

Die Salatdiät

Leckere Salate bieten nicht nur viel Geschmack, sondern auch viel Abwechslung. Angefangen von Fruchtsalaten, über Gemüsesalate bis hin zu Rohkostsalaten oder gemischten Salaten – der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Das Beste daran – Salate sind ideal für die schlanke Linie, vorausgesetzt, Sie verwenden das richtige Dressing. Wenn das Dressing besonders leicht sein sollte, nehmen Sie am besten fettarmen Joghurt, Buttermilch oder Kefir oder Saure Sahne. Wenn Sie Essig und Öl für eine Salatsauce verwenden, sollten Sie ein besonders hochwertiges Öl nehmen. Ideal ist Raps-Kernöl, es enthält wichtige essentielle Fettsäuren und viel natürliches Vitamin E (z.B. Brassola oder Organic Raps-Kernöl aus der Teutoburger Ölmühle).

1. Tag

Frühstück

Schinkenbrötchen

1 Sesambrötchen
10 g Halbfett-Butter oder -Margarine
30 g gekochter Schinken
1 Tomate
0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk
Pfeffer

Brötchen halbieren, die Hälften mit Halbfett bestreichen und mit Schinken und Tomatenscheiben belegen. Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlen, mit etwas Pfeffer abschmecken und zu dem Brot servieren.

257 kcal (1075 kJ), 14,4 g Eiweiß, 6,1 g Fett, 33,4 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Bunter Obstsalat

300 g Obst
(wie z. B. Banane, Orange, Kiwi, Papaya, Mango, Kapstachelbeeren, Litschi, Erdbeeren)
2 Tassen Matetee

Früchte schälen, Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten, Papaya in Stücke schneiden. Erdbeeren halbieren, Orange filetieren. Die Kerne der Litschis entfernen. Die Früchte auf einem Teller anrichten. Dazu Matetee trinken.



166 kcal (694 kJ), 3,2 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 34,0 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Mittagessen

Salatplatte mit Huhn

1 kleines Hähnchenfilets (ca. 125 g)
1 TL Brassola Raps-Kernöl

50 g Mexikanische Sauce
 50 g Creme Quark 0,2 %
 2 EL frische Kräuter
 50 g frischer Salat
 1 Chicorée-Staude
 1 Stück grüne Paprika
 1 Stück gelbe Paprika
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine Tomate
 einige Radieschen
 Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer
 2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee



Salat und Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Radieschen in Stifte, Tomate in Würfel schneiden. Chicorée vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Hähnchenbrust gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Raps-Kernöl einpinseln und würzen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3-5 Minuten braten. Inzwischen den Salat anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Creme Quark mit den Kräutern verrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilet aufschneiden, mit Mexikanischer Sauce und dem Quark-Dip servieren. Dazu Guarana Matetee trinken.

295 kcal (1234 kJ), 39,2 g Eiweiß, 4,0 g Fett, 23,6 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Snack

200 g Erdbeeren
 2 Tassen Vitacin Früchtetee

Erdbeeren (reich an Vitamin C) waschen und putzen und als Zwischenmahlzeit essen. Dazu Früchtetee trinken.

64 kcal (268 kJ), 1,6 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 11,0 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Abendessen

Kartoffelsalat mit Rucola

250 g Pellkartoffeln
1/2 Bund Rucola
1 Stück Salatgurke
einige Radieschen
1 EL Brassola Raps-Kernöl
1 EL Essig
2 EL Fleischbrühe
1/2 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen
2 Tassen Matetee



Kartoffeln in Scheiben schneiden, Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Gurke in Stifte schneiden, Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Inzwischen Raps-Kernöl mit Essig, Fleischbrühe und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Salat-Dressing zusammen mit den Schnittlauchröllchen, den Rucola-Blättern und den Gurkenscheiben vorsichtig unter die Kartoffelscheiben heben und gut durchziehen lassen. Dazu Matetee (regt den Fettabbau an, dämpft den Hunger und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien) trinken.

303 kcal (1268 kJ), 7,7 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 41,8 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Gesamt: 1085 kcal (4540 kJ), 66,6 g Eiweiß, 23,2 g Fett, 143,8 g Kohlenhydrate (12,0 BE)

2. Tag

Frühstück

Kräuterrührei

- 1 Ei
- 2 EL frische, feingewiegte Kräuter
- weißer Pfeffer
- Salz
- 1 EL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
- 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 das Raps-Kernöl 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 (gut für die Verdauung) mixen, dazu servieren.

