

Die Partner-Diät

Wer eine Partner-Diät macht, speckt wesentlich effizienter ab als Personen, die bei Schlankheitskuren auf sich alleine gestellt sind, stellt der Augsburger Ernährungswissenschaftler Christian Rieder fest. Denn hier gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Wer alleine eine Diät macht und seinem Partner Tag für Tag beim Schlemmen zusehen muss, verliert schnell das Durchhaltevermögen. Zusammen abnehmen kann dagegen sogar Spaß machen. Und man stachelt sich gegenseitig an, wer will den internen Durchhalte-Wettkampf schon gerne verlieren?

Zusätzlich zu den in den Rezepten angegebenen Getränken sollten Sie während der Diät viel trinken - allerdings das Richtige! Ideal sind kalorienfreie Getränke wie z.B. Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Dinkula, ein milchsauer vergorenes Enzymgetränk. Dinkula wird aus Dinkelbrot und belebtem Bergquellwasser hergestellt und eignet sich hervorragend zur Immunstärkung und zur Entsäuerung des Körpers.

1. Tag

Frühstück

Himbeer-Bananen-Müsli

- 150 g Himbeeren
- 1 Banane
- 50 g Knusperflakes
- 4 EL Weizenkeime (Reformhaus)
- 250 g fettarmer Joghurt



Himbeeren waschen und putzen. Die Banane schälen, halbieren und längs in Scheiben schneiden. Knusperflakes mit den Weizenkeimen mischen und mit den Früchten in zwei tiefe Teller geben. Den Joghurt cremig rühren und über das Müsli gießen.

Pro Person: 276 kcal (1154 kJ), 11,9 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 46,8 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Fruchtige Brote

- 4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
- 100 g körniger Frischkäse
- 1 Kiwi
- 100 g Erdbeeren
- 2 Gläser Dinkula (Reformhaus)

Knäckebrote mit Frischkäse bestreichen. Kiwi schälen, die Erdbeeren waschen und putzen. Das Obst in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Dazu Dinkula trinken (das milchsauer vergorene Enzymgetränk verbessert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

Pro Person: 132 kcal (552 kJ), 9,6 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 16,9 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Mittagessen

Scampi mit Knoblauch

- 16 Riesenscampi
- 2 Scheibe Toastbrot
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Mexikanische Sauce
- 1 kleine Paprikaschote
- Peperoni
- einige Salatblätter
- 2 Gläser Dinkula



Scampi mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen, fein zerhacken und in einer Pfanne mit Butter 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. Mit Paprika, Pepperoni, Salatblättern und Mexikanische Sauce servieren. Dazu Dinkula trinken.

Pro Person: 330 kcal (1380 kJ), 18,4 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 39,0 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Heidelbeer-Drink

0,4 l fettarmer Kefir
200 g Heidelbeeren

Heidelbeeren putzen, waschen, mit Kefir im Mixer gut verquirlen und den Drink in Gläser füllen.

Pro Person: 135 kcal (565 kJ), 8,1 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Abendessen

Gourmet Fischsuppe mit Lachs

1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
etwas Staudensellerie
1 TL Butter
1 Glas Fischfond
100 g frischer Lachs
100 g Schmelzkäse Sahne
2 EL Weißwein
1 TL Stärke
Salz
weißer Pfeffer
Muskat
Dill



Möhren, Lauch und Sellerie klein schneiden und in heißer Butter andünsten. Mit Fischfond aufgießen. 5 Minuten köcheln lassen. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Schmelzkäse in die Suppe einrühren. Etwas Stärke mit Wein verrühren, an die Suppe geben und kurz aufwallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Dillfähnchen garnieren.

Pro Person: 288 kcal (1205 kJ), 20,0 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 5,4 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Gesamt, pro Person: 1150 kcal (4814 kJ), 68,0 g Eiweiß, 41,9 g Fett, 123,0 g Kohlenhydrate (10,3 BE)

2. Tag

Frühstück

Fitmacher-Frühstück „Greeny“

2 Kornspitze (oder Roggenbrötchen)
100g Magerquark
1-2 EL fettarmer Joghurt
2 Tomaten
Zwiebelwürfel
1/2 Beet Kresse
Salz
Pfeffer
0,25 l Gemüsesaft
0,15 l Dinkula (Reformhaus)
4 Tassen Kräutertee



Brötchen halbieren. Quark mit Joghurt cremig rühren und auf die Brötchen-hälften verteilen. Zwei Hälften mit Tomatenscheiben und Zwiebelwürfeln belegen, die anderen mit Kresse bestreuen. Leicht salzen und pfeffern. Gemüse- mit Dinkula verquirlen, pikant abschmecken. Mit dem Frühstück servieren. Dazu Tee trinken.

