

Die Phytamin-Kur

Vitamine und Mineralien galten lange als Nonplusultra gesunder Ernährung. Heute weiß man: Es sind vor allem sekundäre Pflanzenstoffe (auch Phytamine genannt), die den enormen Gesundheitswert von Obst und Gemüse ausmachen. Diese bioaktiven Phytamine wirken als Antioxidantien, verzögern die Alterung, stärken das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel oder schützen vor Krebs. Phytamine kurbeln den Stoffwechsel an, verhindern die Einlagerung von Fett und fördern zugleich den Fettabbau. Daher sind Phytamine bei Diäten besonders wichtig. Genau da liegt aber bei vielen Kuren und Diäten das Problem.

Die Portionen sind kleiner, wir essen auch weniger Obst und Gemüse und nehmen somit auch weniger Phytamine auf. Von der Idealvorstellung der Ernährungswissenschaftler – 5 x täglich – sind wir gerade bei Kuren und Diäten weit entfernt.

Gesund bleiben – täglich Phytamine tanken

Der Rat der Ernährungswissenschaft: Achten Sie auf die „5 am Tag“. Wer 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag verzehrt, ist in der Regel gut mit Phytaminen versorgt. Es darf gerne mehr sein. Wer im Alltag nicht auf seine 5 Portionen kommt, kann seine Phytaminversorgung auch mit Immun-Pflanzenextrakten verbessern. Diese gibt es beispielsweise in Form von Getränke-Granulaten zum Einrühren in Wasser, die mit speziellen Vitaminen und -Mineralstoffen optimiert sind (z. B. PlantConcept® von Bad Heilbrunner). PlantConcept gibt es in drei Varianten: Immun (zur Stärkung des Immunsystems und für das ganzheitliche Wohlbefinden, Energy (für schnelle und nachhaltige Leistungssteigerung) und PlantConcept Circulation zur Unterstützung einer herz- und kreislaufbewussten Lebensweise.

Trinken Sie daher während der Phytamin-Kur einmal täglich (am besten zum Frühstück) 1 Glas PlantConcept Immun. So versorgen Sie den Körper ganz gezielt mit wichtigen Vitalstoffen. Gleichzeitig stärken Sie das Immunsystem, das ist in der kalten Jahreszeit besonders wichtig.



1. Tag

Frühstück

Phytaminfrühstück

1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Halbfett-Margarine
2-3 Salatblätter
1 hart gekochtes Ei
1 Tomate
Pfeffer
Schnittlauchröllchen
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser

Ei und Tomate in Scheiben schneiden. Brot mit Halbfett bestreichen und mit Salatblättern, Ei- und Tomatenscheiben belegen. Leicht pfeffern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. PlantConcept Immun (enthält Mikronährstoffe fürs Immunsystem) in 0,2 l Wasser einrühren und zur Mahlzeit trinken.

250 kcal (1046 kJ), 11,1 g Eiweiß, 10,9 g Fett, 25,9 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Pikante Radieschenbrote

2 Scheiben Roggen-Vollkorn-Knäcke
50 g Magerquark
2 kleine Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
1 EL Schnittlauchröllchen
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee



Radieschen putzen und waschen. Einen Teil davon in Scheiben schneiden. Knäcke-
brot mit Quark bestreichen, mit Frühlingszwiebeln und Radieschenscheiben belegen
und mit Schnittlauch bestreuen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Dazu Guarana
Matetee trinken.

126 kcal (527 kJ), 11,5 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 18,0 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

- 100 g mageres Rindfleisch
- 1 EL Sojasauce
- 3 TL Raps-Kernöl Organic (Teutoburger Ölmühle)
- 1/4 TL Stärke
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Gemüse (Frühlingszwiebel, Lauch, Champignons, Möhre, Paprika, Erbsen)
- 50 g Sojasprossen
- 30 g Langkorn-Reis
- 1 Chili
- Ingwer
- Koriander
- 2 Tassen Guarana Matetee



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 Reis servieren. Dazu Guarana Matetee trinken.

369 kcal (1544 kJ), 29,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Cocktail

- 1/2 Grapefruit
- 1 große Orange
- 2 EL zarte Haferflocken

Die halbe Grapefruit und die Orange entsaften. Die Haferflocken gut mit dem Fruchtsaft verquirlen, kurz durchziehen lassen.

