

1. Tag

Frühstück

Haferflocken-Müsli mit Trockenfrüchten

5 EL Haferflocken
50 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen,
Feigen, Datteln, Zwetschgen, Äpfel)
2 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide
0,1 l Buttermilch
1 TL Pistazien
0,2 l Brottrunk

Trockenfrüchte klein schneiden und mit den Haferflocken und dem Fermentgetreide vermischen. Die Buttermilch über das Müsli geben, mit gehackten Pistazien bestreuen und kurz durchziehen lassen. Dazu Brottrunk servieren.



363 kcal (1519 kJ), 14,0 g Eiweiß, 3,7 g Fett, 64,7 g Kohlenhydrate (5,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Ballaststoff-Joghurt

150 g fettarmer Joghurt
2 EL Haferkleie
Mineralwasser

Joghurt mit Haferkleie verrühren. Kurz durchziehen lassen. Dazu viel Mineralwasser trinken.

85 kcal (356 kJ), 6,3 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 8,7 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Mittagessen

Gemüsesuppe mit Hafer

30 g Hafer
0,3 l Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1 Stange Porree
2 Möhren
1 TL Sonnenblumenöl

Selleriesalz
Pfeffer
2 TL Enzym-Ferment Getreide
1 Scheibe Pumpernickel
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser

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. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Gemüse zugeben, kurz mit dünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen lassen. Würzen und mit Enzym-Ferment Getreide abschmecken. Dazu eine Scheibe Pumpernickel essen und Brottrunk mit Mineralwasser trinken.



344 kcal (1139 kJ), 14,6 g Eiweiß, 6,7 g Fett, 53,6 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Zwischenmahlzeit **Kresse-Mix**

0,15 Buttermilch
1 EL Haferkleie
1/2 Beet Kresse
Pfeffer
Salz
Zitronensaft
1 Scheibe Ballaststoff-Knäcke
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Buttermilch mit Haferkleie und Kresse fein pürieren und pikant abschmecken. Dazu eine Scheibe Knäckebrötchen essen und Matetee trinken.

91 kcal (381 kJ), 7,0 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 12,6 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Abendessen

Radieschenbrote mit Matetee

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)

Gesamt: 1203 kcal (5033 kJ), 65,3 g Eiweiß, 19,8 g Fett, 178,6 g Kohlenhydrate (14,9 BE)

2. Tag

Frühstück

Fitmacher-Brötchen

1 Vollkornbrötchen
10 g Halbfett
einige Salatblätter
1 Tomate
30 g magerer gekochter Schinken
0,1 l Brottrunk
0,1 l Apfelsaft

Kornspitz aufschneiden, mit Halbfett bestreichen und mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Schinken belegen. Dazu Brottrunk mit Apfelsaft verquirlt trinken.

314 kcal (1314 kJ), 16,2 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 47,2 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Aprikosendrink

0,15 l Buttermilch
2 Aprikosen
1 EL Kleie
Zitronensaft

Aprikosen entsteinen und mit der Buttermilch und Kleie im Mixer fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken. Kühl servieren.



118 kcal (493 kcal), 6,8 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 18,3 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Mittagessen

Kartoffel-Käse-Auflauf

250 g Kartoffeln
1 kleine Stange Lauch
2 kleine Möhren
1 TL Brassola Raps-Kernöl
40 g Schmelzkäse
1 EL fettarme Milch

0,2 l Brottrunk
Mineralwasser

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, einige Minuten kochen, abtropfen lassen. Lauch in Ringe schneiden, Möhren grob raspeln. Das Gemüse einige Minuten blanchieren. Kartoffel und Gemüse in eine mit wenig Raps-Kernöl ausgepinselte Form schichten. Schmelzkäse mit Milch gut verquirlen und darüber gießen. Ca. 15-20 Minuten überbacken. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

393 kcal (1644 kJ), 13,8 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 48,9 g Kohlenhydrate (4,1 BE)



Zwischenmahlzeit **Käse-Knäcke**

1 Scheibe Ballaststoff-Knäcke
1 TL Halbfett
30 g leichter Edamer (30 % Fett i. Tr.)
Paprikapulver
Zwiebelringe
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee Figurfit

Knäcke mit Halbfett bestreichen. Mit Edamer und Zwiebelringen belegen und mit etwas Paprikapulver bestäuben. Dazu Matetee trinken.

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

Abendessen

Krabben auf Fenchelsalat

1 kleine Fenchelknolle (geputzt ca. 150 g)

100 g Joghurt, 3,5 % Fett

50 g Krabben (frisch oder TK)

Pfeffer

Meersalz

1 EL frisch gehackte Petersilie

1 Zitrone

1 Scheibe Vollkornbrot

0,1 l Brottrunk

Mineralwasser



Fenchelknolle putzen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün beiseite legen. Auf einem Teller zusammen mit den Krabben anrichten. Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen verrühren, pikant abschmecken und darüber geben. Mit Zitronenspalten und Fenchelgrün garnieren und mit dem Brot servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

223 kcal (933 kJ), 20,2 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 26,7 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Gesamt: 1162 kcal (4862 kJ), 67,5 g Eiweiß, 33,0 g Fett, 145,9 g Kohlenhydrate (12,2 BE)

3. Tag

Frühstück

Fitmacher-Frühstück

2 Scheiben Ballaststoff-Knäcke Brot
50 g körniger Frischkäse
20 g Honig
0,2 l fettarme Milch
5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
2 EL Kleie
2 Tassen Fastentee

Frischkäse auf das Knäcke Brot geben und den Honig darüber verteilen. Sanddorn-Orangen-Nektar mit der Milch und der Kleie gut verquirlen und gut gekühlt servieren. Danach 2 Tassen Tee trinken.

