

Buttermilch-Diät

Sie ist gut für die schlanke Linie und wirkt bekanntlich sowohl von innen, wie auch von außen und soll angeblich schön machen. Die Rede ist von Buttermilch. Buttermilch entsteht bei der Verbutterung von Milch oder Sahne. Sie enthält praktisch alle wertvollen Milchbestandteile, aber kaum Fett. So darf der Fettgehalt max. 1% betragen. deshalb ist sie auch so figurfreundlich, denn 100 g Buttermilch enthalten nur 35 kcal.

Zusätzlich zu den in der Kur angegebenen Getränken sollten Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter, besser 2 Liter trinken. Am besten kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee. Hervorragend zur Unterstützung von Diäten ist auch Matete (z. B. Mate Figurfit von Bad Heilbrunner). Mate versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien und dämpft den Hunger.

1. Tag

Frühstück

Vollkornbrot mit Kräuterquark

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
2 EL Buttermilch
1/2 Beet Kresse
Pfeffer
1 Msp. Meerrettich
1 hartgekochtes Ei
0,1 l Möhrensaft
0,1 l Buttermilch
Schnittlauch

Quark mit Buttermilch und feingewiegter Kresse verrühren, pikant abschmecken und auf das Brot verteilen. Möhrensaft mit Buttermilch verquirlen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen, zu dem Ei und dem Quarkbrot servieren.

290 kcal (1213 kJ), 21,9 g Eiweiß, 7,5 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Orangen-Flip

0,1 l Orangensaft
0,1 l Buttermilch
2 TL Weizenkleie

Saft mit Buttermilch und Kleie verquirlen, kurz durchziehen lassen und gut gekühlt trinken.

82 kcal (343 kJ), 4,6 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate (1,1 BE)



Mittagessen

Buttermilch-Pfannkuchen mit Champignons

0,1 l Buttermilch
40 g Mehl
1 EL Weizenkeime
1 Ei
Salz
Pfeffer
1 EL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
1 kleine, feingehackte Zwiebel
150 g Champignons
1 EL fein gewiegte Petersilie

Buttermilch, Mehl, Weizenkeime und Ei gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In einer beschichteten Pfanne das Raps-Kernöl erhitzen. Die Pfannkuchenmasse zugeben, einen Pfannkuchen ausbacken, wenden und anschließend warm stellen. Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons zugeben, kurz mitdünsten und anschließend auf dem Pfannkuchen verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

404 kcal (1690 kJ), 21,1 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 38,5 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Buttermilch-Fruktmüsli

1 Kiwi
50 g Trauben
1 EL Weizenkeime
0,1 l Buttermilch

Kiwi schälen und in Würfel schneiden. Die Trauben halbieren und die Kerne entfernen. Buttermilch mit Weizenkeimen verquirlen, über die Früchte geben und mit Süßstoff abschmecken.

136 kcal (569 kJ), 6,5 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 22,7 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Abendessen

Buttermilch-Dips mit Rohkost

200 g frisches Gemüse (z.B. Möhren, Paprika, Chicorée, Frühlingszwiebeln, Gurke)

60 g Sahne Frischkäse

0,1 l Buttermilch

1 TL feingehackte Petersilie

1 EL Mixed Pickles

1 EL feingehackte Paprika

1 kleine Chili-Schote

Pfeffer

Paprika

2 Tassen Matetee (von Bad Heilbrunner)



Gemüse waschen und putzen. Möhren halbieren, Paprika und Gurke in Streifen schneiden, vom Chicorée-Spross die äußeren Blätter bis auf den Strunk verwenden. Frischkäse mit der Buttermilch cremig rühren und in drei Portionen teilen. Eine Portion mit Petersilie verrühren. Die zweite mit fein gehackten Mixed Pickles verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Fein gewürfelte Paprikastücke, gehackte Chili und Frühlingszwiebelringe an die dritte Portion geben und mit Paprika und pikant abschmecken. Die Dips kurz durchziehen lassen und mit der Rohkost servieren. Dazu Matetee trinken.

263 kcal (1100 kJ), 12,2 g Eiweiß, 17,8 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Gesamt: 1175 kcal (4916 kJ), 66,3 g Eiweiß, 46,2 g Fett, 121,3 g Kohlenhydrate (10,1 BE)

2. Tag

Frühstück

Sanddorn-Orangen-Snack

2 Scheiben Roggen-Knäcke
80 g Magerquark
0,1 l Sanddorn-Orangen-Nektar
1 kleine Orange
0,2 l Buttermilch

Orange schälen und filetieren. Quark mit 3-4 EL Sanddorn-Orangen-Nektar cremig rühren und auf die Knäckebrötchen verteilen, mit Orangenfilets belegen. Restlichen Sanddorn-Orangen-Nektar mit Buttermilch verquirlen.



