

Die besten Tageskuren für das Frühjahr

Haben Sie über die Wintermonate auch ein paar Pfund zugenommen? Dann sollten Sie schnellstens eine Frühjahrskur machen!

Wir haben die besten Tageskuren des Frühjahrs für Sie zusammengestellt. Mit fettarmen Milchfrischprodukten und viel frischem Obst und Gemüse. So enthalten unsere Tageskuren auch reichlich Vitamine, Mineralstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Wie bei jeder Diät sollten Sie mit Fett, insbesondere tierischen Fetten, sparsam umgehen. Verwenden Sie stattdessen kaltgepresste Pflanzenöle. Sparen Sie dabei keinesfalls an der Qualität. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie Raps-Kernöl oder Bio-Leinöl (z. B. von der Teutoburger Ölmühle).

Neben den drei Hauptmahlzeiten enthält jede unserer Tageskuren 2 kleine Zwischenmahlzeiten. Das ist ideal zum Sattessen. Trotzdem hat jede Tageskur weniger als 1.200 kcal. So nehmen Sie schnell ein paar Pfund ab.

Noch ein Tipp: Trinken Sie viel, aber das Richtige, möglichst 2-3 Liter am Tag. Trinken Sie ungesüßten Früchte oder Kräutertee und Mineralwasser und dazu Brottrunk (gut für Verdauung und Immunsystem).

Der Salattag	1183 kcal
Der Bittertag	1188 kcal
Der Reistag	1177 kcal
Der Kräutertag	1174 kcal
Der Pastatag	1197 kcal
Der Suppentag	1196 kcal
Der Kartoffeltag	1194 kcal

Der Salattag

Salate machen schlank und fit

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. Teutoburger Raps-Kernöl).

Frühstück

Obstsalat

- 1 kleine Banane
- 1 Kiwi
- 1/2 Papaya
- 1/4 Mango
- 1 kleine Orange
- einige Litchis
- einige Kapstachelbeeren
- 1/2 TL Pistazien



Die Früchte schälen. Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten und die Papaya in mundgerechte Stücke schneiden. Orange filetieren. Litchis schälen und den Kern entfernen. Das Obst auf einem Teller anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.

276 kcal (1156 kJ, 5,1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 52,6 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Radieschensalat

1 Bund Radieschen
75 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Kresse
1 Scheibe Toastbrot

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die Radieschen haben, mit Kresse bestreuen. Dazu eine Scheibe Toast essen.

126 kcal (527 kJ), 6,6 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Mittagessen

Vitaminteller mit Putenbrust

100 g Putenbrust
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
weißer Pfeffer
Salz
1 kleine Zucchini
2 Tomaten
50 g Saure Sahne
2 EL Joghurt
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
20 g Baguette



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 mit Joghurt cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit Tomaten- und Zucchinischeiben und dem Dip anrichten. Dazu Baguette essen.

316 kcal (1322 kJ), 30,6 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 19,0 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren
1 Apfel
50 g fettarmer Joghurt
Zitrone

Apfel und Möhren raspeln, Joghurt mit Zitrone abschmecken und über den Salat geben. Durchziehen lassen.

131 kcal (548 kJ), 3,7 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Abendessen

Tortellinisalat mit Mozzarella

40 g Tortellini (3 GLOCKEN)
1 Tomate
100 g Zucchini
1/2 gelbe Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1/2 kleine Zwiebel
50 g Mozzarella
1 EL Weinessig
Salz
weißer Pfeffer
Thymian
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
einige schwarze Oliven



Tortellini nach Packungsvorschrift „al dente“ zubereiten, abgießen, kalt überbrausen und abkühlen lassen. Tomate in Spalten, die Zucchini in Scheiben schneiden. Paprika und Zwiebel in Ringe schneiden. Mozzarella würfeln. Alles miteinander mischen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und Raps-Kernöl eine Vinaigrette anrühren und über den Salat träufeln. Gut durchziehen lassen und mit einigen Oliven garnieren.