318 kcal (1.331 kJ), 13,3 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 55,7 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Erdbeerdrink Athleticus

150 g Erdbeeren
0,2 l Buttermilch
1 EL Dr. Grandel Weizenkleie (Reformhaus)
1 Tl Vanillezucker

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Früchte mit Buttermilch und Kleie (gut für die Verdauung) im Mixer pürieren. Mit etwas Vanillezucker süßen.



139 kcal (582 kJ), 9,0 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 20,1 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Putenfleisch

125 g Putenfilet
5 EL Original Kanne Brottrunk
1 TL Sonnenblumenöl
1/2 Knoblauchzehen
frische Petersilie
40 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



Putenfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Knoblauchzehe schälen und in der Knoblauchpresse durchpressen. Petersilie fein wiegen. Aus Brottrunk, Öl, 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.

372 kcal (1.556 kJ), 37,4 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 31,5 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Pikantes Knäcke

1 Scheibe Ballaststoff-Knäcke
25 g Magerquark
Kresse
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Knäcke mit Quark bestreichen und mit feingehackter Kresse bestreuen. Dazu Guarana Matetee trinken.

50 kcal (209 kJ), 4,2 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 6,8 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Abendessen
Früchte-Reis

40 g Naturreis (z.B. Müller's Mühle)
1 kleiner Apfel
1 Banane
Zitronensaft
Süßstoff
2 Tassen Matetee

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten und abkühlen lassen. Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Banane in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, unter den Reis mischen, mit Süßstoff abschmecken. Dazu Tee trinken.

323 kcal (1351 kJ), 4,8 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 70,5 g Kohlenhydrate (5,9 BE)

Gesamt: 1202 kcal (5029 kJ), 68,7 g Eiweiß, 18,4 g Fett, 184,6 g Kohlenhydrate (15,4 BE)

4. Tag

Frühstück

Ballaststoff-Müsli und Möhrendrink

100 g frisches Obst nach Wahl (Banane, Kiwi, Apfel etc)

50 g Vollkorn-Müsli

125 g Magermilchjoghurt

Süßstoff

125 ml Möhrensaft

50 ml Orangensaft

Das Obst klein schneiden und mit dem Müsli mischen. Den Joghurt darüber geben und das Müsli mit Süßstoff abschmecken. Den Möhrensaft mit dem Orangensaft verquirlen und nach Belieben mit Süßstoff abschmecken.

301 kcal (1259 kJ), 12.0 g Eiweiß, 1.9 g Fett, 58.3 g Kohlenhydrate (4.9 BE)

Zwischenmahlzeit

Roter Johannisbeerdrink

0,15 l fettarmer Kefir

75 g rote Johannisbeeren

1 TL Vanillezucker

1 EL Kleie

Zitronensaft

Johannisbeeren waschen und putzen, mit etwas Kefir und den übrigen Zutaten fein pürieren. Kühl servieren.

119 kcal (499 kJ), 7,3 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (1,2 BE)



Mittagessen

Selleriescheiben mit Sesampanade

2 fingerdicke Scheiben Sellerie
1 EL Mehl
1 Eigelb
20 g Sesam
1 EL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
0,1 l Buttermilch
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
0,1 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk

Selleriescheiben 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen. Ei mit Mehl verquirlen. Die Selleriescheiben darin wenden und in Sesam wälzen. In einer beschichteten Pfanne in heißem Raps-Kernöl ausbacken. Aus Joghurt, Schnittlauch, Zitronensaft eine Sauce zubereiten, pikant abschmecken und zu den Selleriescheiben reichen. Brottrunk mit Tomatensaft verrühren und dazu trinken.

381 kcal (1594 kJ), 17,3 g Eiweiß, 25,9 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Joghurtmüsli

100 g fettarmer Joghurt
1 kleiner Apfel
1 EL Haferflocken
1 Prise Zimt

Den Joghurt in ein Schälchen geben. Den Apfel schälen, in Spalten teilen, diese klein schneiden und mit den Haferflocken unter den Joghurt mischen. Mit etwas Zimt abschmecken.

124 kcal (519 kJ), 4,7 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Abendessen

Gemüsesalat mit Käse

1 kleine Zwiebel
1 Paprika
2 Tomaten
50 g Kidneybohnen aus der Dose
50 g Edamer, 30 % Fett i.Tr.
2 EL fettarmer Joghurt
Pfeffer
Salz
Cayennepfeffer
Schnittlauch

Zwiebel schälen und in Ringe, Paprika in Würfel, die Tomaten in Achtel, den Käse in Streifen schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen. Joghurt mit pikant abschmecken und unter den Salat heben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und gut durchziehen lassen.

