

# Die Exotendiät

Bei vielen erfolgreichen Diäten gehören exotische Früchte zu den Hauptbestandteilen. Exotische Früchte sind reich an Vitaminen, insbesondere das Fatburner-Vitamin C, enthalten wichtige Mineralstoffe, enthalten aber nur wenig Kalorien. Besonders wichtig sind Ananas, Papaya und Kiwi. Sie enthalten Enzyme, die Speisen verträglicher machen. Dadurch helfen diese Früchte auch bei der Körperentschlackung.

Ananas wird gerne zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt, sie enthält Bromelin. Dieses Enzym fördert die gesunde, fäulnisfreie Verdauung. Es spaltet Eiweiß in seine Bestandteile, die Aminosäuren, und macht es so für den Organismus leichter verwertbar. Die Papaya schmeckt süß und aromatisch und ist reich an Enzymen, allen voran Papain. Dieses spaltet Eiweiß in seine Bestandteile, die Aminosäuren auf. Außerdem enthalten Exoten wichtige Phytamine (sekundäre Pflanzenstoffe), die für praktisch alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper mit verantwortlich sind. Diese Phytamine wirken beispielsweise als Fatburner, sie verlangsamen Alterungsprozesse und stärken die Immunabwehr. Die Ernährungswissenschaftler der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) fordern daher, Tag für Tag mindestens 5 Portionen Obst oder Gemüse zu sich zu nehmen. Wer dieses Plansoll nicht erfüllt – und das ist in der Praxis fast unmöglich – sollte auf entsprechende Nahrungsergänzungsprodukte wie z. B. Plant Concept zurückgreifen. Plant Concept wurde im Bayerischen Kurort Bad Heilbrunn entwickelt und enthält neben Vitaminen und Mineralstoffen wichtige Phytamine. Plant Concept gibt es in Apotheken und Drogeriemärkten.

Gut ist auch eiweißreiche Kost. Denn beim Eiweißabbau muss unser Stoffwechsel kräftig arbeiten – auch dadurch wird die Fettverbrennung aktiviert. Gleichzeitig sollte auf ballaststoffreiche Kost geachtet werden, denn eine ballaststoffreiche Kost beschäftigt unsere Verdauung und verbrennt ganz nebenbei viel Energie. Wichtig: Wenig Fett verwenden, dafür auf die richtigen Fettsäuren achten und möglichst hochwertige Öle wie z. B. Raps-Kernöl nehmen.

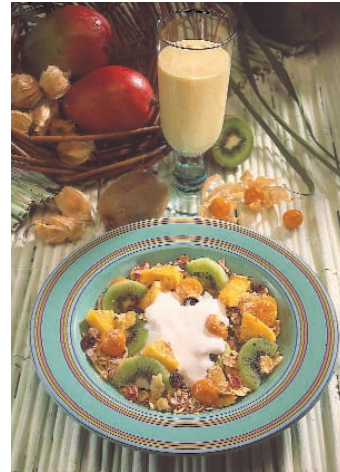
Viel frisches Obst, leckere Milchfrischprodukte, magere Fischgerichte und Meeresfrüchte stehen deshalb auf dem Speiseplan unserer Exoten-Diät. Bei 1200 kcal am Tag können Sie in fünf Tagen bis zu 5 Pfund abspecken.

## 1. Tag

---

### Frühstück Exotisches Müsli

30 g Vollkornmüsli  
10 g Cornflakes  
1 EL Leinsamen  
1 Kiwi  
1/2 Mango  
30 g Kapstachelbeeren  
100 g fettarmer Joghurt  
Zitrone  
Süßstoff  
2 Tassen Vitacin Früchtetee



Müsli mit Cornflakes und Leinsamen mischen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mango in Stücke schneiden, Kapstachelbeeren halbieren. Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter das Müsli heben. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

337 kcal (1410 kJ), 12,2 Eiweiß, 7,0 Fett, 56,2 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

### Zwischenmahlzeit Mango-Drink

0,15 l Buttermilch  
1 EL Haferflocken  
1/2 Mango  
Zitrone

0,15 l Buttermilch mit Haferflocken und dem Fruchtfleisch der Mango im Mixer fein pürieren und mit Zitrone abschmecken.

138 kcal (577 kJ), 6,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 21,7 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

## Mittagessen

### Gefüllte Früchte mit Frischkäse

1/2 Papaya  
100 g Ananas oder 1/2 Babyananas  
200 g Honigmelone  
75 g Magerquark  
2 EL Buttermilch  
1 TL Zitronensaft  
1 Msp. Vanillezucker  
1/2 Tl. Pistazien  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Ananas halbieren oder längs ein Viertel der Frucht herauschneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und wieder in die Frucht einfüllen. Melone in Spalten schneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Quark mit Buttermilch, Zitronensaft und Vanillezucker cremig rühren und die Früchte damit füllen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien oder frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren. Mit dem Matetee servieren.

