

Die Probiotika-Diät

Probiotische Lebensmittel sind für unsere Gesundheit besonders wichtig. Sie enthalten lebende Bakterien, in der Hauptsache Milchsäurebakterien, mit ganz besonderen Eigenschaften. Diese Bakterien können unsere Gesundheit positiv beeinflussen: In unserem Darm bekämpfen probiotische Milchsäurebakterien Krankheitserreger und hemmen schädliche Keime, insbesondere Fäulnisbakterien, am Wachstum. Gleichzeitig fördern sie die nützliche Darmflora. Sie bilden Immunglobuline, stärken das Immunsystem und unterstützen so die körpereigenen Abwehrreaktionen. Zu den Probiotika zählen einige Joghurts mit ganz speziellen Milchsäurebakterien, milchsauer vergorenes Gemüse und Brottrunk. Wichtig ist jedoch, dass die empfindlichen Milchsäurebakterien nicht durch eine Erhitzung abgetötet werden, deshalb sollte beim Konsum von Sauerkraut frische, nicht konservierte Ware bevorzugt werden.

Unsere Probiotika-Diät ist reich an diesen gesunden Lebensmitteln. Diese Diät ist nicht nur gut für Ihre Figur, ganz nebenbei stärkt sie auch Ihr Immunsystem.

Während der Diät sollten Sie viel trinken, am besten kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser und Tee. Ideal ist Matetee. Er enthält wichtige Mineralstoffe und stärkt zudem das Immunsystem. Gut ist auch Brottrunk. Das milchsauer vergorene Getränk enthält pro ml 3-5 Millionen probiotische Milchsäurebakterien und ist zudem auch für Personen geeignet, die keine Milch vertragen.

1. Tag

Trinken Sie 10 - 15 Minuten vor jeder Hauptmahlzeit ein Glas Brottrunk

Frühstück

Beerenmüsli mit Vanille-Limonen-Quark

100 g rote und schwarze Johannisbeeren
30 g Cornflakes
1 EL Kleie
Saft 1 Limone
100 g Magerquark
100 g fettarmer Joghurt
1 Päckchen Vanillezucker

Johannisbeeren waschen und putzen. Mit den Cornflakes und Kleie in einen tiefen Teller geben. Die Limone auspressen. Den Saft mit dem Quark und dem Joghurt cremig rühren und mit Vanillezucker süßen. Den Quark über das Müsli geben, mit etwas geraspelter Limonenschale garnieren.



299 kcal (1251 kJ), 22,5 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 40,8 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaldrink

0,15 l Möhrensaft
0,1 l Brottrunk
Selleriesalz
Petersilie

Möhrensaft mit Brottrunk verquirlen. Mit Selleriesalz abschmecken und mit fein gehackter Petersilie servieren.

37 kcal (155 kJ), 2,0 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Mittagessen

Käse-Nudelsalat mit Avocado

30 g Makkaroni (z.B. 3 GLOCKEN)

Salz

1/2 kleine Avocado

1 Zitrone

1 Tomate

30 g Camembert 30 % Fett i.Tr.

2 EL fettarmer Joghurt

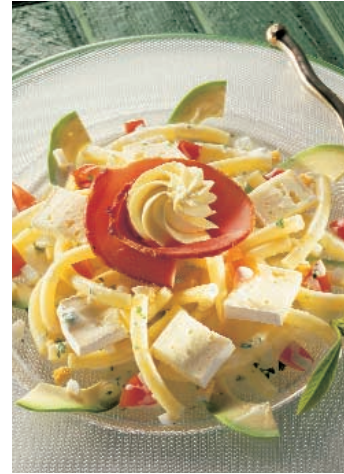
frische Kräuter

Knoblauch

Salz

weißer Pfeffer

1 Scheibe Saftschinken



Makkaroni in 3-4 cm lange Stücke brechen und in Salzwasser “al dente” kochen, abgießen, kalt abbrausen und auskühlen lassen. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln und auf vier Teller verteilen. Tomate halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Camembert würfeln. Alles mischen und auf einem Teller anrichten. Kräuter Joghurt mit Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken und über den Salat geben. Gut durchziehen lassen und mit einer Schinkenscheibe garnieren.

436 kcal (1824 kJ), 23,2 g Eiweiß, 23,7 g Fett, 26,9 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Vital-Drink

0,15 l Gemüsesaft

0,1 l Brottrunk

Selleriesalz

Petersilie

1 Scheibe Pumpernickel

Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlen, mit Selleriesalz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu Pumpernickel essen.