303 kcal (1268 kJ), 14,0 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 25,7 g Kohlenhydrate (2.1 BE)

Zwischenmahlzeit

Obstsalat

- 1/4 Banane
- 1/2 Kiwi
- 1/4 Mango
- einige Erdbeeren
- 75 g fettarmer Joghurt
- 1/2 TL Vanillezucker
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



Die Früchte schälen. Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten schneiden, Erdbeeren halbieren. Joghurt cremig rühren, mit Vanillezucker süßen und mit den Früchten anrichten. Dazu Matetee (regt den Fettabbau an, dämpft den Hunger und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien) trinken.

139 kcal (582 kJ), 4,0 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 25,2 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Mittagessen

Tomatensalat

250 g Tomaten
1 EL Mais
1 EL Schnittlauchröllchen
1/2 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
100 g Saure Sahne
1 EL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
50 g Baguette
2 Tassen Guarana Matetee



Tomaten achteln und dabei den Stielansatz entfernen, Maiskörner und Schnittlauch zugeben und in einer Schüssel leicht vermischen. Zwiebel sehr fein hacken, die Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Saure Sahne mit Zitronensaft cremig rühren, mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Gut durchziehen lassen. Dazu Baguette essen und Guarana Matetee trinken.

327 kcal (1368 kJ), 11,3 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaminchen

0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Möhrensaft
0,1 l Brottrunk
weißer Pfeffer
1 Prise Selleriesalz
Petersilie

Die gekühlten Säfte mit dem Brottrunk gut verrühren, mit Pfeffer und Selleriesalz kräftig würzen. In einem Glas mit Petersilienrand servieren.



46 kcal (192 kJ), 1,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 9,4 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Abendessen

Gurkensalat

250 g Salatgurke

100 g Saure Sahne

Zitronensaft

Dill

Salz

weißer Pfeffer

50 g Baguette

2-3 Tassen Melissentee



Gurke schälen, halbieren, das Innere der Hälften entfernen und in kleine Stücke schneiden. Saure Sahne cremig rühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken und über die Gurken gießen. Gut durchziehen lassen. Dazu Baguette essen und Kräutertee trinken.

281 kcal (1176 kJ), 8,8 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 36,2 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

1096 kcal (4586 kJ), 39,7 g Eiweiß, 40,1 g Fett, 140,6 g Kohlenhydrate (11,7 BE)

3. Tag

Frühstück

Frischkäsebröte mit Erdbeeren

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 10 g Halbfett
- 50 g körniger Frischkäse
- 100 g Erdbeeren
- 2 Tassen Früchtetee

Brote mit Halbfett und Frischkäse bestreichen. Erdbeeren putzen, waschen, in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Dazu Früchtetee trinken.



281 kcal (1175 kJ), 13,9 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 40,4 g Kohlenhydrate (3,4 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
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Fastenunterstützungstee

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. Dazu Fastenunterstützungstee (entschlackt und entwässert den Körper) trinken.

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

Mittagessen

Bunter Fitness-Salat

Einige Salatblätter
1 gelbe Paprikaschote
2 Tomaten
einige Radieschen
1 Stängel Bleichsellerie
1 kleine Fenchelknolle
1 hartgekochtes Ei
1 Scheibe Weißbrot
100 g fettarmer Joghurt
3 EL Kanne Brottrunk
Schnittlauch
Petersilie
Salz
Pfeffer
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser



Gemüse waschen und putzen. Paprika in Streifen, Bleichsellerie und Fenchel in Stücke, Radieschen in Scheiben und Tomaten in Achtel schneiden und in einer Schüssel anrichten. Das Brot toasten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren. Aus Joghurt und Brottrunk ein Dressing zubereiten, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben. Dazu Brottrunk und viel Mineralwasser trinken.