334 kcal (1379 kJ), 14,4 g Eiweiß, 19,3 g Fett, 24,9 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Gesamt: 1.183 kcal (4952 kJ), 60,4 g Eiweiß, 39,9 g Fett, 143,3 g Kohlenhydrate (11,9 BE)

Der Bittertag

Abnehmen mit Bitterstoffen

Artischocke, Rucola und Löwenzahn enthaltenen Cynarin und andere Bitterstoffe. Diese Bitterstoffe regen die Tätigkeit der Leber an und fördern den Fettstoffwechsel. Sie unterstützen zudem die Entgiftungstätigkeit der Leber. Der reichliche Gallenfluss fördert außerdem die Fettverdauung. Löwenzahn und der daraus hergestellte Saft hat auch eine harntreibende Wirkung und entwässert den Körper.

Frühstück

Vitaminbrote

1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Halbfett
1 Tomate
1 kleines Stück Salatgurke
einige Radieschen
1 hartgekochtes Ei
Kresse
0,2 l Tomatensaft
2 EL Artischockensaft



Brot mit Halbfett bestreichen. Tomaten, Gurke, Radieschen und das Ei in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Mit Kresse bestreuen. Dazu Tomatensaft mit Artischockensaft verquirlt trinken.

274 kcal (1146 kJ), 13,6 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 27,8 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Pikante Knäckebröte

1/2 Bund Radieschen
2 Scheiben Knäckebrötchen
50 g Magerquark
2 EL Buttermilch
1/2 Tasse fein gehackter Rucola
1 EL Schnittlauchröllchen

Radieschen putzen und waschen. Einen Teil davon in Scheiben schneiden. Quark mit Buttermilch cremig rühren, den fein gehackten Rucola unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Knäckebrötchen streichen. Mit Radieschenscheiben belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Die restlichen Radieschen dazu essen.

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

Mittagessen

Rucola-Salat mit Joghurt-Dressing

0,2 l Gemüsesaft
2 EL Brennesselsaft
100 g Rucola
1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel
1 hartgekochtes Ei
60 g leichter Camembert (30 % Fett i. Tr.)
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
1 Scheibe Toastbrot



Gemüsesaft mit Brennesselsaft verrühren und 15 – 20 Minuten vor der Mahlzeit trinken. Rucola unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Möhre schälen und in Streifen, Zwiebel schälen und in Ringe, Camembert in Streifen schneiden. Das Ei schälen, in Scheiben schneiden und diese auf einem Teller legen. Rucolasalat, Möhrenstreifen, Zwiebelringe und Camembertstreifen darauf anrichten. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und über den Salat geben. Dazu Toastbrot reichen.

404 kcal (1690 kJ), 30,3 g Eiweiß, 17,4 g Fett, 29,9 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Kräuterjoghurt mit Rucola

150 g fettarmer Joghurt
2 EL feingewiegte Kräuter
2 EL fein gehackter Rucola
Zitrone
Pfeffer
Kräutersalz

Joghurt mit Kräutern und Rucola verrühren, pikant abschmecken.

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

Abendessen

Artischocken mit Knoblauch-Dip

2 Artischocken
1 unbehandelte Zitrone
1 Prise Zucker
Salz
50 g Knoblauch Crème fraîche
2 EL fettarmer Joghurt
0,2 l Tomatensaft
Pfeffer



Bei den Artischocken die Stiele unter dem Blattansatz und dann das obere Drittel der Blätter abschneiden. Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. In einem großen Topf mit Wasser die Zitronenscheiben, Salz und Zucker aufkochen. Die Artischocken zugeben und je nach Größe ca. 45 Minuten kochen. Anschließend die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Crème fraîche mit Joghurt verrühren und zu den Artischocken servieren. Die Artischockenblätter zupfen und mit dem Käse-Dip dippen. Tomatensaft mit Pfeffer pikant abschmecken und dazu servieren.

303 kcal (1268 kJ), 13,9 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 29,6 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Gesamt: 1188 kcal (4971 kJ), 75,4 g Eiweiß, 45,2 g Fett, 112,8 g Kohlenhydrate (9,4 BE)

Der Reistag

Reis entwässert und entschlackt

Reis liefert reichlich Kohlenhydrate und viel Kalium, aber kaum Fett. In Verbindung mit frischem Obst und Gemüse und vor allem salzarm zubereitet entwässert Reis hervorragend den Körper, unterstützt die Entschlackung, sättigt gut und ist leicht und bekömmlich.