Pro Person: 322 kcal (1347 kJ), 17,6 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 55,4 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Beauty-Cocktail mit Artischocke

300 g fettarmer Joghurt
3-4 EL feingewiegte Kräuter
4 EL Artischockensaft
Zitrone
Pfeffer
Kräutersalz

Joghurt mit Kräutern und Artischockensaft verrühren. Mit Zitrone, Pfeffer und Salz pikant abschmecken und in zwei Gläser gießen.

Pro Person: 81 kcal (339 kJ), 6,1 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Mittagessen

Kräuter-Nudeln

100 g 3 GLOCKEN Extrabreite
Salz
1 TL Öl
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
100 g Kirschtomaten
0,4 l Dinkula



Nudeln in Salzwasser mit 1 TL Öl 6-7 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln fein würfeln und mit 2-3 EL Wasser dünsten. Geschälte Knoblauchzehe, gewaschene Petersilie (einige Blättchen zurücklassen) und Öl mit dem Schneidstab des Handrührgeräts fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, heiß abspülen, mit der Petersiliensauce mischen. Vor dem Servieren mit gezupfter Petersilie bestreuen und mit Tomatenscheiben garnieren. Dazu Dinkula trinken (das milchsauer vergorene Enzymgetränk verbessert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

Pro Person: 366 kcal (1531 kJ), 12,9 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 41,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Fitness-Snack

4 dünne Scheiben Knäckebrötchen (à 10 g)
einige Salatblätter
75 g Magerquark
1-2 EL fettarmer Joghurt
1/2 Beet Kresse
100 g gegarte Garnelen
Zitronensaft
Kräutertee

Die Knäckebrötchen mit Salatblättern belegen, den Quark mit Joghurt cremig rühren, auf die Brötchen geben, dick mit Kresse und Garnelen belegen. Mit Zitronensaft beträufeln. Dazu Kräutertee trinken.

Pro Person: 133 kcal (556 kJ), 15,3 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 13,9 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Abendessen

Krabben-Rührei mit Verdauungsdrink

1 EL Raps-Kernöl
100 g Scampi
2 Eier
weißer Pfeffer
Salz
2 Scheiben Roggenvollkornbrot
Dill
0,2 l Gemüsesaft
0,2 l Dinkula
2 Tassen Kräutertee



Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Scampi zugeben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, warm stellen. Die Eier mit 2 EL Mineralwasser verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und daraus Rühreier zubereiten. Rühreier und Scampi auf die Brote verteilen, mit Dillfähen garnieren. Gemüsesaft mit Dinkula verquirlen, mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen. Dazu Tee servieren.

Pro Person: 291 kcal (1.217 kJ), 21,3 g Eiweiß, 11,8 g Fett, 24,3 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Gesamt: 1193 kcal (4993 kJ), 73,2 g Eiweiß, 33,9 g Fett, 142,3 g Kohlenhydrate (11,9 BE)

3. Tag

Frühstück

Exotic Müsli

- 100 g Cornflakes
- 200 g fettarmer Joghurt
- 1/2 Mango
- 2 Kiwi
- 100 g Erdbeeren
- 4 Tassen Früchtetee

Mango und Kiwis schälen, die Erdbeeren putzen und waschen. Mango in dünne Spalten, die Kiwis in Scheiben schneiden, die Erdbeeren achteln. Obst mit den Cornflakes in zwei Schale anrichten, den Joghurt cremig rühren und darüber geben. Dazu Früchtetee trinken.



Pro Person: 322 kcal (1347 kJ), 8,5 g Eiweiß, 3,1 g Fett, 63,5 g Kohlenhydrate (5,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Fruchtjoghurt mit Pistazien

- 2 Becher kalorienreduzierter Fruchtjoghurt
- 1 Pfirsich
- 1 TL gehackte Pistazien
- 0,4 l Dinkula

Joghurt in zwei Kelchgläser füllen, mit dem in Spalten geschnittenen Pfirsich und gehackten Pistazien garnieren. Dazu Dinkula trinken.

