

Die Bad Heilbrunner Teekur

1. Tag

Frühstück

Vollkornmüsli mit Früchten

- 30 g Vollkorn-Müsli ohne Zuckerzusatz
- 10 g Leinsamen, ungeschält
- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Süßstoff
- 1 kleiner Apfel
- 50 g Trauben
- 1 frische Feige
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Entschlackungstee



Müsli mit Leinsamen mischen. Joghurt cremig rühren, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und über das Müsli geben. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen, entstielen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Feige in Achtel schneiden. Früchte unter das Müsli heben und kurz durchziehen lassen. Dazu Entschlackungstee trinken.

306 kcal (1280 kJ), 10,6 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 50,7 g Kohlenhydrate (4,2 BE), 5 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Kleiner Obstsalat

- 1 Orange
- 50 g Trauben
- 1 Kiwi
- Zitronensaft
- Süßstoff
- 2 Tassen Vitacin Früchtetee

Orange schälen und filetieren. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Kiwi schälen, klein schneiden. Die Früchte mischen und mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Dazu trinken Sie 2 Tassen vitaminierter Früchtetee.

144 kcal (602 kJ), 2,5 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 28,7 g Kohlenhydrate (2,4 BE), 0 mg Cholesterin

Mittagessen

Gemüsereis mit Austernpilzen

90 g Langkorn-Reis (ergibt ca. 270 g gekochter Reis)

1 Möhre

1 Frühlingszwiebel

1 kleine Zucchini

1 Tomate

4 TL Raps-Kernöl

weißer Pfeffer

gehackte Petersilie

100 g Austernpilze

Meersalz

Pfeffer

1-2 Tasse Vitacin Früchtetee



Reis nach Packungsaufschrift ohne Salzzugabe kochen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen, zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne in 2 TL heißem Raps-Kernöl 5-7 Minuten andünsten. Mit Pfeffer und Petersilie würzen. Bei den Austernpilzen die Stielenden großzügig abschneiden, die Pilze unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit Krepp trocken tupfen. Große Pilze eventuell halbieren. Den Reis abtropfen lassen und die Hälfte unter das gedünstete Gemüse heben, kurz mit erhitzen. Die andere Hälfte für das Abendessen aufheben. In einer zweiten Pfanne 2 TL Öl erhitzen und die Austernpilze darin von beiden Seiten kurz anbraten, leicht würzen und mit dem Gemüsereis servieren. Dazu Früchtetee mit Vitaminen trinken

360 kcal (1473 kJ), 9,4 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (3,9 BE), 0 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Garnierte Knäckebröte

2 dünne Scheiben Knäckebrötchen

2 Salatblätter

2 EL Magerquark

1/2 Beet Kresse

einige Radieschen zum Garnieren

2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee

0,2 l Mineralwasser

Die Knäckebröte mit Salatblättern belegen, den Quark darauf geben, dick mit Kresse belegen und mit Radieschenscheiben garnieren. Dazu servieren Sie 2 Tassen Fasten-

tee. Trinken Sie außerdem bis zum Abendessen mindestens ein Glas Mineralwasser.

93 kcal (389 kJ), 7,3 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (1,2 BE), 1 mg Cholesterin

Abendessen

Fruchtiger Reissalat

1 kleine Banane

1 Kiwi

135 g gekochter Reis (Rest vom Mittag)

1-2 Tassen Melissentee

Banane und Kiwi schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den gekochten Reis heben. Zum Abendessen trinken Sie 1-2 Tassen Melissentee.

312 kcal (1305 kJ), 5,5 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 67,2 g Kohlenhydrate (5,6 BE), 0 g Cholesterin

Insgesamt: 1215 kcal (5083 kJ), 35,3 g Eiweiß, 24,2 g Fett, 207,9 g Kohlenhydrate (17,3 BE), 6 mg Cholesterin

2. Tag

Frühstück

Fitness-Frühstück

1/2 Grapefruit
30 g Vollkorn-Haferflocken
0,25 l Buttermilch
Süßstoff
1 EL Weizenkleie
Zimt
1 Scheibe Reis-Snack
5 g Halbfett-Margarine
20 g Diät-Fruchtzucker-Konfitüre
2 Tassen Entschlackungstee



Grapefruit halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und klein schneiden, mit den Haferflocken und 0,1 l Buttermilch vermischen und mit Süßstoff abschmecken. Die restliche Buttermilch mit Weizenkleie verquirlen, mit Süßstoff und Zimt abschmecken. Reisscheibe mit Halbfett und Diät-Konfitüre bestreichen. Dazu Entschlackungstee trinken.