Frühstück

Früchte-Milchreis

1 Becher kalorienreduzierter Milchreis (200 g)
1 Apfel
1 Orange
1 EL Haferflocken
Zimt

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Orange schälen, filetieren und das Fruchtfleisch nochmals quer schneiden. Die Früchte mit den Haferflocken unter den Reis heben. Mit Zimt abschmecken.

294 kcal (1.230 kJ), 10,2 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 51,9 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

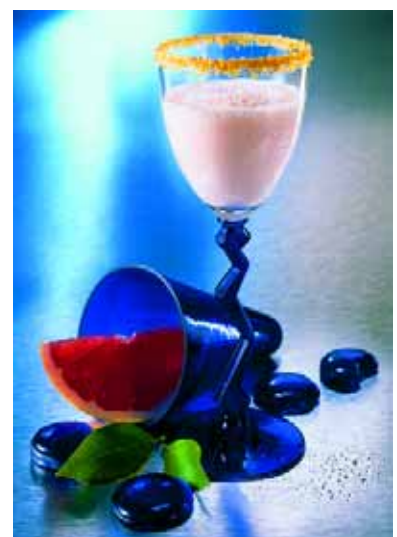
Zwischenmahlzeit

Grapefruit-Drink

0,1 l Grapefruitsaft
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

Gemüserisotto

- 100 g Möhren
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 50 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 50 g Reis
- 1/8 l Gemüsebrühe



Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in heißem Raps-Kernöl andünsten. Das Gemüse und den gewaschenen Reis zufügen und mitdünsten. Die Gemüsebrühe zufügen und einkochen lassen, bis der Reis gegart ist.

341 kcal (1427 kJ), 8,7 g Eiweiß, 11,3 g Fett, 50,8 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Möhrendrink

- 0,2 l Möhrensaft, ungezuckert
- 0,1 l Buttermilch
- 1 EL Psyllium
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Möhrensaft mit Buttermilch und Psyllium verquirlen, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

103 kcal (431 kJ), 5,7 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 18,4 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Reissalat mit Mango

40 g Müller's Mühle Langkornreis
1/2 Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 Scheibe gekochter Schinken
1/2 Becher Joghurt
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Zucker
Currypulver
Salz
Pfeffer
etwas Schnittlauch zum Garnieren



Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Von der Mango zwei Spalten abschneiden, das restliche Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Für das Salatdressing Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Den Reissalat mit Schnittlauch und Mangoscheiben garniert servieren.

357 kcal (1494 kJ), 16,9 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 47,6 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Gesamt: 1177 kcal (4927 kJ), 46,1 g Eiweiß, 26,7 g Fett, 182,1 g Kohlenhydrate (15,2 BE)

Der Kräutertag

Kräuter kurbeln den Stoffwechsel an

Kräuter sind wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind überaus reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die auch für unsere Schönheit wichtig sind. Kräuter sind vielseitig, schmecken gut und geben vielen Gerichten den letzten Pfiff. Kräuter bringen aber auch unseren Stoffwechsel auf Trab, sie helfen überflüssiges Fett zu verbrennen und wirken als Fatburner.

Frühstück

Kräuterrührei

1 Ei
2 EL frische, feingewiegte Kräuter
Pfeffer
Salz
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
1 Frühlingszwiebel
75 g frische Champignons
1 Scheibe Roggenvollkornbrot
0,2 l Tomatensaft

Das Ei mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebel und die Pilze in Scheiben schneiden und darin andünsten, die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten. Das Rührei auf dem Brot verteilen. Dazu Tomatensaft trinken.

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

Zwischenmahlzeit

Gemüsedrink „Vitalizer“

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
1/4 Beet Kresse
0,2 l Gemüsesaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Selleriesalz
Schnittlauch



Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen.
Gemüsesaft mit Pfeffer und Selleriesalz würzen, mit einem Dillzweig garnieren.