258 kcal (1079 kJ), 13,4 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Ananas-Quark

75 g Magerquark  
2 EL Mineralwasser  
1 Scheibe Ananas  
1 TL Rosinen  
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Quark mit Mineralwasser cremig rühren, die kleingeschnittenen Ananasscheibe und die Rosinen unterheben. Dazu Tee trinken.

123 kcal (515 kJ), 10.0 g Eiweiß, 0.4 g Fett, 19.6 g Kohlenhydrate (1.6 BE)

## Abendessen

### Geflügelsalat Exotica

- 100 g Putenbrust
- etwas Öl zum Ausstreichen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stange Bleichsellerie
- 1 Orange
- 2 Scheiben Ananas
- 50 g fettarmer Joghurt
- Zitronensaft
- Süßstoff
- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



Putenbrust in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und das Fleisch darin schön knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Orange schälen und 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 dem Mate servieren.

309 kcal (1293 kJ), 30,1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Gesamt: 1165 kcal (4874 kJ), 72,3 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 179,5 g Kohlenhydrate (15,0 BE)

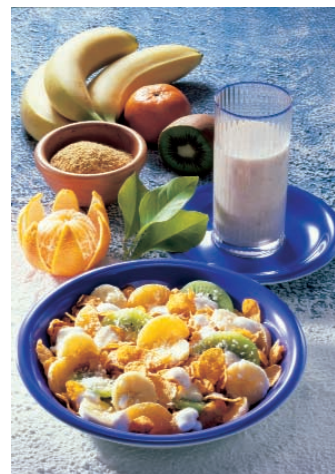
## 2. Tag

---

### Frühstück

#### Vitaminmüsli

- 1 Mandarinen
- 1 Kiwi
- 1/2 Banane
- 5 EL Cornflakes
- 10 g Leinsamen
- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Kokosraspel
- 2 Tassen Vitacin Früchtetee



Früchte schälen, Mandarine in Spalten zerlegen, Kiwi und Banane in Scheiben schneiden. Mit den Cornflakes und den Leinsamen mischen. Den Joghurt unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreuen. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

279 kcal (1167 kJ), 9,3 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Bananenquark

- 1/2 Banane
- 50 g Magerquark
- 2 EL Buttermilch
- Zitronensaft
- Süßstoff

Banane, Quark und Buttermilch mit dem Rührstab fein pürieren, mit Süßstoff und Zitrone abschmecken.

115 kcal (481 kJ), 8,4 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 18,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

### Mittagessen

#### Fruchtiger Käsesalat mit Orangensaft

- 1 Kiwi
- 1 Feige
- 1 Karambole

100 g Trauben  
2 Scheiben Alter Schwede (von Rücker)  
0,2 l Orangensaft

Kiwi schälen und in Stücke, die Feige und die Karambole in Scheiben schneiden. Trauben halbieren, ev. Kerne entfernen. Den Käse in Streifen schneiden. Das Obst mit dem Käse auf einem Teller anrichten. Dazu Orangensaft trinken.

343 kcal (1435 kJ), 17,5 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

### Zwischenmahlzeit **Grapefruitreis**

90 g gekochter Reis  
1/2 Grapefruit  
Süßstoff  
2 Tassen Matetee

Grapefruit aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Reis heben und mit Süßstoff abschmecken. Dazu Kräutertee trinken.

147 kcal (615 kJ), 2,6 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 32,5 g Kohlenhydrate ( 2,7 BE)

### Abendessen **Gefüllte Papaya**

1/2 Papaya  
50 g Käse (z.B. mit Walnüssen und Pistazie)  
50 g Baguette  
2 Tassen Matetee

Papaya halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Käse in kleine Stücke schneiden. Die Papayahälften mit Käse und Fruchtstücken füllen. Mit dem Brot servieren. Dazu Matetee trinken.



