

Die Gute-Laune-Diät

Die kalte Jahreszeit führt bei vielen zu schlechter Laune und Depressionen. Schuld daran ist der Mangel an Sonnenlicht. Er führt dazu, dass im Körper weniger Serotonin bildet. Dieser Botenstoff kommt im Gehirn vor und ist für die gute Laune zuständig. Im Sommer tanken wir genügend Sonne. Dann bildet unser Körper ausreichende Mengen des Glückshormons Serotonin. Im Winter können wir mit Lichttherapie, längeren Aufenthalten an der frischen Luft sowie über die Ernährung vorbeugen. Denn um Serotonin bilden zu können brauchen wir außer Sonnenlicht auch noch komplexe Kohlenhydrate sowie die Aminosäure Tryptophan. Reich an komplexen Kohlenhydraten sind Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Obst. Viel Tryptophan liefern Fisch, mageres Fleisch und Geflügel, Milch und Milchfrischprodukte. Trinken Sie zusätzlich vor jeder Mahlzeit ein Glas Brottrunk mit Mineralwasser. Nicht umsonst heißt es "Sauer macht lustig". Das milchsauer vergorene Getränk (gibt's in Bäckereien, Naturkostläden und in Drogeriemärkten) enthält wichtige Enzyme und Fermente, die die Produktion von Glückshormonen anregen. Brottrunk verbessert auch die Verdauung und kräftigt das Immunsystem.

Mit der Guten-Laune-Diät können Sie jeden Tag ein Pfund abnehmen und sind trotzdem bester Laune.

1. Tag

Frühstück Vitamin-Müsli

1 Mandarine
1 Kiwi
1/2 Banane
5 EL Cornflakes
2 EL Haferflocken
100 g fettarmer Joghurt
1 TL Kokosraspel

Früchte schälen, Mandarine in Spalten zerlegen, Kiwi und Banane in Scheiben schneiden. Mit den Cornflakes und Haferflocken mischen. Joghurt unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

288 kcal (1205 kJ), 10,7 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 46,8 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

Zwischenmahlzeit Bananendrink

1/2 Banane
0,125 l fettarme Milch
1 EL zarte Haferflocken
1 EL Weizenkleie
Zimt

Milch, Banane, Haferflocken und Weizenkleie im Mixer gut verquirlen. Mit etwas Zimt abschmecken, gut gekühlt servieren.



143 kcal (598 kJ), 7,1 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Mittagessen

Korkzieher mit Hähnchenbrust

50 g Korkzieher von 3 GLOCKEN GENUSS PUR

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 dem heißen Öl anbraten. Herausnehmen und warm stellen. 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 Korkzieher und das Hähnchenfleisch anrichten.



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

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Toast

1 Scheibe Vollkorntoast (oder Weißbrot)

1 TL Rotkäppchen Frischer Landrahm

20 g Diätkonfitüre

2 Tassen Matetee

Brot toasten, mit Landrahm statt Butter und Diätkonfitüre bestreichen. Dazu Matetee trinken.

113 kcal (473 kJ), 2,4 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 20,2 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen Bunter Fitnesssalat

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 Brottrunk
Schnittlauch
Petersilie
Salz
Pfeffer



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.

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

Gesamt: 1207 kcal (5050 kJ), 74,4 g Eiweiß, 27,5 g Fett, 161,8 g Kohlenhydrate (13,5 BE)

2. Tag

Frühstück

Ballaststoffmüsli mit Fruchtdrink

40 g Haferflocken
2 EL Weizenkleie
1 Birne
0,1 l Buttermilch
0,2 l Fruchtmolke

Birne vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden, mit Haferflocken, Kleie mischen. Buttermilch darüber gießen, kurz durchziehen lassen. Dazu Fruchtmolke trinken.

303 kcal (1268 kJ), 12,0 g Eiweiß, 4,4 g Fett, 52,9 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Trinkjoghurt mit Traubensaft

0,1 l Traubensaft
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Psyllium

Traubensaft mit Joghurt und Psyllium (gut für die Verdauung) verrühren.

112 kcal (469 kJ), 3,6 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 20,7 g Kohlenhydrate (1,7 BE)



Mittagessen

Gefüllte Kartoffeln mit Kräuterquark

2 Kartoffeln (insg. 300 g)
100 g Magerquark
1 EL Brassola Raps-Kernöl
Pfeffer
Salz
1 EL fein gewiegte Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
Kümmel
1 EL fein gehackter roter Paprika
1 EL fein gehackter gelber Paprika



Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten. Inzwischen Quark mit dem Raps-Kernöl cremig rühren, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Kräutern, Kümmel und Paprika vermengen. Bei den Kartoffeln den oberen Teil abschneiden, die Kartoffeln mit einem Löffel leicht aushöhlen und mit Kräuterquark füllen.

382 kcal (1598 kJ), 20,5 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 48,7 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Camembert-Knäcke

1 Scheibe Vollkorn-Knäcke
10 g Landrahm
30 g leichter Camembert
Radieschen und Kräuter zum Garnieren
2 Tassen Guarana Matetee

Knäcke mit Frischer Landrahm bestreichen, mit Camembert belegen und mit einigen Radieschen garnieren. Dazu Matetee trinken.