108 kcal (452 kcal) 5,0 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate (1,7 BE)



Abendessen

Sauerkraut-Salat

150 g frisches Sauerkraut (Reformhaus)

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Stück Salatgurke (ca. 150 g)

1 Orange

1 EL Bio Raps-Kernöl (Reformhaus)

1 EL Zitronensaft

1 Msp. Meerrettich

Salz

Pfeffer

1 Scheibe Vollkornbrot

0,1 l Brottrunk

Mineralwasser

Sauerkraut auseinander zupfen. Die Zwiebel grob würfeln. Die Möhre in Scheiben, die Salatgurke in mundgerechte Stücke schneiden. Orange schälen und filetieren. Alles miteinander mischen. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce zubereiten und über den Salat geben. Gut durchziehen lassen. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot essen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

329 kcal (1377 kJ), 9,3 g Eiweiß, 11,6 g Fett, 44,3 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Gesamt: 1209 kcal (5058 kJ), 62,0 g Eiweiß, 38,0 g Fett, 140,5 g Kohlenhydrate (11,7 BE)

2. Tag

Frühstück

Erdbeer-Pfirsich-Müsli

100 g Erdbeeren
1 Pfirsich oder Nektarine
30 g Cornflakes
1 EL Leinsamen
150 g fettarmer Joghurt
Süßstoff
2 Tassen Früchtetee

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Pfirsich vom Stein lösen und in Würfel schneiden. Cornflakes und Leinsamen in einen tiefen Teller geben, die Früchte unterheben. Joghurt cremig rühren, über das Müsli geben, kurz durchziehen lassen, je nach Geschmack süßen. Dazu Früchtetee trinken.

286 kcal (1197 kJ), 12,2 g Eiweiß, 9,2 g Fett, 39,2 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Sanddorn-Hagebutten-Drink

0,1 l Sanddorn-Hagebutte-Dicksaft (Reformhaus)
100 g fettarmer Joghurt
0,1 l Brottrunk
eventuell mit Honig süßen

Den Sanddorn-Hagebutte-Dicksaft mit Joghurt und Brottrunk verrühren. Mit etwas Honig süßen. Kühl servieren.

120 kcal (502 kJ), 6,1 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



Mittagessen

Kräuterrührei

1 Ei
2 EL frische, feingewiegte Kräuter
Pfeffer
Salz
1 EL Butter
1 Frühlingszwiebel
75 g frische Champignons
1 Scheibe Roggenvollkornbrot
0,15 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk

Das Ei mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, die Frühlingszwiebel und die Pilze in Scheiben schneiden und darin andünsten, dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten. Das Rührei auf dem Brot verteilen. Tomatensaft mit Brottrunk mischen und zum Frühstück trinken.

303 kcal (1268 kJ), 14,0 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 25,7 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Kleiner Waldorf-Salat

150 g Knollensellerie
1 kleiner Apfel
1 Scheibe Ananas (aus der Dose)
100 g fettarmer Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
Salz
weißer Pfeffer

Sellerie putzen, waschen, Apfel vom Kerngehäuse befreien, beides in dünne Streifen schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Ananas in kleine Stücke schneiden. Den Joghurt unterheben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und gut durchziehen lassen.

178 kcal (745 kJ), 7,3 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 30,1 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Abendessen

Gefüllte Avocado mit Orangenfilets

1/2 kleine Avocado
1 EL Zitronensaft
1/4 Knoblauchzehe
75 g Joghurt
Salz
weißer Pfeffer
einige Orangenfilets
zerstoßener schwarzer Pfeffer
1 Scheibe Toastbrot



Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehe auspressen. Das Avocadofleisch fein pürieren und mit Knoblauch, Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in die Avocadohälfte füllen und mit einigen Orangenfilets belegen. Mit zerstoßenem Pfeffer bestreuen. Dazu eine Scheibe Toastbrot essen.

300 kcal (1255 kJ) 6,4 g Eiweiß, 21,7 g Fett, 19,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Gesamt: 1181 kcal (4941 kJ), 46,0 g Eiweiß, 52,0 g Fett, 132,2 g Kohlenhydrate (11,0 BE)

3. Tag

Frühstück

Früchtemüsli mit geriebenem Pumpernickel

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1-2 EL Haferflocken
- 1 EL Zucker
- 2 TL Ferment-Enzymgetreide
- 200 g Obst (z. B. Erdbeeren, Pfirsich, 1/2 Banane)
- 100 g fettarmer Joghurt
- 0,2 l Original Kanne Brottrunk
- 1 TL Honig

Pumpernickel zerbröseln und mit Haferflocken und dem Zucker in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert. Abkühlen lassen, in einen tiefen Teller geben und das Fermentgetreide darüber streuen. Die Erdbeeren halbieren, Pfirsich in Spalten, die Banane in Scheiben schneiden und die Früchte unter das geröstete Pumpernickel heben. Joghurt cremig rühren und darüber gießen. Brottrunk mit Honig süßen und dazu trinken.