302 kcal (1264 kJ), 21,5 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 51,8 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Gemüse-Buttermilch mit Brottrunk

0,1 l Buttermilch
0,1 l Original Kanne Brottrunk
0,1 l Gemüsesaft
2 TL Ferment-Enzymgetreide
Pfeffer
Salz
Knoblauch
1 Scheibe Pumpernickel

Buttermilch mit Ferment-Enzymgetreide, Brottrunk und Gemüsesaft gut verquirlen. Mit Pfeffer, Salz und Knoblauch pikant abschmecken.

161 kcal (674 kJ), 9,3 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 26,7 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Mittagessen

Erdbeer-Kiwi-Kaltschale

250 g fettarmer Kefir
2 EL Haferflocken
125 g Erdbeeren
1 Kiwi

Zitrone
Süßstoff

Erdbeeren waschen und putzen, die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Haferflocken unter den Kefir heben und kurz durchziehen lassen. Die Erdbeeren und die Kiwischeiben pürieren und unter den Kefir heben. Mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Kühl servieren.

276 kcal (1155 kJ), 12,7 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Zwischenmahlzeit **Apfelbuttermilch mit Leinsamen**

0,15 l Buttermilch
1 EL Leinsamen
1 kleiner Apfel
1 Msp Zimt
Zitronensaft

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen. Buttermilch, Leinsamen und Apfel mit dem Mixer fein verquirlen, mit Zimt und Zitrone abschmecken.

158 kcal (661 kJ) 8,4 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 16,7 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Abendessen **Pikantes Brot mit Kräuter-Buttermilch**

1 Scheibe Mischbrot
10 g Halbfett
30 g Roastbeef
0,2 l Buttermilch
2 EL fein gehackte Kräuter
Zitronensaft
Pfeffer
2 Tassen Matetee

Brot mit Halbfett bestreichen und mit Roastbeef belegen. Buttermilch mit Kräutern verquirlen und mit Zitrone und Pfeffer pikant abschmecken. Dazu Matetee trinken.

245 kcal (1025 kJ), 17,2 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Gesamt: 1142 kcal (4778 kJ), 69,1 g Eiweiß, 21,7 g Fett, 171,0 g Kohlenhydrate (14,3 BE)

3. Tag

Frühstück

Fitmacher-Müsli

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

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

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

Zwischenmahlzeit

Kresse-Mix

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

Gurkenkaltschale mit Pumpernickel

- 1/2 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Dill
- 1/2 Knoblauchzehe
- 0,25 l Buttermilch
- 100 g Maiskörner
- Salz
- Pfeffer
- 1 Scheibe Pumpernickel

Gurke raspeln, die Zwiebel fein würfeln, den Dill fein waschen, die Knoblauchzehe auspressen. Die Buttermilch zugeben, Maiskörner unterheben, mit etwas Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Kalt stellen und gut durchziehen lassen.

Pumpernickel zerkrümeln und vor dem Servieren über die Kaltschale streuen.

318 kcal (1331 kJ), 18,0 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 54,5 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Pumpernickel mit Schnittlauchquark

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 50 g Magerquark
- 1 EL Buttermilch
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Pfeffer
- Meersalz
- 2 Tassen Guarana Matete

Quark mit Buttermilch cremig rühren, Schnittlauch unterheben, abschmecken und den Quark auf das Pumpernickel verteilen. Mit 2 Tassen Tee servieren.



135 kcal (565 kJ), 10,9 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 20,9 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen

Frühlingsquark-Brote

2 Scheiben Vollkornbrot

75 g Magerquark

4 EL Buttermilch

1/2 Knoblauchzehe

Kräutersalz

1/2 Bund Schnittlauch

0,15 l Buttermilch

Quark mit Buttermilch cremig rühren. Knoblauch fein hacken, unter den Quark rühren und mit Kräutersalz abschmecken. Den Quark auf die Brotscheiben streichen und dick mit feingekackten Schnittlauchröllchen belegt servieren. Dazu ein Glas Buttermilch trinken.

325 kcal (1360 kJ), 24,6 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Gesamt: 1156 kcal (4837 kJ), 71,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 188,8 g Kohlenhydrate (15,7 BE)

4. Tag

Frühstück

Apfel-Bananen-Müsli

30 g Früchte-Vollkorn-Müsli
2 EL Cornflakes
1 kleiner Apfel
1 kleine Banane
1/8 l Buttermilch
Zitronensaft
Süßstoff
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Müsli und Cornflakes mischen, das Obst zerkleinern und unterheben. Buttermilch mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und darüber gießen. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

351 kcal (1469 kJ), 12,6 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 69,8 g Kohlenhydrate (5,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Früchte-Shake

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

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



126 kcal (527 kJ), 7,7 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 18,1 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Buttermilchquark mit Kartoffeln

350 g Kartoffeln
100 g Magerquark
3-4 EL Buttermilch
1/2 Zwiebel
2 EL Schnittlauchröllchen
Kümmel
Salz
Pfeffer
2 Tassen Matetee



Die Kartoffeln als Pellkartoffel zubereiten, anschließend pellen. Inzwischen den Quark mit Buttermilch cremig rühren, die fein geriebene Zwiebel, Schnittlauchröllchen und Kümmel unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Zu den Kartoffeln servieren. Dazu Matetee trinken.