Pro Person: 117 kcal (490 kJ), 7,1 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 15,3 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Mittagessen

Spiralen mit Auberginen und Mozzarella

- 160 g Spiralen (3 GLOCKEN)
- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 TL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- 2 kleine Auberginen
- 100 g Mozzarella-Kügelchen
- Basilikum



Spiralen gemäß Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und fein pürieren. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, in heißem Olivenöl

glasig werden lassen. Tomatensauce zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Auberginen in dünne Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne anbraten, würzen. Mozzarella zum Warmziehen in die Tomatensauce geben. Auberginenscheiben fächerförmig auf zwei Teller setzen. Nudeln abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte der Nudeln für das Abendessen kaltstellen, die restlichen Nudeln anrichten und die Sauce mit dem Mozzarella darüber geben. Mit Basilikum garnieren.

Pro Person: 377 kcal (1577 kJ), 19,8 g Eiweiß, 16,4 g Fett, 36,5 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Tomaten-Dinkula-Drink

0,2 l Tomatensaft
0,2 l Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
Schnittlauchröllchen

Tomatensaft mit Dinkula verquirlen, eventuell mit Schnittlauchröllchen verquirlen. Kühl servieren.



Pro Person : 20 kcal (84 kJ), 1,4 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 3,0 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Abendessen

Bunter Nudelsalat

200 g gekochte „Spiralen“
1 rote Paprikaschote
2 Tomate
300 g Erbsen und Möhren (aus der Dose)
200 g fettarmer Joghurt
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
Curry
Süßstoff
0,4 l Dinkula

Paprikaschote putzen, und in kleine Würfel schneiden, die Tomaten achteln. Erbsen und Möhren abtropfen lassen. Das Gemüse mit den gekochten Nudeln mischen. Aus Joghurt und Zitronensaft ein Dressing zubereiten, mit Pfeffer, Curry und Süßstoff pikant abschmecken, über den Salat geben, unterheben und gut durchziehen lassen. Dazu Dinkula trinken (das milchsauer vergorene Enzymgetränk verbessert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

Pro Person: 336 kcal (1406 kJ), 18,9 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 54,2 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Gesamt pro Person: 1172 kcal (4.906 kJ), 56,6 g Eiweiß, 26,0 g Fett, 172,5 g Kohlenhydrate (14,4 BE)

4. Tag

Frühstück

Baguettebrötchen „Sunrise“

2 Baguettebrötchen
200 g körniger Frischkäse
2 EL Sprossensmischung
2 EL Paprikawürfel
Schnittlauch
0,2 l Möhrensaft
0,2 l Dinkula
4 Tassen Früchtetee



Baguettebrötchen halbieren. Die Hälften mit Frischkäse bestreichen und mit Sprossen bzw. Paprikawürfeln bestreuen, mit Schnittlauch garnieren. Möhrensaft mit Dinkula verquirlen. Dazu Tee trinken.

Pro Person: 340 kcal (1423 kJ), 21,8 g Eiweiß, 3,8 g Fett, 52,9 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Vollkornbrot mit Schnittlauch-Käse

2 Scheiben Vollkornbrot
100 g körniger Frischkäse
2-3 EL Schnittlauchröllchen
0,4 l Dinkula

Vollkornbrote mit körnigem Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu Dinkula trinken.

133 kcal (557 kJ), 11,3 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 22,0 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Mittagessen

Kartoffel-Lauch-Gratin

800 g vorgekochte Kartoffeln (möglichst festkochend)
1/2 vorgekochte Sellerieknolle
1 kleine Stange Lauch,
100 g Frischer Landrahm
4 EL Milch
20 g geriebener Emmentaler
Salz
Pfeffer
Muskat
etwas Butter zum Ausstreichen der Form



Die Kartoffeln und Sellerie in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln für den Kartoffelsalat

aufheben, die restlichen mit den Selleriescheiben in eine gefettete Form legen. Den Lauch putzen, waschen und 10 Minuten vorkochen. Abtropfen lassen, längs halbieren und die Hälften in mundgerechte Stücke schneiden, auf die Kartoffeln legen. Landrahm mit der Milch gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den geriebenen Emmentaler zugeben und die Masse über die Kartoffeln gießen. Bei 220 ° C im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten überbacken.