322 kcal (1347 kJ), 14,3 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 51,4 g Kohlenhydrate (4,3 BE), 10 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Fruchtjoghurt

1/2 Grapefruit (Rest vom Frühstück)
150 g fettarmer Joghurt
1 EL Weizenkleie
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Grapefruit aus der Schale lösen, in kleine Stücke schneiden und mit den Weizenkleie unter den Joghurt heben. Mit Süßstoff abschmecken. Dazu trinken Sie 2 Tassen Früchtetee.

114 kcal (477 kJ), 6,2 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 15,9 g Kohlenhydrate (1,3 BE), 7,5 g Cholesterin

Mittagessen

Salatplatte mit Huhn

50 g frischer Salat
1 Stück grüne Paprika
1 Stück gelbe Paprika
einige Radieschen
1 kleine Tomate
1 Chicorée-Staude
1 kleine rote Zwiebel
1 kleines Hähnchenfilets (ca. 125 g)
1 TL Raps-Kernöl
Zitronensaft
50 g Magerquark
3 EL Buttermilch
2 EL frische Kräuter
Meersalz
Pfeffer
1 Scheibe Vollkornbrot
1-2 Tassen Vitacin Früchtetee



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 kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Öl einpinseln und würzen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 3-5 Minuten braten. Inzwischen den Salat anrichten und mit Zitronensaft beträufeln. Quark mit Buttermilch und den Kräutern verrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfilet aufschneiden, mit dem Quark-Dip und dem Vollkornbrot servieren. Dazu Vitacin Früchtetee trinken.

342 kcal (1430 kJ), 42,9 g Eiweiß, 4,7 g Fett, 30,9 g Kohlenhydrate (2,6 BE), 64 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren
1 kleiner Apfel
Zitronensaft
Süßstoff
1 TL gemahlene Haselnüsse

0,15 l Möhrensaft
2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee

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

160 kcal (669 kJ), 3,5 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 26,7 g Kohlenhydrate (2,2 BE), 0 mg Cholesterin

Abendessen

Rohkostteller mit Käse und Brot

2 EL körniger Frischkäse (50 g)
1 Scheibe Vollkornbrot
1 EL Schnittlauchröllchen
2 Tomaten
200 g Salatgurke
Meersalz
Pfeffer
1/2 Portion (30 g) Camembert, 30 % F.i.Tr.
2 Tassen Melissentee



Frischkäse auf dem Brot verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Tomaten achteln, Gurke in Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. Mit dem Camembert zu dem Brot essen. Zum Abendessen trinken Sie 2 Tassen Melissentee.

248 kcal (1038 kJ), 19,8 g Eiweiß, 6,6 g Fett, 27,4 g Kohlenhydrate (2,3 BE), 20 mg Cholesterin.

Insgesamt: 1186 kcal (4962 kJ), 86,7 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 152,3 g Kohlenhydrate (12,7 BE), 101,5 mg Cholesterin

3. Tag

Frühstück

Vitamin-Frühstück

- 2 Scheiben Sesam-Knäckegebrot
- 50 g körniger Frischkäse
- 2 TL Honig
- 0,15 l Buttermilch
- 3 TL Sanddorn-Zubereitung
- 1 TL Weizenkleie
- 1 Kiwi
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee



Knäckegebrot mit Frischkäse bestreichen und den Honig darüber verteilen. Sanddorn-Zubereitung mit Buttermilch und Kleie gut verquirlen, kühl servieren. Dazu eine Kiwi essen. Dazu trinken Sie 2 Tassen Fastentee, sowie ein Glas Mineralwasser.

321 kcal (1343 kJ), 14,3 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 56,2 g Kohlenhydrate (4,7 BE), 11 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Energie-Snack

- 1 mittelgroße Banane
- 2 Tassen Vitacin Früchtetee

Als Zwischenmahlzeit die Banane essen. Dazu trinken Sie Früchtetee mit 10 Vitaminen sowie ein Glas Mineralwasser.