124 kcal (519 kJ), 8.8 g Eiweiß, 6,6 g Fett, 7,0 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Abendessen

Gemüsesuppe mit Hafer

30 g Hafer
0,3 l Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1 Stange Porree
2 Möhren
1 TL Öl
Selleriesalz, Pfeffer
2 TL Enzym-Ferment Getreide (z.B. von Kanne)



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 mitdünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen lassen. Würzen und mit Enzym-Ferment Getreide abschmecken.

262 kcal (1096 kJ), 11,6 g Eiweiß, 6,2 g Fett, 38,2 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Gesamt: 1183 kcal (4950 kJ), 56,5 g Eiweiß, 29,5 g Fett, 167,5 g Kohlenhydrate (14,0 BE)

3. Tag

Frühstück

Süßes Frühstück mit Frischkäse

- 1 Sonnenblumenbrötchen
- 1 kleine Scheibe Roggenmischbrot
- 10 g Frischer Landrahm
- 20 g Diät-Konfitüre
- 1 EL körniger Frischkäse
- 1 Pfirsich
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Guten Morgen-Tee

Sonnenblumenbrötchen aufschneiden und die Hälften mit Landrahm und Konfitüre bestreichen. Frischkäse auf das Brot verteilen, mit Pfirsichspalten belegen. Dazu Guten-Morgen-Tee trinken.



348 kcal (1456 kJ), 12,8 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 57,0 g Kohlenhydrate (4,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Heidelbeerquark mit Weizenkeimen

- 50 g Heidelbeeren
- 75 g Magerquark
- 2 EL Buttermilch
- 1 EL Haferflocken
- Zitrone

Heidelbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Den Quark mit Buttermilch und 1 EL Weizenkeime cremig rühren, mit Zitrone abschmecken. Die Heidelbeeren unterheben, mit Haferflocken bestreut servieren.

105 kcal (439 kJ), 13,4 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 6,3 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Mittagessen

Grießbrei mit Heidelbeeren

- 0,2 l Vollmilch
- 40 g Grieß
- Süßstoff

etwas Orangenschale
1 EL Weizenkeime
200 g Heidelbeerenfrüchte
2 Tassen Matetee Figurfit (Bad Heilbrunner)

Milch zum Kochen bringen, Grieß einrühren und kurz aufwallen lassen, vom Herd nehmen und mit Süßstoff und Orangenschale abschmecken. Die Weizenkeime unterheben und den Grieß abkühlen lassen. Die Heidelbeeren waschen, putzen und mit dem abgekühlten Grieß in ein hohes Glas schichten. Dazu Matetee trinken.

326 kcal (1364 kJ), 15,4 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 51,2 g Kohlenhydrate (4,3 BE)



Zwischenmahlzeit **Kleiner Obstsalat**

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

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

120 kcal (502 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Abendessen **Tzatziki-Brot**

1 Scheibe Roggenmischbrot
1 Scheibe Roggen-Knäckle
100 g Saure Sahne 10 % Fett
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 Stück Salatgurke (ca. 100 g)
2 Tomaten

Pfeffer, Meersalz

Dill

Borretsch

2 Tassen Bad Heilbrunner GuaranaMate

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Salatgurke auf einer Reibe grob raspeln, mit der Sauren Sahne verrühren und mit Pfeffer, feingewiegtem 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 Matete trinken.



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

Gesamt: 1197kcal (5008 kJ), 53,7 g Eiweiß, 26,3 g Fett, 178,2 g Kohlenhydrate (14,9 BE)

4. Tag

Frühstück

Vollwertmüsli mit Trauben

- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 Birne
- 100 g Trauben
- 40 g Haferflocken
- 2 Tassen Vitacin Früchtetee (Bad Heilbrunner)

Joghurt cremig rühren, mit Honig süßen und über das Müsli geben. Birne vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen, entstielen, halbieren und die Kerne entfernen. Früchte unter das Müsli heben und kurz durchziehen lassen. Dazu vitaminisierten Früchtetee servieren.



325 kcal (1360 kJ), 8,7 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 57,5 g Kohlenhydrate (4,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Rührei-Knäcke

- 1 Scheibe Vollkorn-Knäckebrot
- 1 TL Senf
- 1 Ei
- 1 EL Mineralwasser
- 1 TL Raps-Kernöl
- Meersalz
- Kresse
- 2 Tassen Matetee

Ei mit Mineralwasser verquirlen, etwas salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Rührei zugeben und stocken lassen. Knäckebrot mit Senf bestreichen, das Rührei darauf geben, mit Kresse bestreuen. Dazu Matetee trinken.