291 kcal (1218 kJ), 19,0 g Eiweiß, 10,1 g Fett, 29,7 g Kohlenhydrate (2,5 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)



Abendessen

Bohnen-Käse-Salat mit Knoblauch-Dressing

100 g grüne Bohnen
1 Tomaten
1 kleine Zwiebel
60 g leichter Camembert
2 EL Mais (aus der Dose)
75 g Saure Sahne
1 EL Zitronensaft
1/4 Knoblauchzehe
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Tassen Melissentee



Die Bohnen in wenig Salzwasser bissfest garen, abtropfen und auskühlen lassen. Tomate halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebel würfeln. Den Camembert in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zutaten und die Maiskörner vorsichtig vermischen. Den Speck würfeln, in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und über den Salat verteilen. Für das Dressing Saure Sahne mit Zitronensaft verrühren, mit Pfeffer, Salz und etwas frisch gepresstem Knoblauch pikant abschmecken und über den Salat geben. Dazu Kräutertee trinken.

312 kcal (1305 kJ), 21,4 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Gesamt: 1099 kcal (4598 kJ), 63,6 g Eiweiß, 35,2 g Fett, 126,7 g Kohlenhydrate (10,6 BE)

4. Tag

Frühstück

Obstsalat Sommertraum

200 g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

150 g Joghurt

2 EL Vollgran Weizenkeime (Reformhaus)

2 Tassen Bad Heilbrunner Fastenunterstützungstee

Die Früchte waschen und putzen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Joghurt mit Weizenkeimen verrühren. Früchte und Joghurt in ein hohes Dessertglas schichten. Dazu Fastentee trinken.



216 kcal (903 kJ), 11,4 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 21,8 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Obstsalat Vitamina

1/2 Orange

1 Kiwi

50 g Erdbeeren

100 g fettarmer Joghurt

Zitronensaft

Süßstoff

2 Walnusshälften

2 Tassen Vitacin Früchtetee



Orange filetieren und die Filets quer schneiden. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Früchte mischen. Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter die Früchte heben. Mit Walnusshälften bestreuen und mit dem Früchtetee servieren.

181 kcal (757 kJ), 6,5 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Mittagessen

Gemüsesalat mit Tofu

125 g granoVita Bio-Räucher-Tofu (Reformhaus)

1 TL Sojasauce

2 TL Bio Raps-Kernöl

Ingwer

Knoblauch

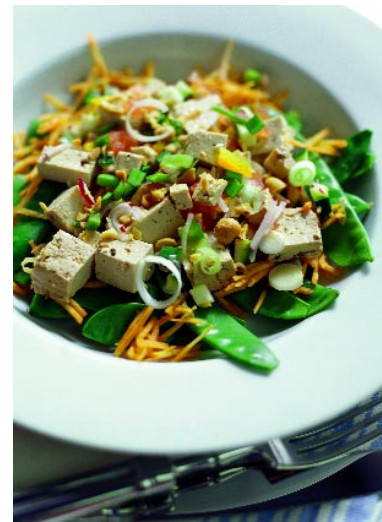
1 kleine Möhre

100 g Zucchini

1/2 rote Paprika

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate



Tofu in Würfel schneiden. Sojasauce und Öl verrühren, mit Ingwer und Knoblauch würzen. Die Sauce über die Tofuwürfel gießen, alles gut vermischen und 1 Stunde kühl stellen. Die Möhre in feine Stifte, die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Paprika in kleine Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Tomate würfeln. Das Gemüse vorsichtig mit dem Tofu vermengen und auf einem Teller anrichten.

311 kcal (1301 kJ), 23,9 g Eiweiß, 17,8 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Snack

200 g Möhren

2 Tassen Matetee

Möhren putzen und waschen und als Vitaminsnack (reich an Vitamin Carotin und Vitamin B6) knabbern. Dazu Matetee (dämpft den Hunger und liefert wichtige Mineralien) trinken.

50 kcal (209 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 9,6 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Abendessen

Tomatensalat mit Oliven und Feta

- 3 Tomaten
- 100 g Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 5 schwarze Oliven
- 50 g Feta (von Rucker)
- 1 EL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
- 1 EL Aceto Balsamico
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Tassen Guarana Matetee



Tomaten und Gurken waschen und putzen. Zwiebel schälen. Tomaten in Achtel, die Gurke in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden. Feta würfeln. Alles mit den Oliven in einer Schüssel anrichten. Aus Raps-Kernöl und Essig ein Dressing zubereiten, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und über den Salat geben. Gut durchziehen lassen. Dazu schmeckt Guarana Matetee.