153 kcal (640 kJ), 11,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate (2,05 BE)

Mittagessen

Kräuter-Nudeln

50 g Extrabreite Nudeln (3 GLOCKEN)
Meersalz
1 TL Raps-Kernöl
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
50 g Kirschtomaten



Nudeln in Salzwasser mit 1 TL Raps-Kernöl 6-7 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln fein würfeln und mit 2-3 EL Wasser dünsten. Geschälte Knoblauchzehe, gewaschene Petersilie (einige Blättchen zurücklassen) und Raps-Kernöl mit dem Schneidstab des Handrührgeräts fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit der Petersiliensauce mischen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Tomatenscheiben garnieren.

326 kcal (1369 kJ), 10,3 g Eiweiß, 12,0 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Garnierte Knäckebröte

2 Scheiben Knäckebrötchen
2 Salatblätter
40 g Magerquark
1 EL Buttermilch
1/2 Beet Kresse
einige Radieschen zum Garnieren

Knäckebröte mit Salatblättern belegen, den Quark mit Buttermilch cremig rühren, darauf geben, dick mit Kresse belegen und mit Radieschenscheiben garnieren.

108 kcal (452 kJ), 9,2 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 15,7 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Abendessen

Vitaminteller mit Dip

50 g Löwenzahn
50 g Portulak
1 Stange Bleichsellerie
1/2 rote Zwiebel
1 Möhre
1 hartgekochtes Ei
1 EL Sprossen
100 g Saure Sahne
Paprikapulver
2 EL fein gehackte Kräuter
Salz
Pfeffer
Zitrone



Löwenzahn, Portulak und Bleichsellerie waschen, putzen und abtropfen lassen. Zwiebel in Ringe schneiden, die Möhre stifteln, das Ei achteln. Die Sprossen kurz kalt abspülen. Die Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Die Hälfte der Sauren Sahne mit Paprika, die andere Hälfte mit den Kräutern verrühren, pikant abschmecken und die Dips zu dem Salat servieren.

283 kcal (1184 kJ), 14,2 g Eiweiß, 17,1 g Fett, 18,1 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Gesamt: 1174 kcal (4914 kJ), 59,6 g Eiweiß, 46,5 g Fett, 128,2 g Kohlenhydrate (10,9 BE)

Der Pastatag

Abnehmen mit Genuss!

Nudeln schmecken toll, sind schnell zubereitet und trotzdem äußerst vielseitig. Außerdem können Sie mit dem nahezu fettfreien Hartweizenprodukt hervorragend abnehmen – vorausgesetzt, Sie verzichten auf fettreiche Saucen.

Frühstück

Erdbeer-Bananen-Müsli

3 EL Vollkorn-Haferflocken
1 EL Weizenkleie
0,1 l fettarme Milch
100 g Erdbeeren
1 kleine Scheibe Ananas
1/2 Banane



Haferflocken und Kleie mischen, die Milch darüber gießen. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Die halbe Banane in Scheiben, die Ananasscheibe in kleine Stücke schneiden, die zweite Bananenhälfte für die Zwischenmahlzeit aufheben. Das Obst unter das Müsli heben.

295 kcal (1234 kJ), 8,9 g Eiweiß, 4,9 g Fett, 52,2 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Red Rover

0,2 l Tomatensaft
Zitronensaft
weißer Pfeffer
Selleriesalz
1 Scheibe Knäckebrot

Tomatensaft mit Zitronensaft, Pfeffer und Selleriesalz pikant abschmecken. Gut gekühlt servieren. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.

65 kcal (272 kJ), 2,5 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 11,0 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Mittagessen

Korkzieher mit Hähnchenbrust

50 g 3 GLOCKEN Korkzieher-Nudeln
1 TL Raps-Kernöl
100 g Hähnchenbrust
1 kleine Fenchelknolle
Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer



Korkzieher nach Packungsaufschrift kochen, anschließend abgießen und abschrecken. Inzwischen Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Raps-Kernöl anbraten. Herausnehmen und warmstellen. Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelscheiben auf einen Teller verteilen, darauf die Nudeln und das Hähnchenfleisch anrichten.