341 kcal (1427 kJ), 22,5 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 58,6 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Buttermilch-Drink

50 ml Roter Trauben-Saft
0,1 l Buttermilch
2 TL Weizenkleie
Süßstoff

Die Zutaten verquirlen und den Drink mit Süßstoff abschmecken.

75 kcal (314 kJ), 4.0 g Eiweiß, 0.7 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Abendessen

Gemüsesalat mit Kräutersauce

2 EL Haferkörner
150 g Blumenkohlröschen
1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika
1/2 Kohlrabi
1 Möhre
100 g Weißkraut oder Sauerkraut
Basilikum
50 g Sauerrahm
0,1 l Buttermilch
frische Kräuter
Salz
Pfeffer
2 Tassen Matete



Haferkörner weich kochen. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Sauerkraut abtropfen lassen. Die Blumenkohlröschen in Salzwasser wässern, dann kalt abbrausen. Das Gemüse auf einem Teller anrichten und mit den gekochten Haferkörnern bestreuen. Mit Basilikum garnieren. Den Sauerrahm in einer Schüssel mit der Buttermilch verrühren. Die frischen Kräuter fein hacken, unterheben und pikant abschmecken. Als Kräutersauce zum Gemüse reichen. Dazu Mate trinken.

284 kcal (1188 kJ), 17,3 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 33,3 g Kohlenhydrate (2,8BE)

Gesamt: 1177 kcal (4925 kJ), 64,1 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 192,9 g Kohlenhydrate (16,1 BE)

5. Tag

Frühstück

Vollkorn-Reistaler mit Ei und Kräuterquark

2 Scheiben Vollkorn-Reis-Snack
1 Tomate
Salatblätter
1 hartgekochtes Ei
50 g Magerquark
Pfeffer
Meersalz
Schnittlauch
0,2 l Buttermilch
1/4 Beet Kresse
Zitronensaft

Tomate und Ei in Scheiben schneiden. Eine Scheibe Vollkorn-Reis-Snack mit Tomaten- und Eischeiben und Salatblättern belegen, die zweite Reisscheibe mit Magerquark bestreichen, würzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Buttermilch mit der feingehackten Kresse verquirlen, mit Zitronensaft abschmecken.

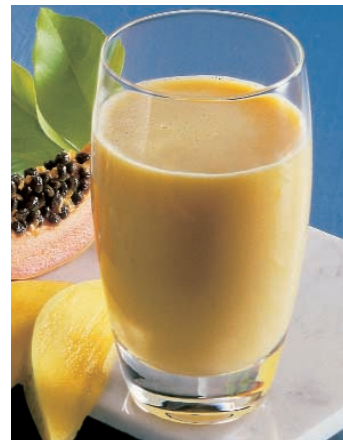
278 kcal (1163 kJ), 23,7 g Eiweiß, 7,9 g Fett, 26,1 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Mango Buttermilch

1/2 Mango
0,15 l Buttermilch
1 EL Kleie
Süßstoff
Zitrone

Mango schälen, mit der Buttermilch und Kleie im Mixer gut verquirlen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.



136 kcal (570 kJ), 6,7 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Mittagessen

Pfannkuchen mit Heidelbeeren

- 0,1 l Buttermilch
- 1 Ei
- Salz
- Süßstoff
- 40 g Weizenmehl
- 2 TL Raps-Kernöl
- 100 g Heidelbeeren
- 1/2 TL Zucker
- 2 Tassen Matetee Figurfit (Bad Heilbrunner)



Buttermilch 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 Küchenkrepp trocknen, auf dem Pfannkuchen anrichten und mit etwas Zucker bestreuen. Dazu Mateteetee trinken.

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

Zwischenmahlzeit

Hawaii-Five-O

- 150 ml Buttermilch
- 2 kleine Scheiben Ananas aus der Dose
- 1 TL Kokosflocken
- 1/2 TL Vanillezucker

Buttermilch, Ananas und Kokosflocken im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Vanillezucker abschmecken.

136 kcal (568 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 21,3 g Kohlenhydrate (1,8 BE)



Abendessen

Gemüwestreifen mit Kräuter-Meerrettich-Creme

1 geputzte Kohlrabi (ca. 250 g)

2 Möhren (ca. 100 g)

1 kleine gelbe Paprika

1 kleine grüne Paprika

1/2 Bund Radieschen

0,15 l Buttermilch

Salz

geriebener Meerrettich

1 EL gehackter Dill

Pfeffer

Zitronensaft

1 Scheibe Vollkorntoast

2 Tassen Mateteetee

Kohlrabi und Möhren schälen, Paprika putzen und in mundgerechte Streifen schneiden. Radieschen putzen und halbieren. Buttermilch mit Salz, geriebenem Meerrettich und Dill verrühren, mit Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Als Dip zu den Gemüwestreifen servieren, dazu eine Scheibe Toast essen und Mateteetee trinken.

273 kcal (1142 kJ), 16,4 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 40,5 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Gesamt: 1189 kcal (4975 kJ), 67,5 g Eiweiß, 31,0 g Fett, 152,7 g Kohlenhydrate (12,7 BE)