115 kcal (481 kcal), 1,5 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 26,0 g Kohlenhydrate (2,2 BE), 0 mg Cholesterin

Mittag

Fischfilet auf Spinat mit Weizenkeimen

200 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Raps-Kernöl
200 g Blattspinat (TK)
Muskat
150 g mageres Fischfilet (z.B. Kabeljau)
Zitrone
1/4 l Instantbrühe
Pfeffer
Meersalz
2 EL Weizenkeime
1-2 Tassen Vitacin Früchtetee

Kartoffeln schälen, waschen und in wenig Salzwasser garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, in dem heißen Öl andünsten. Spinat zugeben und nach Packungsvorschrift zubereiten, ev. mit etwas Muskat abschmecken. Inzwischen das Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln. Instantbrühe zum Kochen bringen, den Fisch pfeffern und salzen und in der Brühe 10 Minuten pochieren (nicht mehr kochen). Die Weizenkeime unter den Spinat heben, gut verrühren und mit dem Fischfilet und den Kartoffeln servieren. Dazu Früchtetee trinken.

353 kcal (1477 kJ), 38,7 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate (3,1 BE) 45 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit Joghurtmüsli

100 g fettarmer Joghurt
1 kleiner Apfel
1 Scheibe Vollkorn-Knäckebrot
Süßstoff
2 Tassen Matetee Figurfit



Den Joghurt in ein Schälchen geben. Die Apfel schälen, in Spalten teilen, diese klein schneiden und unter den Joghurt mischen. Das Knäckebrot zerkrümeln, untermengen und das Ganze mit Süßstoff abschmecken. Dazu Matetee trinken.

126 kcal (527 kJ), 4,6 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 20,1 g Kohlenhydrate (1,7 BE), 5 mg Cholesterin

Abendessen
Tzatziki-Brot

1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
100 g Saure Sahne 10 % Fett
Pfeffer
Meersalz
Dill
1 Scheibe Roggenmischbrot
1 Scheibe Roggen-Knäcke
Borretsch
2 Tomaten
2 Tassen Melissentee



Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Salatgurke auf einer Reibe grob raspeln, mit der Sauren Sahne verrühren und mit Pfeffer, fein gewiegtem Dill und ganz wenig Salz pikant abschmecken. Den Tzatziki-Quark auf die Brotscheiben verteilen, mit Dillfähnchen und Borretsch garnieren und mit den Tomaten servieren. Dazu Melissentee trinken.

298 kcal (1247 kJ), 9,9 g Eiweiß, 11,4 g Fett, 38,9 g Kohlenhydrate (3,2 BE), 33 mg Cholesterin

Insgesamt: 1213 kcal (5075 kJ), 69,0 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 178,2 g Kohlenhydrate (14,9 BE), 94 mg Cholesterin

4. Tag

Frühstück

Süßes Frühstück

- 1 Sonnenblumenbrötchen
- 1 kleine Scheibe Roggenmischbrot
- 10 g Halbfett-Margarine
- 20 g Diät-Konfitüre
- 1 EL körniger Frischkäse
- 1 Pfirsich
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Entschlackungstee
- Mineralwasser



Sonnenblumenbrötchen aufschneiden und die Hälften mit Halbfett und Konfitüre bestreichen. Frischkäse auf das Brot verteilen, mit Pfirsichspalten belegen. Dazu Entschlackungstee sowie ein Glas Mineralwasser trinken.

348 kcal (1456 kJ), 12,8 g Eiweiß, 7.4 g Fett, 57,0 g Kohlenhydrate (4.8 BE), 3 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Pikante Quarkbrote

- 2 EL Crème-Quark (0.2% Fett)
- 1 Msp. Paprika
- 2 Scheiben Roggen-Vollkorn-Knäcke
- 2 kleine Tomaten
- einige Zwiebelringe
- Schnittlauchröllchen
- 1-2 Tassen Vitacin Früchtetee

Quark mit Paprika abschmecken und die Knäckegebrote damit bestreichen. Tomaten in Scheiben schneiden und darüber legen. Mit Zwiebeln und Schnittlauch garnieren. Dazu trinken Sie Früchtetee mit 10 Vitaminen.

116 kcal (485 kJ), 8,4 g Eiweiß, 0.9 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (1.5 BE), 1 mg Cholesterin

Mittagessen

Kartoffel-Gemüseintopf

100 g Kartoffeln
100 g Möhren
1/4 l Gemüsebrühe (Instantprodukt)
1 Zwiebel
1 Stückchen Lauch (50 g)
1/2 Paprikaschote
50 g magerer Schinken
2 TL Raps-Kernöl
1 kleiner Zweig Liebstöckel oder Selleriegrün
Pfeffer
Muskat
Petersilie
1-2 Tassen Vitacin Früchtetee

Die Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln und in der Gemüsebrühe garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln, Lauch in Ringe, Paprika in Streifen, den Schinken in Stücke schneiden. Öl erhitzen, Gemüse und Schinken darin kurz andünsten und mit dem Kräuterzweig an die Suppe geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen und mit den Würzzutaten pikant abschmecken. Dazu trinken Sie zur Verbesserung der Vitaminversorgung Früchtetee mit 10 Vitaminen.