314 kcal (1314 kJ), 11,5 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 31,3 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Gesamt: 1198 kcal (5012 kJ), 49,3 g Eiweiß, 34,3 g Eiweiß, 168,9 g Kohlenhydrate (14,1 BE)

### 3. Tag

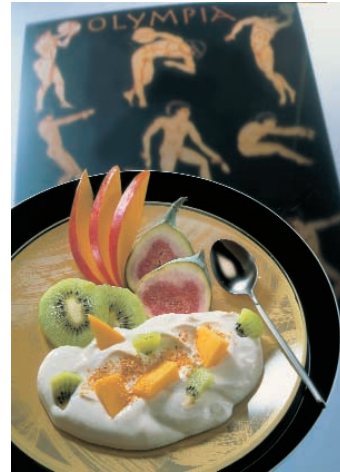
---

#### Frühstück

#### Zehnkämpfer-Müsli

- 1 Kiwi
- 1/2 Mango
- 1 Feige
- 150 g fettarmer Joghurt
- 30 g Weizenflocken
- 2 Tassen Vitacin Früchtetee

Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mangohälfte in Stücke schneiden, die Feige halbieren. Joghurt mit Weizenflocken cremig rühren. Die Früchte auf einem Teller anrichten, den Joghurt zugeben. Sofort verzehren. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.



312 kcal (1305 kJ), 10,7 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 58,8 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

#### Zwischenmahlzeit

#### Kleiner Obstsalat mit Mango

- 1 Kiwi
- 1 Mandarine
- 1/2 Mango
- 1 gehäufter TL Fruchtzucker
- etwas Zitronensaft
- Zitronenmelisse zum Garnieren

Kiwi und Mandarine schälen und klein schneiden. Die restliche 1/2 Mango vom Vormittag ebenfalls würfeln. Alles in einer kleinen Schale mischen, mit Zitronensaft beträufeln. Auf einem Teller anrichten, Fruchtzucker darüber geben und mit einem Blatt Zitronenmelisse garnieren.

170 kcal (711 kJ), 2,0 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 38,0 g Kohlenhydrate ( 3,2 BE)

## Mittagessen

### 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  
2 Tassen Guarana Matete



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 und Guarana Matete trinken.

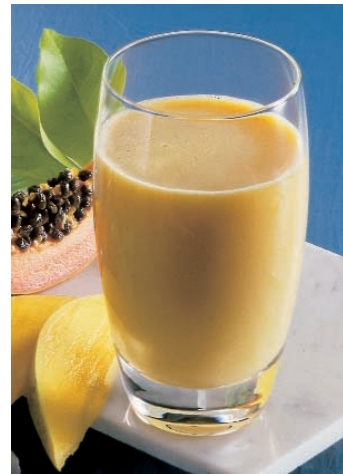
300 kcal (1255 kJ) 6,4 g Eiweiß, 21,7 g Fett, 19,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Mango Buttermilch

1/2 Mango  
0,15 l Buttermilch  
1 EL Kleie  
Süßstoff  
Zitrone

Mango schälen, mit der Buttermilch und Kleie im Mixer gut verquirlen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.



136 kcal (570 kJ), 6,7 g Eiweiß, 1,6 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Abendessen

### **Fruchtiger Reissalat mit Krabben**

40 g Müller`s Mühle Naturreis

1 Mandarine

50 g Ananas

50 g Krabben

100 g fettarmer Joghurt

Zitronensaft

Curry

2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Reis nach Packungszuschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Reis mit Ananas- und Mandarinenstücken und den Krabben mischen. Joghurt mit Zitrone und Curry abschmecken und unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen und mit dem Tee servieren.

283 kcal (1184 kJ), 16,1 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 48,0 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Gesamt: 1201 kcal (5025 kJ), 41,9 g Eiweiß, 30,4 g Fett, 187,3 g Kohlenhydrate (15,6 BE)

## 4. Tag

---

### Frühstück

#### Früchte-Toast

- 2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 100 g Körniger Frischkäse
- 1 Kiwi
- 100 g frische Ananas
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, die Ananas würfeln. Die Brotscheiben toasten, mit Frischkäse bestreichen und mit Früchten belegen. Dazu vitaminisierten Früchtetee servieren.

307 kcal (1284 kJ), 18,4 g Eiweiß, 5,9 g Fett, 43,7 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Fruchtiger Snack mit Aspik

- 1 runde Scheibe Knäckebrot
- 1 TL Halbfett
- 1 kleines Salatblatt
- 2 Scheiben Hähnchenbrust in Weinaspik
- 30 g Früchte zum Garnieren
- 0,1 l Brottrunk
- Mineralwasser

Halbfett auf das Knäckebrot streichen, mit Salatblatt und den Aspikscheiben belegen. Mit Fruchtstücken garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

110 kcal (460 kJ), 6,1 g Eiweiß, 3,3 g Fett, 13,3 g Kohlenhydrate (1,1 BE)



## Mittagessen

### Fischfilet mit Avocadoreis

30 g Müller's Mühle Langkornreis  
1/2 Avocado (ca. 75 g Fruchtfleisch)  
Zitronen- oder Limonensaft  
Pfeffer  
Meersalz  
125 g Rotbarschfilet  
1 TL Brassola Raps-Kernöl  
1 EL Mexicanische Sauce  
2 Tassen Guarana Matetee



Reis nach Packungsvorschrift zubereiten. Avocado halbieren, vom Kern lösen und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Eine Hälfte mit Frischhaltefolie abdecken und fürs Abendessen zurückstellen. Aus dem Fleisch der zweiten Avocadohälfte kleine Kügelchen ausstechen und mit Zitronensaft beträufeln. Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. In einer beschichteten, mit etwas Öl ausgestrichenen Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten. Den fertig gekochten Reis abschrecken, abtropfen lassen und die Avocadokügelchen unterheben. Fischfilet mit dem Avocadoreis und mexikanischer Sauce servieren. Dazu Guarana Matetee trinken.