Pro Person: 335 kcal (1402 kJ), 10,8 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 35,2 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Spargelsalat mit Krabben

500 g Spargel
100 g Krabben
2 EL Zitronensaft
100 g Joghurt
Dill
Salz
Pfeffer
0,4 l Dinkula

Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Krabben mit etwas Zitronensaft beträufeln und unter die Spargelstücke heben. Joghurt mit Dill verrühren, mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken und unter den Salat heben. Mit Dillfähnchen garnieren. Dazu Dinkula trinken.

Pro Person: 112 kcal (469 kJ), 14,5 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Abendessen

Fitnesssteller mit Dip

1 Bund Radieschen
einige Stängel Bleichsellerie
6-7 junge Möhren
100 g Paprika Crème fraîche
100 g fettarmer Joghurt
0,4 l Dinkula



Gemüse waschen und putzen und auf zwei Tellern anrichten. Crème fraîche mit dem Joghurt verrühren, dazu servieren. Dazu 2 Gläser Dinkula (gut für die Verdauung und Immunsystem) trinken.

Pro Person: 240 kcal (1004 kJ), 13,0 g Eiweiß, 13,9 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Gesamt pro Person: 1170 kcal (4898 kJ), 71,4 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 129,9 g Kohlenhydrate (10,8 BE)

5. Tag

Frühstück

Käsebrötchen

2 Sesambrötchen
20 g Halbfett
60 g leichter Edamer
2 Tomaten
0,2 l Gemüsesaft
0,2 l Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
Pfeffer

Brötchen halbieren, die Hälften mit Halbfett bestreichen und mit Käse und Tomatenscheiben belegen. Gemüsesaft mit Dinkula verquirlen, mit etwas Pfeffer abschmecken und zu den Brötchen servieren.

Pro Person 289 kcal (1209 kJ), 15,2 g Eiweiß, 10,0 g Fett, 33,4 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Aprikosendrink

0,3 l Buttermilch
4 Aprikosen
4 EL Weizenkeime
Zitronensaft
Süßstoff

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

Pro Person: 128 kcal (535 kcal), 10,1 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 17,3 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Mittagessen

Fisch-Curry

80 g Spitzen Langkorn Reis (Müller's Mühle)
1 Zwiebel
1 Möhre
1 säuerlicher Apfel
250 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
1 EL Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
Curry
Süßstoff
2 TL gehackte Pistazien



1 TL Kokosraspel
Petersilie

Reis nach Packungsaufschrift garen. Zwiebel schälen und in Würfel, die geputzte Möhre in Stifte, Apfel in Spalten schneiden. Kabeljau säubern, mit Zitrone beträufeln und mundgerecht würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin ca. 5 Minuten dünsten. Apfelspalten und Fisch zugeben, mit Pfeffer, Salz und reichlich Curry würzen. Abgedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten garen. Mit Süßstoff abschmecken. Den Reis mit den Pistazien mischen und zusammen mit dem Fischcurry servieren. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit etwas Petersilie garnieren.

Pro Person 400 kcal (1680 kJ), 26,3 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 42,2 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Ballaststoff-Joghurt mit Erdbeeren

250 g fettarmer Joghurt
4 EL Weizenkeime
100 g Erdbeeren
0,4 l Dinkula

Erdbeeren waschen, putzen, zerkleinern und mit dem Joghurt und den Weizenkeimen gut verquirlen. Dazu Dinkula trinken.

Pro Person: 137 kcal (573 kJ), 10,9 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 12,7 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Abendessen

Fitmacher-Teller

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
4 Tomaten
1 Bund Radieschen
300 g Möhren
Zitronensaft
150 g körniger Frischkäse
einige Salatblätter
2 Scheiben Vollkorn-Toast
0,4 l Dinkula

Rohkostgemüse waschen und putzen. Die Paprikaschoten in Streifen, Tomaten und Radieschen in Scheiben schneiden, die Möhren grob raspeln. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Frischkäse auf einem Salatblatt anrichten. Dazu Toastbrot und Dinkula (gut für's Immunsystem) servieren.

Pro Person: 242 kcal (1.013 kJ), 18,7 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 30,5 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Gesamt pro Person: 1196 kcal (5006 kJ), 81,2 g Eiweiß, 35,3 g Fett, 136,1 g Kohlenhydrate (11,3 BE)