372 kcal (1556 kJ), 35,2 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Radieschen-Joghurt

1/2 Bund Radieschen
1 Becher fettarmer Joghurt
Salz
Pfeffer
Schnittlauch

Radieschen putzen, waschen und fein raspeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit den Radieschen unter den Joghurt heben und würzen.

78 kcal (326 kJ), 5,9 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 7,9 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Abendessen

Spaghetti mit frischen Tomaten

50 g Spaghetti (z.B. 3 GLOCKEN)

Salz

1 große reife Fleischtomate

1 Schalotte

40 g Mozzarella

Basilikum

Salz

Pfeffer

Chili

1 EL Teutoburger Raps-Kernöl



Spaghetti al dente kochen. Die Tomate enthäuten, anschließend würfeln. Die Schalotte in kleine Stückchen, den Mozzarella in 2 cm große Würfel, Basilikum in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Raps-Kernöl und Basilikum zugeben. Die Spaghetti abschrecken, gut abtropfen lassen. Mit den marinierten Tomaten und den Mozzarellawürfeln vermischen.

387 kcal (1619 kJ), 16,5 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 40,3 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Gesamt: 1197 kcal (5010 kJ), 69,0 g Eiweiß, 32,4 g Fett, 154,6 g Kohlenhydrate (12,9 BE)

Der Suppentag

Suppen sind ideal für zwischendurch

Nicht nur erst seit Erfindung der Tütensuppe sind Suppen ideal für zwischendurch. Sie können auch richtig satt machen, obwohl sie nur wenig Kalorien haben. Wenn Sie schnell abnehmen wollen, sollten Sie allerdings bei der Zubereitung mit Salz sparen und zusätzlich sehr viel trinken.

Frühstück

Vitamin-Snack

1 Vollkornbrötchen
10 g Halbfett
30 g leichter Edamer (30 % Fett i. Tr.)
einige Radieschen
1 Möhre
Kresse
0,2 l Karottensaft

Brötchen halbieren, mit Halbfett bestreichen und mit Käse belegen. Radieschen in Scheiben schneiden, die Möhre fein raspeln und das Brötchen damit belegen. Mit Kresse bestreuen. Dazu Möhrensaft trinken.

303 kcal (1268 kJ), 15,3 g Eiweiß, 9,8 g Fett, 38,8 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Chinesische Gemüsesuppe

1 Päckchen Chinesische Gemüsesuppe (Tassenfertige Zubereitung)
1 Scheibe Vollkornbrot

Suppendrink nach Packungsanweisung zubereiten, dazu 1 Scheibe Brot essen.

156 kcal (653 kJ), 4,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 32,0 g Kohlenhydrate (2,7 BE)



Mittagessen

Sauerkrautsuppe

50 g magerer gekochter Schinken
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
1/2 kleine, feingehackte Zwiebel
1/4 Knoblauchzehe, feingehackt
0,2 l Fleischsuppe
150 g Sauerkraut
1 kleines Stück grüne Paprikaschote
1 Msp. milder Paprika
Tabasco
Salz
50 g fettreduzierte Kabanos
1 EL Saure Sahne



Schinken würfeln und in heißem Raps-Kernöl kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe zugeben und dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Mit der Fleischsuppe auffüllen und das Ganze zum Kochen bringen. Das Sauerkraut hinzugeben und die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Paprika in feine Streifen schneiden, zur Suppe geben und das Ganze mit Paprikapulver, Tabasco und Salz abschmecken. Die Kabanos in dünne Scheiben schneiden, zufügen und bei schwacher Hitze in der Suppe 15 Minuten ziehen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, Saure Sahne cremig rühren und unterheben.

332 kcal (1389 kJ), 29,7 g Eiweiß, 19,1 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Spargelcremesuppe

1 Päckchen Spargelcremesuppe (Tassenfertige Zubereitung)
1 Scheibe Toastbrot

Suppendrink nach Packungsanweisung zubereiten, dazu Toastbrot essen.