351 kcal (1469 kJ), 12,5 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 66,4 g Kohlenhydrate (5,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaldrink mit Brottrunk

- 0,1 l Kanne Brottrunk
- 0,1 l Gemüsesaft
- 50 ml Karottensaft
- 1 TL Enzym-Ferment Getreide (gibt's in Drogerien und im Reformhaus)
- Petersilie zum Garnieren

Brottrunk mit Gemüse- und Karottensaft und dem Fermentgetreide gut verquirlen. Gut gekühlt in einem Glas mit Kräuterrand servieren.

57 kcal (238 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Putenfleisch

- 1 Putenfilet (125 g)
- 5 EL Brottrunk
- 1 TL Raps-Kernöl
- 1/2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie
- 50 g Hafer (aus dem Bioladen oder Reformhaus)
- 0,1 l Wasser
- 1 EL Zwiebelwürfel
- 1 kleine Möhre
- 1 kleines Stück Lauch
- einige Paprikastreifen (rot, gelb, grün)
- 1 TL Butter
- Salz
- Cayennepfeffer
- Curry
- 2 Tassen Kräutertee



Putenfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Knoblauchzehe schälen und in der Knoblauchpresse durchpressen. Petersilie fein wiegen. Aus Brottrunk, Raps-Kernöl, Knoblauch und Petersilie eine Marinade herstellen und das Fleisch darin 1 Stunde einlegen. Haferkörner mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und in 30 Minuten ausquellen lassen. Möhre schälen und grob hobeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Das geschnetzelte Fleisch abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten. Das Gemüse zufügen und bei reduzierter Hitze 10 Minuten mitbraten. Den gekochten Hafer zugeben und nochmals erwärmen. Mit Salz, Cayenne und Curry pikant abschmecken. Dazu Kräutertee trinken.

407 kcal (1.703 kJ), 38,6 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 37,3 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit
Ballaststoff-Joghurt

200 g fettarmer Joghurt
1 EL Psyllium
Mineralwasser

Joghurt mit Psyllium (gut für die Verdauung) verrühren.
Dazu 1 Glas Mineralwasser trinken.

88 kcal (368 kJ), 6,8 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



Abendessen
Joghurtkaltschale mit Pumpernickel

1 Scheibe Pumpernickel
3 TL Zucker
Zimt
250 g Joghurt

Pumpernickel zerbröseln und mit 2 TL Zucker bei großer Hitze in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert. 1 TL Zucker mit Zimt mischen. Joghurt cremig rühren, in einen Suppenteller füllen, das angeröstete Pumpernickel zugeben. Mit Zimtzucker bestreuen.

308 kcal (1289 kJ), 11,6 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 44,4 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Gesamt: 1210 kcal (5363 kJ), 71,7 g Eiweiß, 12,8 Fett, 166,7 g Kohlenhydrate (13,9 BE)

4. Tag

Frühstück

Kressequark mit Enzym-Ferment Getreide

1/2 Schälchen Kresse
1 Salzgurke
einige Radieschen
1 geh. EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
2 EL Original Kanne Brottrunk
125 g Quark (20 %)
Salz
Paprika
weißer Pfeffer
2 Scheiben Brot
0,2 l Brottrunk



Kresse und Radieschen waschen. Anschließend die Kresse klein hacken sowie Salzgurke und Radieschen fein würfeln. Mit Brottrunk, Enzym-Ferment Getreide und Quark verrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Dazu zwei Scheiben Brot essen und Brottrunk trinken.

381 kcal (1594 kJ), 21,8 g Eiweiß, 7,9 g Fett, 55,1 g Kohlenhydrate (4,6

Zwischenmahlzeit

Health Cup

50 ml Holundersaft (Reformhaus)
0,1 l naturtrüber Apfelsaft
0,1 l Kanne Brottrunk

Die gut gekühlten Säfte mit dem Brottrunk verquirlen und in einem Kelchglas servieren.

79 kcal (331 kJ), 1,4 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 15,4 g Kohlenhydrate (1,3 BE)



Mittagessen

Gebackenes Gemüse

100 g Kartoffeln
1/2 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
je ein Stück einer roten und grünen Paprika
1 Tomate
1/2 kleine Zwiebel
1 EL Raps-Kernöl
einige Zweige Rosmarin
50 g fettarmer Joghurt
1 EL Tomaten-Ketchup
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
40 g Baguette



Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und ca. 8-10 Minuten kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika in Streifen, die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomate vierteln. Die Zwiebel abziehen und die Hälfte in Würfel schneiden. Paprika, Aubergine und Zucchini 2-3 Minuten blanchieren. Die Kartoffeln und das Gemüse im Raps-Kernöl wenden, mit Rosmarin bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten bei 220° C backen. Die Zutaten für den Dip miteinander vermischen. Auf einem Teller anrichten und mit dem Dip und dem Baguette servieren.