298 kcal (1247 kJ), 20.4 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (2.0 BE), 35 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Aspikbrot

1 Scheibe Vollkornbrot
5 g Halbfett-Margarine
2 Scheiben Putenbrust in Aspik
1/2 Bund Radieschen
2 Tassen Fastentee

Brotscheibe mit Halbfett-Margarine bestreichen und mit den Aspikscheiben belegen. Radieschen putzen, waschen und dazu essen. Dazu Fastentee trinken..

148 kcal (619 kJ), 9,5 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 19,8 g Kohlenhydrate (1,7 BE), 15 mg Cholesterin

Abendessen

Bunter Kartoffelsalat

200 g Kartoffeln (möglichst festkochend)
100 g Salatgurke
1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
1/2 Bund Radieschen
100 g fettarmer Joghurt
25 g Frischer Landrahm
Pfeffer
Zitronensaft
Meersalz
Schnittlauch
2 Tassen Melissentee



Kartoffeln in garen (eventuell am Mittag mitkochen), pellen und abkühlen lassen. Gurke, Paprika und Zwiebel würfeln, Radieschen blättrig und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Joghurt mit dem frischen Landrahm cremig rühren und mit Pfeffer, Zitrone und ganz wenig Salz pikant abschmecken. Kartoffeln und Gemüse unter das Dressing heben, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Zum Abendessen trinken Sie 2 Tassen Melissentee.

298 kcal (1247 kJ), 11,3 g Eiweiß, 8,4 g Fett, 41,6 g Kohlenhydrate (3,5 BE), 23 mg Cholesterin

Insgesamt: 1208 kcal (5054 kJ), 62,4 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 160,5 g Kohlenhydrate (13,4 BE), 77 mg Cholesterin

5. Tag

Frühstück

Früchte-Müsli

1 kleine Birne
50 g Trauben
1/2 Papaya
30 g Früchte-Müsli ohne Zucker
1 EL Weizenkeime
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
1 TL gehackte Nüsse zum Bestreuen
2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee
Mineralwasser

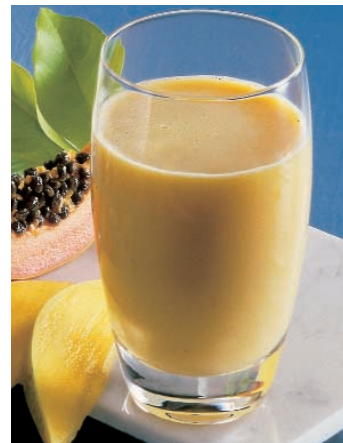
Birne vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Papaya halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Müsli mit Weizenkeimen mischen und die Früchte unterheben. Joghurt cremig rühren, mit Zitrone abschmecken und über das Müsli gießen. Mit Nüssen bestreuen. Dazu 2 Tassen Fastentee und ein Glas Mineralwasser trinken.

329 kcal (1372 kJ), 11,1 g Eiweiß, 8,6 g Fett, 51,2 g Kohlenhydrate (4,3 BE), 5 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Cocktail

1/2 Papaya
1/2 Mango
0,1 l Buttermilch
1 EL Weizenkeime
Zitronensaft
Süßstoff
2 Tassen Vitacin Früchtetee



Papaya- und Mangofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit der Buttermilch und den Weizenkeimen im Mixer fein pürieren. Mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

120 kcal (502 kJ), 6,5 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 19,3 g Kohlenhydrate (1,6 BE), 4 mg Cholesterin

Mittagessen

Brokkoli mit Landrahmsauce

150 g geschälte Kartoffeln
300 g Brokkoli (geputzt ca. 250 g)
Meersalz
50 g frischer Landrahm
2 EL fettarme Milch
Muskat
Zitrone
30 g magerer, gekochter Schinken
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee



Kartoffeln schälen, waschen, in kaltem, ganz wenig gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und garen. Inzwischen den Brokkoli putzen, waschen und gar kochen. Landrahm mit etwas Milch cremig rühren und erhitzen. Mit Muskat und Zitrone abschmecken. Schinken in dünne Streifen schneiden, an die Sauce geben und kurz durchziehen lassen. Brokkoli abtropfen lassen, mit der Sauce begießen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den Kartoffeln servieren. Dazu Früchtetee trinken.