441 kcal (1845 kJ), 26,8 g Eiweiß, 23,9 g Fett, 29,1 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Vitaminspritze

1 Papaya (ca. 200 g)  
2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Die Fatburner-Frucht enthält bioaktive Enzyme und viel Vitamin C. Danach Guarana Matetee trinken.

26 kcal (110 kJ), 1,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 2,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

## Abendessen

### Feinschmecker-Salat Bombay

2 Scheiben Ananas  
100 g Hähnchenbrust in Weinaspik  
1 kleine Staude Chicorée  
einige frische Champignons  
50 g Bambussprossen  
2 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Sojasauce  
1 EL Orangensaft  
1 TL Tomatenketchup  
weißer Pfeffer  
Curry  
Salz  
30 g Stück Baguette  
2 Tassen Matete



Die Ananasscheiben auf einen Teller legen. Zwei Aspikscheiben in feine Streifen schneiden, die anderen diagonal halbieren und auf dem Teller anordnen. Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk herauschneiden und die Staudenhälften quer in feine Streifen schneiden. Die Pilze säubern und blättrig schneiden. Die Bambussprossen in feine Stifte schneiden. Chicorée, Champignons, Bambussprossen und Aspikstreifen locker mischen und den Salat mit einem Dressing aus Joghurt, Sojasauce, Orangensaft, Ketchup und Würzzutaten anmachen. Den Salat auf die Aspikscheiben geben und das Ganze mit Brot servieren. Dazu Mate trinken.

308 kcal (1289 kJ) 24,1 g Eiweiß, 3,1 g Fett, 45,5 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Gesamt: 1.192 kcal (4987 kJ), 76,6 g Eiweiß, 36,4 g Fett, 134,0 g Kohlenhydrate (11,2 BE)

## 5. Tag

---

### Frühstück

#### **Karibik-Müsli**

1 Feige  
1/2 Mango  
1/2 kleine Banane  
30 g Früchte-Müsli  
100 g Buttermilch  
Zitronensaft  
Süßstoff  
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Feige in Achtel schneiden, Mango würfeln, die Banane in Scheiben schneiden. Das Obst mit dem Müsli mischen. Buttermilch mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und unter die Früchte heben. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

319 kcal (1335 kJ), 9,3 g Eiweiß, 4,0 Fett, 63,8 Kohlenhydrate ( 5,3 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### **Tropical Dream**

50 ml Grüntee  
75 ml Orangensaft  
75 ml Ananassaft  
1 TL Psyllium

Den ungesüßten Tee abkühlen lassen und mit den eisgekühlten Säften Psyllium gut verquirlen.



80 kcal (334 kJ), 0,8 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 16,8 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

## Mittagessen

### Reissalat mit Mango

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



Reis nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Die Hälfte des Reises für den Salat verwenden, den restlichen Reis für die nächste Zwischenmahlzeit zurückbehalten. 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. Dazu Matetee trinken.

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

## Zwischenmahlzeit

### Früchtereis mit Papaya

100 g gekochter Reis (vom Mittagessen)  
1/2 Papaya  
2 Tassen Guarana Matetee

Reis kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Papaya schälen, würfeln und unter den Reis heben. Dazu 2 Tassen Guarana Matetee trinken

152 kcal (636 kJ), 3,7 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 33,6 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

## Abendessen

### **Käseteller mit Ananas und Papaya**

1 Scheibe Vollkornbrot  
2 EL körniger Frischkäse (50 g)  
125 g frische Ananas  
1/2 Papaya  
30 g Camembert, 30 % F. i. Tr.  
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Das Brot mit Frischkäse bestreichen. Ananas und Papaya in Stücke schneiden, mit dem Camembert zum Brot servieren. Dazu Matetee trinken.

303 kcal (1268 kJ), 18,1 g Eiweiß, 6,8 g Fett, 44,4 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Gesamt: 1211kcal (5067 kJ), 18,1 g Eiweiß, 6,8 g Fett, 44,4 g Kohlenhydrate (3,7 BE)