339 kcal (1418 kJ), 12,7 g Eiweiß, 26,8 g Fett, 10,7 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Gesamt: 1097 kcal (4590 kJ), 56,7 g Eiweiß, 58,8 g Fett, 79,4 g Kohlenhydrate (6,6 BE)

5. Tag

Frühstück

Vitaminbecher

- 1 frische Feige
- 100 g Beerenfrüchte (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Kleie
- 1 TL Vanillezucker
- 100 g fettarmer Joghurt
- 0,1 l Brottrunk
- Mineralwasser



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. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

243 kcal (1017 kJ), 9,9 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Kleiner Obstsalat

- 1 kleine Orange
- 50 g Trauben
- 1 Kiwi
- oder 200 g Früchte nach Wahl
- Zitronensaft
- Süßstoff
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Trauben halbieren, Kerne entfernen. Kiwi und Orange schälen, klein schneiden. Früchte mischen, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Dazu Früchtetee mit 10 Vitaminen trinken.

127 kcal (531 kJ), 2,4 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 25,3 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Mittagessen

Fischsalat mit Curry-Sauce

150 g gegartes Rotbarsch-Filet
1 mittelgroßer Apfel (150 g)
1 mittelgroße Orange (150 g)
1 Stange Staudensellerie (ca. 60 g)
75 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Senf
1 Msp. Meersalz
Curry
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser

Apfel vom Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden und diese nochmals halbieren. Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Staudensellerie in dünne Scheibchen schneiden. Fischfilet in gabelgerechte Stücke zerpfücken und unter das Obst- und Gemüse heben. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, mit Senf, Salz und Curry pikant abschmecken. Kurz durchziehen lassen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

353 kcal (1.477 kJ), 32,3 g Eiweiß, 9,3 g Fett, 35,7 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Tomaten-Drink

0,1 l Tomatensaft
0,1 l Original Kanne Brottrunk
Schnittlauchröllchen

Tomatensaft mit Brottrunk (gut für Verdauung und Immunsystem) verquirlen, eventuell mit Schnittlauchröllchen verquirlen. Gut gekühlt servieren.

20 kcal (84 kJ), 1,0 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 3,3 g Kohlenhydrate (0,3 BE)



Abendessen

Tomaten-Zucchini-Salat mit Mozzarella

- 1 kleine Zucchini (100 g)
- 2 Tomaten
- 50 g Mozzarella
- 1 TL Raps-Kernöl
- 1 EL Raps-Kernöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 feingehackte Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte, gemischte Kräuter
- 2 Tassen Guarana Matetee



Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben hobeln. 1 TL Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten kurz anbraten. Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden. Alle Zutaten abwechselnd in eine Form schichten. Aus 1 EL Raps-Kernöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter zu einer Vinaigrette rühren und über Gemüse und Mozzarella träufeln. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen. Dazu schmeckt Guarana Matetee.

307 kcal (1283 kJ), 13,7 g Eiweiß, 24,9 g Fett, 6,0 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Gesamt: 1050 kcal (4393 kJ), 59,3 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 109,4 g Kohlenhydrate (9,1 BE)

6. Tag

Frühstück

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 Matetee servieren.

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

Zwischenmahlzeit

Radieschensalat

1 Bund Radieschen
75 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Kresse
2 Tassen Bad Heilbrunner Fastenunterstützungstee



Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die Radieschen heben, mit Kresse bestreuen. Dazu Fastentee trinken.

60 kcal (251 kJ), 4,7 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Mittagessen

Leichter Bauernsalat

einige Salatblätter

1 Tomate

2 grüne Peperoni aus dem Glas

8 schwarze Oliven

50 g Feta (von Rücker)

rote und weiße Zwiebelringe

1 EL FIT FOR FUN Oliven-Öl

2 TL roter Weinessig

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2-3 Tassen Guarana Matetee



Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomate in Vierteln schneiden, Peperoni, schwarze Oliven und Feta abtropfen lassen. Peperoni quer halbieren. Feta in Scheiben schneiden. Alles auf einem Salatteller anrichten und die Zwiebelringe darüber geben. Aus Olivenöl, Weinessig und Salz ein Dressing zubereiten und über den Salat träufeln. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen. Dazu schmeckt Guarana Matetee.

322 kcal (1347 kJ), 9,6 g Eiweiß, 22,7 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Snack

250 g Wassermelone

2 Tassen Guarana Matetee

Melone in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Dazu Guarana Matetee (enthält wichtige Mineralien) trinken.