346 kcal (1.448 kJ), 21,9 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 29,9 g Kohlenhydrate (2,5 BE), 59 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Ananas-Joghurt

100 g frische Ananas
1 EL Weizenkleie
150 g fettarmer Joghurt
2 Tassen Matetee Figurfit

Ananasscheibe in kleine Stücke schneiden, mit der Weizenkleie unter den Joghurt heben. Sofort essen, da der Joghurt bei der Verwendung von frischer Ananas schnell bitter wird. Dazu Matetee Figurfit (dämpft den Hunger und fördert die Entwässerung) trinken.

128 kcal (535 kJ), 6,0 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate (1,7 BE), 7,5 mg Cholesterin

Abendessen

Pikanter Quark mit Weizenkeimen

100 g Magerquark
2-3 EL fettarme Milch
2 EL Weizenkeime
1/2 rote Paprikaschote
1/2 grüne Paprikaschote
1 kleine feingehackte Zwiebel
Pfeffer
Meersalz
3 EL fein gehackte Kräuter
1 Scheibe Pumpernickel
2 Tassen Melissentee



Magerquark mit Milch cremig rühren, Weizenkeime unterheben. Paprika waschen, putzen, fein würfeln und mit den Zwiebeln unter den Quark heben. Mit Pfeffer, ganz wenig Salz und den Kräutern abschmecken und mit dem Brot servieren. Die restlichen Radieschen dazu essen. Zum Abendessen trinken Sie 2 Tassen Melissentee.

281 kcal (1176 kJ), 25,2 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 36,9 g Kohlenhydrate (3,1 BE), 2 mg Cholesterin

Insgesamt: 1204 kcal (5038 kJ), 70,7 g Eiweiß, 30,5 g Fett, 157,6 g Kohlenhydrate (13,1 BE), 77,5 mg Cholesterin

6. Tag

Frühstück

Fitmacher-Müsli

- 30 g Vollkorn-Müsli ohne Zucker
- 3 EL Cornflakes ohne Zucker
- 1 TL Sonnenblumen-Kerne
- 0,1 l Buttermilch
- 1 mittelgroße Orange
- 2 Tassen Entschlackungstee

Müsli und Cornflakes mischen. Buttermilch darüber gießen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Orange schälen, filetieren und auf dem Müsli anrichten. Dazu Entschlackungstee trinken.

287 kcal (1201 kJ), 10,5 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE), 4 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Pikante Radieschenbrote

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

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



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

Mittagessen

Gemüsereis mit Rotbarsch

150 g Rotbarsch
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
250 g gemischtes Gemüse
1 Lauchzwiebel
30 g Naturreis (Müller's Mühle)
1/4 l Gemüsebrühe
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee



Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln und leicht salzen und pfeffern. Gemüse waschen und putzen und zerkleinern. Den Reis in 1 Tasse leicht gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift zubereiten und abtropfen lassen. Inzwischen das Gemüse in der Gemüsebrühe 10-12 Minuten garen, anschließend abtropfen lassen. Den Fisch in etwas kochendes Wasser geben, ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, anschließend herausnehmen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Gemüse und Fisch unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Essen Früchtetee trinken.

363 kcal (1519 kJ), 32,8 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 45,6 g Kohlenhydrate (3,8 BE)
57 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Drink

1 kleiner Apfel
0,15 Buttermilch
1 EL Weizenkeime
Zitronensaft
Süßstoff
Zimt
1-2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee

Den Apfel halbieren, Kerngehäuse, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Apfelhälften auf der Reibe fein raspeln, mit der Buttermilch und den Weizenkeimen verquirlen. Mit Zitrone, Süßstoff und Zimt abschmecken. Dazu Fastentee trinken.

149 kcal (623 kJ), 7,8 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate (1,8 BE), 6 mg Cholesterin

Abendessen

Gefüllte Honigmelone

1/2 kleine Honigmelone (ca 250 g Fruchtfleisch)
100 g Beerenfrüchte (frisch oder TK)
150 g fettarmer Joghurt
1 EL Zitronensaft
2 TL Weizenkeime
2 Tassen Melissentee

Aus der Melonenhälfte kleine Fruchtkugeln ausstechen. Beerenfrüchte waschen, putzen oder auftauen lassen. Mit den Melonenkugelchen mischen und wieder in die Melonenhälfte geben. Joghurt mit Weizenkeimen und Zitronensaft cremig rühren und über das Obst gießen. Zum Abendessen trinken Sie 2 Tassen Melissentee.