272 kcal (1338 kJ), 24,4 g Eiweiß, 10,1 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Gesamt: 1197 kcal (5008 kJ), 65,7 g Eiweiß, 41,6 g Fett, 134,3 g Kohlenhydrate (11,2 BE)

5. Tag

Frühstück

Genießerfrühstück mit Erdbeeren

100 g Magerquark
100 g frische Erdbeeren
Süßstoff
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
10 g Halbfett
1/2 Kästchen Kresse
1 Tomate
Pfeffer
Salz
1 gekochtes Ei
2 Tassen Guarana Matetee

Die Erdbeeren waschen, putzen, zerdrücken und unter den Quark mischen, mit Süßstoff abschmecken und mit einer Scheibe Knäckebrötchen servieren. Die andere Scheibe mit Halbfett bestreichen, mit Kresse und Tomatenscheiben belegen. Leicht würzen und zum gekochten Ei essen. Dazu Guarana Matetee trinken.

288 kcal (1197 kJ), 22.4 g Eiweiß, 9.5 g Fett, 26.8 g Kohlenhydrate (2.2 BE)

Zwischenmahlzeit

Erdbeer-Flip

0,20 l Buttermilch
100 g Erdbeeren
1 EL Weizenkleie
Zitronensaft

Erdbeeren pürieren, mit Buttermilch und Weizenkleie verquirlen, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

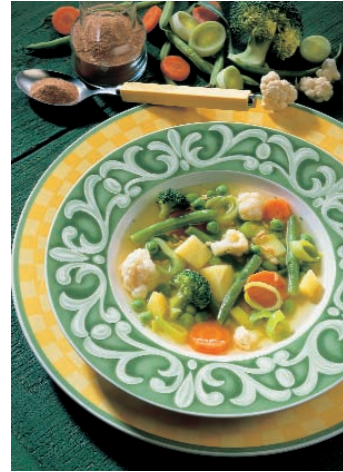
110 kcal (460 kJ), 8,4 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 14,4 g Kohlenhydrate (1,2 BE)



Mittagessen

Gemüsesuppe

200 g Gemüse der Saison (grüne Bohnen, Lauch, Erbsen, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli)
1 Kartoffel
1/2 Zwiebel
2 TL Butter
2 EL Hafer (ca. 30 g)
1/4 l Wasser
1 TL Gemüsebrühe Instant
Pfeffer
Salz
Petersilie
1 TL Kanne Enzym-Ferment Getreide



Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebel ein würfeln. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Mit Wasser auffüllen, Hafer und Instantbrühe zugeben und zum Kochen bringen. Die Kartoffelstücke hinzufügen und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein wiegen und zur Suppe geben. Mit Pfeffer, Salz und Enzym-Ferment Getreide abschmecken.

340 kcal (1423 kJ), 10,5 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Pumpnickel mit Schnittlauchquark

1 Scheibe Pumpnickel
50 g Magerquark
1 EL Buttermilch
2 EL Schnittlauchröllchen
Pfeffer
Meersalz
einige Radieschen
2 Tassen Bad Heilbrunner Matete



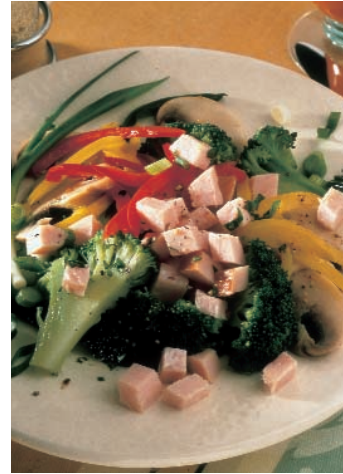
Quark mit Buttermilch cremig rühren, Schnittlauch unterheben, abschmecken und den Quark auf das Pumpnickel verteilen, mit Radieschenscheiben belegen. Dazu 2 Tassen Matete trinken.

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

Abendessen

Mariniertes Gemüse mit Putenbrust

125 g Champignons
1/2 gelbe Paprika
1/2 grüne Paprika
1 EL Rapskernöl (z. B. Brassola)
125 g Brokkoliröschen
2 Frühlingszwiebeln
60 g geräucherte Putenbrust
1 EL Obstessig
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Petersilie
1 Scheibe Pumpernickel
2 Tassen Matete



Champignons in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden, in Raps-Kernöl kurz andünsten. Brokkoli in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe, die Putenbrust in Würfel schneiden. Aus Obstessig, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine Sauce bereiten, das Gemüse darin kurz marinieren. Auf einem Teller anrichten, die Putenwürfel darüber geben und mit Petersilie bestreuen. Dazu eine Scheibe Pumpernickel essen. Dazu Tee trinken.

329 kcal (1377 kJ), 25,1 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 30,3 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Gesamt: 1202 kcal (5029 kJ), 77,3 g Eiweiß, 34,9 g Fett, 137,6 g Kohlenhydrate (11,5 BE)