132 kcal (553 kJ), 3,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 24,0 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Abendessen Weißkrautsalat

250 g fein gehobeltes Weißkraut
1/4 TL Salz
30 g magerer Schinkenspeck
1/2 Tasse Brühe
Kümmel
1 Prise Zucker
1/2 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauch
4 EL Brottrunk
1 Scheibe Vollkornbrot



Den fein gehobelten Kohl in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Den Schinkenspeck fein würfeln und in der Pfanne anbraten. Mit konzentrierter Brühe aufgießen. Kümmel und Zucker zugeben. Kurz ziehen lassen und über das Kraut geben. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder würfeln. Mit Brottrunk unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen. Dazu 1 Scheibe Brot essen

301 kcal (1259 kJ), 15,1 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 35,6 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Gesamt: 1178 kcal (4929 kJ), 70,3 g Eiweiß, 36,8 g Fett, 140,4 g Kohlenhydrate (11,7 BE)

2. Tag

Frühstück

Wellness-Frühstück

1 Vollkorn-Brötchen
10 g Halbfett
20 g Diät-Konfitüre
150 g fettarmer Joghurt
2-3 EL feingewiegte Kräuter
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser

Brötchen halbieren, mit Halbfett und Konfitüre bestreichen. Joghurt mit Kräutern verrühren, mit Zitrone und Pfeffer abschmecken. PlantConcept in Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

310 kcal (1297 kJ), 11,4 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 48,1 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Orangen-Drink

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

Saft mit Buttermilch und Kleie verquirlen, durchziehen lassen und kühl trinken.

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



Mittagessen

Vitaminteller mit Putenbrust

100 g Putenbrust
2 TL Brassola Raps-Kernöl
Weißer Pfeffer
Salz

1 kleine Zucchini (ca. 100 g)
 2 Tomaten
 75 g Saure Sahne
 Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer
 1 Scheibe Toastbrot
 2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matete

Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten je 3 - 5 Minuten knusprig braten, anschließend salzen. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Saure Sahne cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit Tomaten- und Zucchinischeiben und dem Dip anrichten. Dazu Toastbrot essen und Guarana Mate trinken.



362 kcal (1515 kJ), 31,7 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 22,2 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Pumpernickel mit Schnittlauchquark

1 Scheibe Pumpernickel
 50 g Magerquark
 1 EL Buttermilch
 2 EL Schnittlauchröllchen
 Pfeffer
 Meersalz
 0,1 l Brottrunk
 Mineralwasser

Quark mit Buttermilch cremig rühren, Schnittlauch unterheben, abschmecken und den Quark auf das Pumpernickel verteilen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

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

Abendessen

Leichte Kräutersuppe mit Joghurt

1 feingewiegte Schalotte
10 g Butter
0,25 l Gemüsebrühe
1 Scheibe Toast
1/2 Bund frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel)
100 g Sahnejoghurt
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Kresse
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser



Die Schalotte in einem Topf in etwas heißer Butter glasig dünsten. Die Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Brot toasten und in Würfel schneiden. Die Kräuter putzen, waschen, fein wiegen und in die Brühe geben. 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend durch ein Sieb gießen. Den Joghurt cremig rühren und unter die Suppe ziehen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch pikant abschmecken. Die Suppe mit Kresse bestreuen und mit Brotwürfeln servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

290 kcal (1213 kJ), 7,8 g Eiweiß, 19,8 g Fett, 20,1 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Gesamt: 1179 kcal (4933 kJ), 66,4 g Eiweiß, 44,8 g Fett, 124,7 g Kohlenhydrate (10,4 BE)

3. Tag

Frühstück

Vitaminbecher

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
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser



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. PlantConcept in Wasser einrühren und zur Mahlzeit trinken.

271 kcal (1134 kJ), 10,0 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 37,9 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamindrink

0,2 l Multi-Vitamin-Saft
1 Scheibe Pumpernickel

Multi-Vitaminsaft trinken, dazu eine Scheibe Pumpernickel essen..

185 kcal (774 kJ), 4,5 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 39,2 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Mittagessen

Kohlröllchen

1/2 kleiner Weißkohlkopf
Salz
30 g geriebener Parmesan
Je 1/2 TL feingewiegter Thymian und Rosmarin
Pfeffer
Salz

1/2 feingehackte Knoblauchzehe
1 EL Brassola Raps-Kernöl
1/2 Tasse Gemüsebrühe

Den Kohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk keilförmig einschneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abtropfen und die Blätter ablösen. Die Blätter auslegen und die großen Rippen etwas flach schneiden, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Parmesans mit den Kräutern vermengen und auf die Blätter verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Raps-Kernöl erhitzen und den Knoblauch darin andünsten, anschließend mit Brühe aufgießen. Die Kohlröllchen einlegen und 20 Minuten dünsten lassen. Zwischendurch einmal wenden. Auf einem Teller anrichten. Mit der Sauce übergießen und mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