261 kcal (1092 kJ), 9,3 g Eiweiß, 4,9 g Fett, 44,4 g Kohlenhydrate (3,7 BE), 7,5 mg Cholesterin

Insgesamt: 1186 kcal (4962 kJ), 71,9 g Eiweiß, 17,7 g Fett, 180,3 g Kohlenhydrate (15,0 BE), 75 mg Cholesterin

7. Tag

Frühstück

Vollkornbrötchen

1 Vollkornbrötchen
10 g Halbfett-Margarine
30 g Camembert leicht, 30 % F.i.Tr.
1 Scheibe Putenbrust in Aspik
150 g Honigmelone
2 Tassen Bad Heilbrunner Entschlackungstee

Brötchen aufschneiden und mit Halbfett bestreichen. Eine Hälfte mit Camembert, die andere mit Aspik belegen. Dazu die Melone essen und Entschlackungstee trinken.

314 kcal (1214 kJ), 17,0 g Eiweiß, 9,3 g Fett, 40,5 g Kohlenhydrate (3,4 BE), 24 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Pikante Quarkbrote

2 Scheiben Roggen-Vollkorn-Knäcke
50 g Magerquark
1 Msp. Paprika
2 kleine Tomaten
einige Zwiebelringe
Schnittlauchröllchen
2 Tassen Guarana Matetee

Quark mit Paprika abschmecken, auf das Knäckebröte streichen. Mit Tomatenscheiben belegen, mit Zwiebeln und Schnittlauch garnieren. Dazu Matetee trinken.

118 kcal (485 kJ), 10,2 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate (1,5 BE), 1 mg Cholesterin

Mittagessen

Geschnetzeltes mit Nudeln

125 g mageres Schweinefleisch
100 g frische Champignons
1 Frühlingszwiebel

1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel
2 TL Raps-Kernöl
40 g Bandnudeln, eifrei
Meersalz
Pfeffer
5 EL Gemüsebrühe
Knoblauch
1 EL gehackte Petersilie
2 Tassen Vitacin Früchtetee



Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen, waschen und in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe, die Möhre in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißen Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Inzwischen die Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten, dabei das Kochwasser nur ganz wenig salzen. Das Fleisch pfeffern und kräftig anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Pilze und Frühlingszwiebelringe knackig anbraten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Das Geschnetzelte zugeben, nochmals abschmecken, eventuell mit etwas Knoblauch und Petersilie nachwürzen und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Die abgetropften Nudeln mit dem Geschnetzelten anrichten. Dazu Früchtetee trinken.

383 kcal (1602 kJ), 38,7 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 35,0 g Kohlenhydrate (2,9 BE), 88 mg Cholesterin

Zwischenmahlzeit

Kleiner Fruchtsalat

1 dicke Scheibe Ananas (100 g)
1 Kiwi
30 g Camembert leicht, 30 % F.i.Tr.
2 Tassen Bad Heilbrunner Fastentee

Kiwi schälen, Kiwi und Ananasscheibe in Stücke, den Camembert in Würfel schneiden. Alles miteinander mischen. Dazu Guarana Fastentee trinken.

162 kcal (678 kJ), 8,6 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 22,0 g Kohlenhydrate (1,8 BE), 18 mg Cholesterin

Abendessen

Rohkostplatte

- 2 junge Möhren
- 2 kleine Tomaten
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 Bund Radieschen
- 100 g fettarmer Joghurt
- Schnittlauch-Röllchen
- 1/2 TL Senf
- 1 Msp. Paprikapulver
- Pfeffer
- Meersalz
- Knoblauch
- 1 Scheibe Roggen-Vollkornbrot
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Rooibostee



Gemüse waschen und putzen, Möhren schälen, Tomaten achteln. Joghurt mit Schnittlauch, Senf und Paprikapulver verrühren, mit Pfeffer, Meersalz und Knoblauch pikant abschmecken und als Dip mit der Brotscheibe zu dem Rohkostgemüse servieren. Dazu Rooibostee (koffeinfrei) trinken.

227 kcal (950 kJ), 12,2 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 37,6 g Kohlenhydrate (3,1 BE), 5 mg Cholesterin

Insgesamt: 1204 kcal (5038 kJ), 86,7 g Eiweiß, 27,2 g Fett, 152,7 g Kohlenhydrate (12,7 BE), 136 mg Cholesterin