbrot
- 50 g körniger Frischkäse (50 g)
- 50 g leichter Camembert
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- 200 g Salatgurke
- 2 Tomaten
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



Frischkäse auf dem Brot verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Tomate achteln, Gurke in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Mit dem Camembert zu dem Brot essen. Dazu Matetee servieren.

248 kcal (1038 kJ), 19,8 g Eiweiß, 6,6 g Fett, 27,4 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

**Gesamt: 1198 kcal (5012 kJ), 66,5 g Eiweiß, 35,8 g Fett, 149,5 g Kohlenhydrate (12,5 BE)**

## 5. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Vollkornbrot mit Früchte-Quark

1 Scheibe Vollkornbrot  
125 g Magerquark  
1 EL Leinsamen  
1 Birne  
50 g Heidelbeeren  
2 Tassen Matetee



Brot mit Quark bestreichen, mit einer halben in Scheiben geschnittenen Birne und einigen Heidelbeeren belegen. Mit Leinsamen bestreuen. Die andere Birnenhälfte würfeln, mit den restlichen Leinsamen und Heidelbeeren unter den restlichen Quark rühren. Dazu Matetee trinken.

312 kcal (1305 kJ), 21,4 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Aspik-Brot

1 Scheibe Vollkornbrot  
1 TL Halbfett  
2 Scheiben Geflügelaspik  
1/2 Bund Radieschen  
2 Tassen Matetee

Brotscheibe mit Halbfett bestreichen und mit den Aspikscheiben belegen. Radieschen putzen, waschen und dazu essen. Dazu Matetee servieren.

148 kcal (619 kJ), 9,5 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 19,8 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

## Mittagessen

### Überbackenes Baguette

1 Baguettebrötchen  
1 Tomate  
einige Champignons  
1/2 Paprikaschote  
30 g Mozzarella  
20 g gekochter Schinken  
1 TL Zwiebelwürfel  
frisch gehackte Kräuter  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 Tassen Matetee



Baguettebrötchen aufschneiden. Leicht antoasten. Tomate, Champignons, Paprika und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Schinken würfeln. Die Baguette-Hälften abwechselnd mit Tomaten-, Paprika-, Champignon- und Mozarellascheiben und den Schinkenwürfeln belegen. Mit Zwiebelwürfeln und frisch gehackten Kräutern bestreuen. Leicht pfeffern. Im vorgeheizten Backofen überbacken, bis der Käse verläuft. Dazu Matetee trinken.

386 kcal (1615 kJ), 22,5 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 58,8 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Vitamindrink

0,15 l Tomatensaft  
0,1 l Brottrunk  
Pfeffer  
Muskat  
Schnittlauchröllchen

Tomatensaft mit Brottrunk mixen, mit Pfeffer und Muskat pikant abschmecken, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

35 kcal (146 kJ), 1,7 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 5,9 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

## Abendessen

### Tzatziki-Brot

- 1 Scheibe Roggenmischbrot
- 1 Scheibe Knäckebrot
- 100 g Saure Sahne 10 % Fett
- 1 kleine, feingehackte Zwiebel
- 1/2 feingehackte Knoblauchzehe
- 100 g Salatgurke
- 2 Tomaten
- Pfeffer
- Meersalz
- Dill
- Borretsch
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Melissentee



Zwiebel und Knoblauch mit der auf einer Reibe grob geraspelten Salatgurke mischen. Mit Saurer Sahne verrühren, mit Pfeffer, fein gewiegtem Dill und ganz wenig Salz pikant abschmecken. Den Quark auf die Brote verteilen, mit Dill und Borretsch garnieren und mit den Tomaten servieren. Dazu den mMelissentee trinken.

298 kcal (1247 kJ), 9,9 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 38,9 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

**Gesamt: 1179 kcal (4935 kJ), 65,0 g Eiweiß, 25,9 g Fett, 167,9 g Kohlenhydrate (14,0 BE)**

## 6. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Süßes Frühstück

- 1 Sonnenblumenbrötchen
- 1 kleine Scheibe Roggenmischbrot
- 10 g Halbfett
- 20 g Diät-Konfitüre
- 1 EL körniger Frischkäse
- 1 Pfirsich
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee mit 10 Vitaminen



Brötchen mit Halbfett und Konfitüre, das Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Pfirsichspalten belegen. Dazu Früchtetee mit 10 Vitaminen trinken.