296 kcal (1238 kJ), 17,8 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 17,8 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Zwischenmahlzeit **Vitamin-Snack**

1 kleine Banane
2 Tassen Vitacin Früchtetee

1 Banane essen, dazu Früchtetee trinken.

118 kcal (493 kJ), 1,4 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Abendessen **Vitaminsalat mit Huhn**

1 Hühnerbrust à 150 g
2 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
150 g gemischter Salat (Chicoree, Radicchio, Endivie)
1 Frühlings-Zwiebel
2 Radieschen
1 TL Raps-Kernöl
1 TL Weinessig
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Schnittlauch



Hühnerbrust kalt abrausen, trocken tupfen und in 2 TL heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten braten, anschließend warm stellen. Inzwischen das Salatgemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke rupfen. Frühlingszwiebel in Scheiben, Radieschen in Stifte schneiden. Aus 1 TL Raps-Kernöl, Weinessig, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Schnittlauch ein Dressing zubereiten. Die Hühnerbrust tranchieren, mit den Salatzutaten auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

343 kcal (1435 kJ), 37,4 g Eiweiß, 19,1 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Gesamt: 1209 kcal (5058 kJ), 71,1 g Eiweiß, 40,8 g Fett, 127,2 g Kohlenhydrate (10,6 BE)

4. Tag

Frühstück

Fitness-Müsli

30 g Vollkorn-Knusper-Müsli
1 kleine Orange
50 g Trauben
1/2 Apfel
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Kleie
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser



Orange schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Trauben halbieren und entkernen. Apfelhälfte in Spalten schneiden. Früchte unter das Müsli heben, Joghurt cremig rühren und darüber geben. Mit Kleie bestreuen. PlantConcept in Wasser einrühren und zum Frühstück trinken.

313 kcal (1309 kJ), 9,4 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 62,9 g Kohlenhydrate (5,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamindrink

0,1 l Traubensaft
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Kleie

Traubensaft mit Joghurt und Kleie verrühren.

112 kcal (469 kJ), 3,6 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (1,7 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 Molke trinken

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

Zwischenmahlzeit **Vitaminsnack**

0,2 l Fruchtmolke
100 g Trauben

Molke trinken. Dazu die Trauben essen.

116 kcal (485 kJ), 2,3 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate (2,05 BE),

Abendessen **Fruchtiger Käsesalat**

150 g Obst nach Saison (z.B. Apfel, Birne, Trauben, Orange)
2 EL Nüsse (Walnüsse und Cashew-Kerne)
1/2 Packungen Camembert 30 % i.Tr. (= 62,5 g)
50 g fettarmer Naturjoghurt
Saft von 1/2 Orange
1 Msp. Curry
Süßstoff
Zimt
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee



Obst waschen, abtrocknen, putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern, Trauben halbieren, ev. Kerne entfernen. Das Obst auf einem Tellern anrichten, die Nüsse darüber streuen. Camembert in mundgerechte Stücke schneiden und über den Salat verteilen. Für das Dressing Joghurt mit Orangensaft, verrühren. Mit Süßstoff, Curry und Zimt pikant abschmecken. Dazu Früchtetee trinken.

351 kcal (1467 kJ), 19,8 g Eiweiß, 16,5 g Fett, 29,0 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Gesamt: 1213 kcal (5075 kJ), 40,8 g Eiweiß, 24,8 g Fett, 205,5 g Kohlenhydrate (17,1 BE)

5. Tag

Frühstück

Vitamin-Knäcke

2 Scheiben Vollkorn-Knäcke Brot
10 g Halbfett
2 Blatt Salat
50 g geräucherte Putenbrust
1 Kiwi
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser

Knäckebröte mit Halbfett bestreichen. Mit Salatblättern und Putenbrust belegen. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden und auf die Bröte legen. PlantConcept in Wasser einrühren und zur Mahlzeit trinken.

232 kcal (971 kJ), 13,3 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 33,4 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaminbomber

0,1 l Buttermilch
0,1 l Acerola-Citrusaft
1 kleiner Schnitz Wassermelone (75 g)

Buttermilch, Acerola-Citrusaft und Melonenfleisch im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren.