153 kcal (640 kJ), 8,8 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 7,2 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Mittagessen

Steak mit grünem Pfeffer-Käse

1 Filetsteak, 150 g
2 TL Brassola Raps-Kernöl
Salz
Pfeffer
25 g Schmelzkäse mit grünem Pfeffer
1 Stück Paprika
75 g Mais aus der Dose
Paprikapulver
Petersilie
2 Tassen Matetee



Steak kalt abspülen und anschließend trocken tupfen. Das Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Steak von beiden Seiten kräftig anbraten. Pfeffern und salzen. Mit dem Käse belegen und im vorgeheizten Ofen einige Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft. Inzwischen Paprika würfeln und mit dem Mais in der zuvor verwendeten Pfanne kurz dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Maisgemüse mit dem Steak servieren. Dazu Matetee trinken.

389 kcal (1628 kJ), 38,1 g Eiweiß, 19,1 g Fett, 16,5 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Rote-Bete-Saft

0,15 l Rote-Bete-Saft
0,15 l Brottrunk

Rote-Bete-Saft mit Brottrunk (aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem) verquirlen, gut gekühlt trinken.

59 kcal (247 kJ), 1,8 g Eiweiß, 12,6 g Kohlenhydrate (1,1 BE)



Abendessen

Riesengarnelen in Joghurt-Sauce

10 rohe Riesengarnelen
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe

1 TL Raps-Kernöl
2 EL trockener Weißwein
3 EL Fischfond
100 g Vollmilch-Joghurt
Salz
Cayennepfeffer
2 TL Brassola Raps-Kernöl
Paprikapulver
etwas Dill zum Garnieren
2 Tassen Matetee

Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Die Köpfe von den Schwanzstücken abdrehen und wegwerfen. Von den Schwanzstücken den Panzer wegbrechen, am Rücken etwas einschneiden und den Darm entfernen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 TL Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen darin andünsten. Mit Wein und Fischfond ablöschen und auf etwa ein Drittel einkochen. Den Joghurt zugeben und sämig einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Cayenne würzen und warm stellen. 2 TL Raps-Kernöl in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen, die Garnelen darin unter ständigem Wenden garen. Mit Paprika bestäuben, nochmals wenden. Die gegarten Garnelen in die Sauce geben, mit Dill bestreut servieren. Dazu Matetee trinken.

274 kcal (1146 kJ), 27,6 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 7,5 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Gesamt: 1200 kcal (5021 kJ), 85,0 g Eiweiß, 48,7 g Fett, 101,3 g Kohlenhydrate (8,4 BE)

5. Tag

Frühstück

Fitmacher-Frühstück Greeny

1 Kornspitz
50 g Magerquark
1 EL fettarmer Joghurt
1 Tomate
Zwiebelwürfel
1/4 Beet Kresse
Salz, Pfeffer
0,2 l Gemüsesaft
2 EL Artischockensaft
2 Tassen Matetee



Brötchen halbieren. Quark mit Joghurt cremig rühren und auf die Brötchen-hälften verteilen. Eine Hälfte mit Tomatenscheiben und Zwiebelwürfeln belegen, die andere mit Kresse bestreuen. Leicht salzen und pfeffern. Gemüse- und Artischockensaft verquirlen, pikant abschmecken. Mit dem Frühstück servieren. Dazu Matetee trinken.

322 kcal (1347 kJ), 17,6 g Eiweiß, 2,8 g Fett, 55,4 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Kräuter-Kefir

0,2 l fettarmer Kefir
2-3 EL feingehackte Kräuter
1 EL Zitronensaft

Kräuter mit dem Kefir gut verquirlen, mit Zitronensaft abschmecken und kühl servieren.

104 kcal (435 kJ), 7,8 g Eiweiß, 3,1 g Fett, 10,0 g Kohlenhydrate (0,8 BE)



Mittagessen

Gemüsereis mit Rotbarsch

150 g Rotbarsch
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
30 g Müller's Mühle Reis
250 g gemischtes Gemüse
1 Lauchzwiebel
1/4 l Gemüsebrühe
1 Tasse Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln und leicht salzen. 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 vitaminisierten Früchtetee trinken.



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

Zwischenmahlzeit

Fitness-Snack

1 Scheibe Roggen-Vollkorn-Knäcke
25 g Magerquark
Kresse
0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk

Knäckebrötchen mit Quark bestreichen und mit fein gehackter Kresse bestreuen. Dazu Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlt trinken.

70 kcal (293 kJ), 5,3 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 10,7 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Abendessen
Pikante Schwedys

1 Scheibe Pumpernickel
10 g Halbfettbutter
2 Scheiben Alter Schwede (von Rucker)
1/4 Birne
1/2 Möhre
einige Trauben
2 Eischeiben
Rucola (Rauke)
Melissenblätter



Pumpernickel buttern und diagonal in Dreiecke schneiden. Birne in dünne Spalten schneiden. Möhre putzen, waschen und in Stifte schneiden. Pumpernickelhälften mit je einer Scheibe Alter Schwede, Birnenspalten, Möhrenstiften, einigen Trauben und einer Eischeibe belegen. Mit Rucola und Melissenblättchen garnieren.

340 kcal (1423 kJ), 15,6 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 27,3 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Gesamt: 1199 kcal (5017 kJ), 79,1 g Eiweiß, 30,0 g Fett, 149,0 g Kohlenhydrate (12,4 BE)