336 kcal (1406 kJ), 13,0 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 57,3 g Kohlenhydrate (4,8 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Pikantes Quarkbrot

- 30 g Magerquark
- 1 Msp. Paprika
- 1 Scheibe Roggenmischbrot
- 2 kleine Tomaten, in Scheiben geschnitten
- einige Zwiebelringe
- Schnittlauchröllchen
- 0,1 l Brottrunk
- Mineralwasser

Quark mit Paprika abschmecken, auf das Brot streichen. Mit Tomatenscheiben belegen, mit Zwiebeln und Schnittlauch garnieren. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

149 kcal (623 kJ), 9,7 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

## Mittagessen

### Radieschenbrote

2 Scheiben Kürbiskernbrot  
100 g körniger Frischkäse  
1/2 Bund Radieschen  
1/4 Beet Kresse  
2 Tassen Matetee

Die Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben und Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Mit dem Tee servieren.



320 kcal (1339 kJ), 23,4 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 39,0 g Kohlenhydrate 3,3 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Knäckebrötchen mit Kräuterquark

2 dünne Scheiben Knäckebrötchen  
2 Salatblätter  
50 g Magerquark  
Radieschen und Kräuter zum Garnieren  
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Die Knäckebrötchen mit Salatblättern belegen, den Quark darauf geben und mit Radieschenscheiben und Kräutern garnieren. Dazu Matetee trinken.

107 kcal (448 kJ), 9,3 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 15,8 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

## Abendessen

### Käsesandwich

1 Brötchen  
10 g Halbfett  
einige Salatblätter  
30 g magerer Frühstücksspeck  
1 Scheibe Alt Mecklenburger Tilsiter (von Rücker)

1 EL Tomatenketchup  
1 Gurkenscheibe  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Brötchen aufschneiden, mit frischem Halfett bestreichen. Mit Salatblättern, angebratenem Frühstücksspeck, Radieschenscheiben und Alt Mecklenburger Tilsiter belegen, etwas Tomaten-Ketchup darüber geben, mit einer Gurkenscheibe belegen und die zweite Brötchenhälfte darauf setzen. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

292 kcal (1222 kJ), 11,8 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 22,6 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Gesamt: 1204 kcal (5038 kJ), 67,2 g Eiweiß, 30,3 g Fett,  
159,5 g Kohlenhydrate (13,3 BE)

## 7. Tag

---

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 0,1 l Brottrunk – zur Förderung der Verdauung und zur Verbesserung des Immunsystems.

### Frühstück

#### Power-Snack Marathon

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 25 g Sahne-Frischkäse mit Kräutern
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sprossen
- 0,2 l Tomatensaft
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Ei in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Brot mit Eischeiben, Frühlingszwiebel und Sprossen belegen. Mit Tomatensaft und Matetee servieren.

290 kcal (1213 kJ), 14,9 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Happy mit Feige

- 2 Scheiben Baguette
- 2 TL Halbfett
- 10 g leichter Camembert
- 1/2 Feige
- einige Johannisbeeren
- 2 Tassen Mate

Baguettescheiben mit Halbfett bestreichen, mit Käse und den Früchten belegen. Dazu Mate trinken.

141 kcal (590 kJ), 3,3 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

## Mittagessen

### Pikantes Baguette

1 Stück Baguette, ca. 75 g  
2 TL Butter  
50 g Mozzarella  
Kräuter der Provence  
etwas grüne und gelbe Paprika  
50 g gegarte Crevetten  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Baguette aufschneiden und toasten bzw. im vorgeheizten Ofen einige Minuten rösten. Leicht buttern. Eine Baguette-Hälfte mit dünn geschnittenen Paprikastreifen belegen. Die andere Hälfte mit den gegarten Crevetten belegen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, das Brot damit belegen. Mit Kräutern der Provence würzen und überbacken. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

416 kcal (1741 kJ), 25,0 g Eiweiß, 16,1 g Fett, 42,1 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Happy mit Camembert

2 Scheiben Baguette  
2 TL Halbfett  
10 g leichter Camembert  
1 Sternfrucht-Scheibe  
Honigmelone  
2 Tassen Fastentee



Baguette mit Halbfett bestreichen. Aus dem Melonenfleisch einige Kügelchen ausstechen. Das Brot mit Camembert und den Früchten belegen. Dazu Fastentee trinken.

140 kcal (586 kJ), 5,1 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

## Abendessen

### Frühlingsbrot

1 Scheibe Vollkornbrot  
10 g Halbfett  
2-3 Salatblätter  
1 hart gekochtes Ei  
1 Tomate  
Pfeffer  
Schnittlauchröllchen  
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Ei und Tomate in Scheiben schneiden. Brot mit Halbfett bestreichen und mit Salatblättern, Ei- und Tomatenscheiben belegen. Leicht pfeffern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu Früchtetee trinken.

233 kcal (975 kJ), 10,8 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

**Gesamt: 1220 kcal (5107 kJ), 59,1 g Eiweiß, 52,9 g Fett,  
125,4 g Kohlenhydrate (10,5 BE)**