91 kcal (380 kJ), 4,1 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 16,1 g Kohlenhydrate (1,3 BE)



Mittagessen

Lachscremesuppe

1/2 Glas Fischfond
0,1 l Gemüsebrühe
50 g Schmelzkäsecreme Lachs
2 EL Weißwein
1/2 TL Stärke
75 g frischer Lachs

Salz
weißer Pfeffer
Muskat
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Fischfond und Brühe erhitzen, den Schmelzkäse zugeben und darin auflösen. Stärke mit etwas Wein lösen und die Suppe damit binden. Lachs in feine Streifen geben und einige Minuten mitziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu Guarana Matetee trinken.

312 kcal (1305 kJ), 23,4 g Eiweiß, 22,2 g Fett, 3,8 g Kohlenhydrate (0,3 BE)



Zwischenmahlzeit **Sanddorn-Orangen-Snack**

1 Scheibe Roggen-Knäcke
40 g Magerquark
2 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
1 Orange
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Magerquark mit Sanddorn-Orangen-Nektar cremig rühren und auf das Knäcke Brot verteilen. Orange schälen, filetieren und das Brot mit einigen Filets belegen, die restliche Orange dazu essen. Dazu 2 Tassen Tee trinken.

125 kcal (523 kJ), 7,7 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 20,0 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen **Vitaminsalat mit Feta**

150 g gemischter Salat (Rauke, Frisee, Salatherzen)
1 kleine Zwiebel
1 Tomate
1 Stück Salatgurke
1 kleine gelbe Paprika
50 g Feta (z. B. von Rückers)
75 g Joghurt
2-3 EL Brottrunk
1/2 Knoblauchzehe



Salz
Pfeffer
Petersilie
50 g Baguette
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser

Gemüse putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomate und Gurke in Scheiben, Paprika und Zwiebel in Ringe schneiden. Alles mit einander mischen und in eine Schüssel geben. Feta abtropfen lassen und darüber bröckeln. Aus Joghurt und Brottrunk eine Sauce anrühren, pikant mit fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken und zu dem Salat reichen. Dazu Baguette essen. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

373 kcal (1561 kJ), 20,9 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 40,8 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Gesamt: 1133 kcal (4740 kJ), 69,4 g Eiweiß, 40,6 g Fett, 114,1 g Kohlenhydrate (9,5 BE)

6. Tag

Frühstück

Pikanter Snack Break-Point

- 1 Baguettebrötchen (80g)
- 1 Stück Salatgurke in Scheiben
- 1 kleiner Apfel
- 40 g fettreduzierte Kalbsleberwurst
- 1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
- 0,2 l Wasser

Das Baguette längs halbieren, eine Hälfte mit Kalbsleberwurst bestreichen, mit Gurken und Apfelscheiben belegen. Die zweite Baguettehälfte darauf legen. Dazu Kräutertee trinken. PlantConcept in Wasser einrühren und zur Mahlzeit trinken.



356 kcal (1372 kJ), 14,3 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 58,2 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamindrink

- 0,1 l Möhrensaft
- 0,1 l Kanne Brottrunk
- 1 TL Honig

Möhrensaft mit dem Brottrunk verquirlen und mit Honig abschmecken.

62 kcal (259 kJ), 2,0 g Eiweiß, 13,1 g Kohlenhydrate (1,1 BE)



Mittagessen

Nudelpfanne mit Geflügelleber

- 40 g Eier-Sputniks (3 GLOCKEN)
- 100 g Geflügelleber
- 2 TL Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer

1 kleine Porreestange
1/2 rote Paprikaschote
1 Msp. gekörnte Brühe
Basilikum
0,2 l Brottrunk
Mineralwasser

Nudeln nach Packungsaufschrift in Salzwasser garen. Geflügelleber in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Raps-Kernöl braten. Salzen und pfeffern. Leber herausnehmen und warm stellen. Porree in dünne Scheiben, Paprika in dünne Streifen schneiden und in der Pfanne 3-4 Minuten dünsten. Mit gekörnter Brühe würzen. Nudeln abtropfen lassen, mit der Leber an das Gemüse geben und kurz durchschwenken. Mit gehacktem Basilikum bestreut servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

353 kcal (1477 kJ), 30,1 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 33,9 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit **Vitaminsnack**

2 Möhren
1 kleiner Apfel
1 TL gemahlene Haselnüsse
Zitronensaft
0,15 l Möhrensaft

Möhren und Apfel grob raspeln, mit Zitrone abschmecken. Mit Nüssen bestreuen und mit dem Möhrensaft servieren.