379 kcal (1586 kJ), 12,9 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 52,4 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Sauerkrautsalat

100 g frisches, nicht erhitztes Sauerkraut (Bioladen oder Reformhaus)
100 g Ananas
0,2 l Sauerkrautsaft

Sauerkraut abtropfen lassen und auseinander zupfen. Ananas in Stücke schneiden, mit dem Sauerkraut vermischen. Dazu Sauerkrautsaft trinken.

97 kcal (406 kJ), 3,9 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 17,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Frischkäse-Joghurt-Dips mit Rohkost

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

60 g Sahne Frischkäse

100 g fettarmer Joghurt

1 TL feingehackte Petersilie

1 EL Mixed Pickles

1 EL feingehackte Paprika

1 kleine Chili-Schote

Pfeffer

Paprika

Salz



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 dem Joghurt 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 Salz pikant abschmecken. Die Dips kurz durchziehen lassen und mit der Rohkost servieren.

274 kcal (1146 kJ), 12,2 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Gesamt: 1210 kcal (5063 kJ), 52,2 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 153,8 g Kohlenhydrate (12,8 BE)

5. Tag

Frühstück

Sanddorn-Pflaumen-Müsli

40 g Vollkorn-Haferflocken
1 EL Zucker
100 g Pflaumen
1/2 Birne
100 g fettarmer Joghurt
3 EL Sanddorn-Orangen-Müsli
2 Tassen Grüner Tee

Haferflocken mit Zucker in einer Pfanne anrösten bis der Zucker karamellisiert. Pflaumen entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden, Birne halbieren, eine Hälfte in Fächer schneiden. Joghurt mit Sanddorn-Orangen-Nektar verrühren. Obst, Müsli und Joghurt in einem tiefen Teller anrichten. Mit dem Tee servieren.



338 kcal (1414 kJ), 9,4 g Eiweiß, 5,2 g Fett, 62,1 g Kohlenhydrate (5,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Red Rover

0,15 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk
2 EL Artischockensaft
Zitronensaft
weißer Pfeffer
Selleriesalz

Tomatensaft mit Brottrunk und Artischockensaft gut verrühren, mit Zitronensaft, Pfeffer und Selleriesalz pikant abschmecken. Gut gekühlt servieren.



56 kcal (234 kJ), 2,0 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 9,0 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Mittagessen

Lammpfanne mit Kraut

150 g milchsauer eingelegtes Weißkraut
100 g mageres Lammfleisch
1/4 l Gemüsebrühe
200 g Pellkartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
Kümmel
Majoran
Petersilie
Salz
Pfeffer
1 TL Enzym-Ferment Getreide
0,2 l Brottrunk
Mineralwasser



Das Lammfleisch im Stück in der Gemüsebrühe weich kochen, anschließend in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit Pellkartoffeln kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Kartoffeln dazugeben und unter mehrmaligem Wenden rösten. Fleischstreifen dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Gewürzen und Fermentgetreide kräftig abschmecken. Dazu wird milchsauer eingelegtes Weißkraut gereicht. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

395 kcal (1653 kJ), 28,5 Eiweiß, 14,9 g Fett, 33,0 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Vital-Drink

0,15 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk
Selleriesalz
Petersilie
1 Scheibe Pumpnickel

Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlen, mit Selleriesalz abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu Pumpnickel essen.

108 kcal (452 kcal) 5,0 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen

Sauerkraut-Salat

150 g frisches Sauerkraut (Reformhaus)
2 Möhren
100 g Ananas
1 EL Bio Raps-Kernöl (Teutoburger Öle)
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Msp. geriebener Ingwer
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Scheibe Vollkornbrot
0,2 l Brottrunk
Mineralwasser

Weinsauerkraut auseinander zupfen, Möhren fein raspeln, Ananass in Stücke schneiden. Alles miteinander mischen. Aus Bio-Raps-Kernöl und Zitronensaft eine Sauce anrühren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken und unter den Sauerkrautsalat heben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu eine Scheibe Brot essen und Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

274 kcal (1164 kJ), 7,2 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 24,5 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Gesamt: 1171 kcal (4899 kJ), 52,1 g Eiweiß, 37,0 g Fett, 149,1 g Kohlenhydrate (12,4 BE)