157 kcal (657 kJ), 2,7 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 27,0 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Abendessen

Brokkoli-Käsecreme-Suppe

150 g Brokkoli
0,2 l Gemüsebrühe oder Gemüsefond
50 g Schmelzkäse Sahne
1 EL Kartoffelpüree (Fertigprodukt)
Salz
Pfeffer
Muskat
gemahlener Kümmel
1 Scheiben Toastbrot
5 g Knoblauchbutter



Brokkoli in der Gemüsebrühe garen, 1 Brokkoliröschen beiseite legen, die restliche Suppe anschließend fein pürieren. Schmelzkäse zugeben und in der Suppe auflösen. 1 EL Kartoffelpüree einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kräftig abschmecken. Toastbrot würfeln. Die Würfel in heißer Knoblauchbutter von allen Seiten anrösten. Suppe mit Brotwürfeln bestreuen und mit den halbierten Brokkoliröschen garniert servieren.

248 kcal (1038 kJ), 12,4 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 25,4 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Gesamt: 1196 kcal (5006 kJ), 64,5 g Eiweiß, 45,8 g Fett, 131,3 g Kohlenhydrate (10,9 BE)

Der Kartoffeltag

Schlankessen mit Kartoffeln

Kartoffeln sind beileibe keine Dickmacher. Ganz im Gegenteil: pro 100 g enthalten Sie nur 70 kcal, also nur wenig mehr als beispielsweise Joghurt. Dafür sättigen sie gut, sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, enthalten wertvolles Eiweiß, die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe – aber kein Fett. Kartoffeln sind schnell und praktisch zubereitet und bieten viel Abwechslung.

Frühstück

Ballaststoffmüsli

- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 1 EL Rosinen
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 150 g fettarmer Joghurt



Orange und Kiwi schälen und die Früchte in Spalten bzw. Stücke schneiden. Die Zutaten schichtweise in ein Glas füllen und mit Leinsamen bestreuen.

344 kcal (1439 kJ), 15,1 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 51,2 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Kartoffelsuppe mit Speck

- 1 Beutel Kartoffelsuppe mit Speck

Instantuppe nach Packungsanweisung zubereiten.

110 kcal (460 kJ), 2,5 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Kartoffelpuffer mit Kräuter-Quark

200 g rohe Kartoffeln
1/2 kleine Zwiebel
1 EL Mehl
Salz
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
75 g Quark
1 EL Milch
feingewiegte Kräuter
Salz
weißer Pfeffer
2 Königs-Crevetten



Kartoffeln schälen und mit der Zwiebel fein reiben und etwas abtropfen lassen. Mehl und Salz einarbeiten. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander je zwei Esslöffel der Kartoffelmasse hineingeben, etwas flachdrücken und von beiden Seiten knusprig ausbacken. Quark mit Milch und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Königs-Crevetten von beiden Seiten je 1 Minute heiß anbraten. Die Kartoffelpuffer mit Quark bestreichen und je nach Geschmack mit Crevetten oder Kräutern servieren.

311 kcal (1301 kJ), 18,3 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 34,8 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Grapefruit mit körnigem Frischkäse

1/2 Grapefruit
50 g körniger Frischkäse
1 EL Leinsamen
Süßstoff

Das Fruchtfleisch aus der Grapefruihälfte lösen und in kleine Stücke schneiden. Frischkäse und Leinsamen unterheben. Mit Süßstoff abschmecken.

114 kcal (477 kJ), 10,2 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 5,6 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Abendessen

Kartoffeln mit Leinöl und Quark

200 g Kartoffeln
1/4 TL Kümmel
1/2 Zwiebel
100 g Magerquark
2 EL Milch
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Teutoburger Bio-Leinöl (Reformhaus)



Kartoffeln mit Salz und Kümmel als Pellkartoffeln kochen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Quark mit Milch cremig rühren und leicht salzen. Schnittlauch kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in Röllchen schneiden. Den Quark portionsweise auf Tellern anrichten, jeweils eine Mulde hineindrücken und diese mit 2 EL Bio-Leinöl füllen. Mit Zwiebeln, Schnittlauch und den Kartoffeln anrichten.

Pro Person: 315 kcal (1319 kJ), 18,2 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 34,5 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Gesamt: 1194 kcal (4998 kJ), 64,3 g Eiweiß, 37,9 g Fett, 143,7 g Kohlenhydrate (12,0 BE)