160 kcal (669 kJ), 3,5 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 26,7 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Abendessen **Gemüsesuppe mit Möhren und Hafer**

40 g Hafer
0,3 l Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1/2 Stange Porree
250 g Möhren
1 TL Sonnenblumenöl
2 TL Kanne Enzym Ferment Getreide



Selleriesalz
Pfeffer

Hafer mit Gemüsebrühe aufsetzen, zum Kochen bringen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln. Porree in Scheiben, die Möhren in Würfel schneiden. Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen lassen und mit Enzym Ferment Getreide, Selleriesalz und Pfeffer abschmecken.

264 kcal (1105 kJ), 11,0 g Eiweiß, 7,0 g Fett, 38,4 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Gesamt: 1195 kcal (5000 kJ), 60,9 g Eiweiß, 30,8 g Fett, 170,3 g Kohlenhydrate (14,2 BE)

7. Tag

Frühstück

Brot mit Paprikaquark

75 g Magerquark
2-3 EL Buttermilch
2 EL Weizenkeime
2 TL Enzym-Ferment Getreide
1 kleine feingehackte Zwiebel
1/2 rote Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1/4 Beet Kresse
1 Bund Radieschen
Pfeffer
Meersalz
1 Scheibe Pumpernickel
1 Beutel Bad Heilbrunner PlantConcept Immun
0,2 l Wasser



Magerquark mit Buttermilch cremig rühren, Weizenkeime und Enzym-Ferment Getreide unterheben. Paprika waschen, putzen, fein würfeln und mit den Zwiebeln unter den Quark heben. Mit Pfeffer und ganz wenig Salz abschmecken, mit Kresse und einigen Radieschenscheiben garnieren und mit dem Pumpernickel servieren. Die restlichen Radieschen dazu essen. PlantConcept in Wasser einrühren und zur Mahlzeit trinken.

309 kcal (1293 kJ), 25,3 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 49,3 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Drink

0,15 l Gemüsesaft
0,1 l Kanne Brottrunk
weißer Pfeffer
Muskat
1 Scheibe Pumpernickel

Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlen und mit Pfeffer und einer Prise Muskatpikant abschmecken. Dazu eine Scheibe Pumpernickel essen.

115 kcal (481 kJ), 4,7 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 20,4 g Kohlenhydrate (20,4 BE)

Mittagessen

Korkzieher-Nudeln mit gelbem Paprika

- 50 g Korkzieher-Nudeln (3 GLOCKEN)
- 1 gelbe Paprikaschoten
- 1/2 Knoblauchzehen
- 2 Sardellenfilets
- 1 EL Brassola Raps-Kernöl
- 3 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
- Pfeffer
- 2 Tassen Guarana Matetee



Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden und in dem Raps-Kernöl 5 Minuten anschwitzen. Inzwischen die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch und Sardellenstückchen zu den Paprikastreifen geben und weitere 5 Minuten leicht erhitzen. Die abgetropften Nudeln und die in Scheiben geschnittenen Oliven unterheben und kurz mit erhitzen. Auf einem Teller anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu Guarana Matetee trinken.

346 kcal (1448 kJ), 13,0 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 41,5 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaminsnack

- 1/2 rote Paprika
- 50 g körniger Frischkäse
- Pfeffer
- Salz
- 2 Scheiben Knäckebrötchen
- 0,1 l Brottrunk
- Mineralwasser

Paprika fein würfeln, unter den Frischkäse heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, auf die Brote verteilen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

118 kcal (494 kJ), 9,6 g Eiweiß, 2,0 g Fett, 14,2 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Abendessen

Gefüllte Paprikaschoten

1 rote und 1 gelbe Paprika
150 g Speisequark 20 % F. i. Tr.
2 EL Zitronensaft
2 EL zarte Haferflocken
2 TL italienische Kräuter
Petersilie
Salz
Pfeffer
Knoblauch
1 Scheibe Pumpernickel
2-3 Tassen Guarana Matetee



Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und diese fein würfeln. Die Schoten entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Quark mit Zitronensaft verrühren, Haferflocken unterheben und mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer pikant würzen. Den Quark in die Paprikaschoten füllen und mit einigen Paprikawürfeln bestreuen. Gut gekühlt servieren. Dazu Pumpernickel essen und Matetee trinken.

307 kcal (1284 kJ), 25,3 g Eiweiß, 8,9 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Gesamt: 1195 kcal (5000 kJ), 77,9 g Eiweiß, 30,3 g Fett, 153,8 g Kohlenhydrate (12,8 BE)