93 kcal (389 kJ), 1,5 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 20,8 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen

Krabben auf Fenchelsalat

- 1 kleine Fenchelknolle (geputzt ca. 150 g)
- 100 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 50 g Krabben (frisch oder TK)
- 1 TL Brassola Raps-Kernöl
- 1 TL Obstessig
- Pfeffer
- Meersalz
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Zitrone
- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Tassen Melissentee



Fenchelknolle putzen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün beiseite legen. Auf einem Teller zusammen mit den Krabben anrichten. Joghurt mit Raps-Kernöl, Obstessig und den Gewürzen verrühren, pikant abschmecken und darüber geben. Mit Zitronenspalten und Fenchelgrün garnieren und mit einem Brötchen servieren. Dazu Kräutertee trinken.

298 kcal (1257 kJ), 17,3 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 37,2 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Gesamt: 1093 kcal (4573 kJ), 56,5 g Eiweiß, 37,3 g Fett, 108,5 g Kohlenhydrate (9,0 BE)

7. Tag

Frühstück

Vitamin-Müsli

- 1 Pfirsich
- 100 g Honigmelone
- 50 g Erdbeeren
- 1/2 Kiwi
- 30 g Früchtemüsli-Mischung
- 1 TL Sonnenblumen-Kerne
- 100 g fettarmer Joghurt
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee FigurFit



Pfirsich halbieren, den Stein entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden. Aus dem Melonenfleisch Kugeln ausstechen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Kiwi halbieren. Eine Hälfte schälen und in Scheiben schneiden, die andere aufheben. Die Früchte unter das Müsli heben und mit Sonnenblumen-Kernen bestreuen. Joghurt cremig rühren und über das Müsli geben. Dazu Matetee FigurFit trinken.

326 kcal (1364 kJ), 10,4 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 53,3 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Kleiner Tomatensalat

- 2 Tomaten
- 30 g Mozzarella
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Aceto Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- 2 Tassen Matetee Figurfit

Die Tomaten und die Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing zubereiten und über die Tomaten träufeln. Mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu Matetee trinken.

128 kcal (536 kJ), 7,1 g Eiweiß, 9,3 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Mittagessen

Geflügelsalat Exotica

- 100 g Putenbrust
- 1 TL Raps-Kernöl zum Ausstreichen
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Orange (Rest von der Zwischenmahlzeit)
- 1 Stange Bleichsellerie
- 2 Scheiben Ananas
- 50 g Joghurt
- Zitronensaft
- 1 Scheibe Vollkorn-Toast
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee



Putenbrust in Streifen oder Scheibchen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Raps-Kernöl ausstreichen und das Fleisch darin schön knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Orange filetieren, die Selleriestange in Scheiben und die Ananas in Stücke schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Joghurt mit etwas Zitronensaft cremig rühren, mit Süßstoff abschmecken und zu dem Salat reichen. Mit einer Scheibe Toastbrot und dem Tee servieren.

308 kcal (1289 kJ), 29,9 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Snack

- 1 Bund Radieschen
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Radieschen putzen und waschen und als Vitaminsnack (reich an Vitamin C) essen. Dazu Matetee (regt den Fettabbau an, dämpft den Hunger und versorgt den Körper mit wichtigen Mineralien) trinken.

28 kcal (114 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 4,0 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Abendessen

Rohkostplatte mit Dip

- 1 kleine gelbe Paprika
- 1/2 rote Paprika
- 1 Stück Gurke
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Möhren
- einige Salatblätter
- einige Partytomaten
- 70 g Kidneybohnen
- 2 EL frische Sprossen
- 50 g Schmant
- 1 EL fettarmer Joghurt
- 1 EL Mixed Pickles
- 2 Tassen Melissentee



Paprika würfeln. Gurke in Scheiben, die Zwiebel in Ringe schneiden, Möhren längs vierteln, auf den Salatblättern anrichten. Partytomaten und Kidneybohnen zugeben und mit frischen Sprossen bestreuen. Den Schmant mit Joghurt und 1 EL fein gehackte Mixed Pickles verrühren und dazu reichen. Dazu Kräutertee trinken.

299 kcal (1251 kJ), 13,2 g Eiweiß, 13,9 g Fett, 27,7 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Gesamt: 1089 kcal (4556 kJ), 62,8 g Eiweiß, 34,5 g Fett, 125,7 g Kohlenhydrate (10,5 BE)