

Die Kohl-Diät

Kohl ist eines der gesündesten Gemüse und liefert reichlich wertvolle Vitamine, Mineralien und die für unsere Verdauung so wichtigen Ballaststoffe. Kohl ist auch prallvoll mit Phytaminen, die für praktisch alle Stoffwechselprozesse wichtig sind. Kohlgemüse ist recht vielseitig zu verwenden - gekocht, überbacken, als Rohkost oder in Suppen.

Neben Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl gehören auch Wirsing, Romanesco, Chinakohl und andere zur Familie der Kohlgemüse. Zum Abnehmen ist Kohl ideal, denn das gesunde Gemüse enthält nur wenig Kalorien (Weißkohl 24 kcal /100 g, Blumenkohl 22 kcal, Chinakohl 12 kcal).

Übrigens: Kräuter und Gewürze, vor allem Kümmel, machen Kohlgerichte besser verdaulich.

Noch ein Tipp: Trinken Sie zusätzlich zu den in der Diät angegebenen Rezepten 1,0-1,5 l Flüssigkeit täglich. Ideal sind neben Mineralwasser auch Brottrunk (stärkt das Immunsystem und fördert die Verdauung) und Matete. Mate ist reich an wichtigen Mineralstoffen und dämpft zudem das Hungergefühl.

Eine längere Ausgabe der Kohldiät finden Sie im Internet unter www.1000diaeten.de



1. Tag

Frühstück

Käsebrötchen

1 Sesambrötchen
10 g Halbfettbutter oder -Margarine
1 Scheibe Alter Schwede (von Rücker)
1 Tomate
0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Brottrunk
Pfeffer

Brötchen halbieren, die Hälften mit Halbfett bestreichen und mit dem Käse und Tomatenscheiben belegen. Gemüsesaft mit Brottrunk verquirlen, mit etwas Pfeffer abschmecken und zu dem Brot servieren.

289 kcal (1209 kJ), 15,2 g Eiweiß, 10,0 g Fett, 33,4 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitaminbomber

0,2 l Buttermilch
0,1 l Sauerkrautsaft
Schnittlauchröllchen

Buttermilch mit Sauerkrautsaft verquirlen, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

83 kcal (347 kJ) 8,0 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 8,0 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Mittagessen

Sauerkrautsuppe

50 g magerer gekochter Schinken
2 TL Brassola Raps-Kernöl
1/2 kleine, feingehackte Zwiebel
1/4 Knoblauchzehe, feingehackt
0,2 l Fleischsuppe (Instantbrühe)
150 g Sauerkraut
1 kleines Stück grüne Paprikaschote
1 Msp. milder Paprika



Tabasco
Salz
50 g fettreduzierte Kabanos
1 EL Schmant
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Schinken würfeln und in der 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. Das Paprikastück 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, Schmant cremig rühren und unterheben. Dazu Matetee trinken.

359 kcal (1502 kJ), 29,7 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 8,1 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

Zwischenmahlzeit Verdauungs-Snack

0,1 l Sauerkrautsaft
0,1 l Brottrunk
1 Scheibe Pumpernickel
10 g Halbfett
1/2 Beet Kresse

Pumpernickel mit Halbfett bestreichen, mit Kresse bestreuen. Sauerkrautsaft mit Brottrunk verrühren, dazu trinken.

148 kcal (619 kJ), 5,4 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 20,2 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen Weißkrautsalat

250 g fein gehobeltes Weißkraut
1/4 TL Salz
30 g magerer Schinkenspeck
1/2 Tasse Brühe
Kümmel
1 Prise Zucker
1/2 kleine Zwiebel
1/4 Knoblauch



0,1 l Brottrunk
1 EL Enzym-Ferment Getreide
1 Scheibe Vollkornbrot
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Den fein gehobelten Kohl in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Den Schinkenspeck fein würfeln und in der Pfanne anbraten. Mit konzentrierter Brühe aufgießen. Kümmel und Zucker zugeben. Kurz ziehen lassen und über das Kraut geben. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder würfeln. Mit Brottrunk und Fermentgetreide unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen. Dazu 1 Scheibe Brot essen und Matetee trinken.

301 kcal (1259 kJ), 15,1 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 36,1 g Kohlenhydrate (3,0 BE)
105,8 g Kohlenhydrate (8,8 BE)

Gesamt: 1180 kcal (4937 kJ), 73,4 g Eiweiß, 48,8 g Fett, 105,7 g Kohlenhydrate (8,8 BE)

2. Tag

Frühstück

Haferflocken-Müsli mit Trockenfrüchten

- 5 EL Haferflocken
- 50 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Feigen, Datteln, Zwetschgen, Äpfel)
- 2 TL Enzym-Fermentgetreide
- 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

Vitamin-Snack

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 25 g Magerquark
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 0,2 l Sauerkrautsaft

Pumpernickel mit Magerquark betreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen, dazu den gut gekühlten Sauerkrautsaft trinken.

116 kcal (485 kJ), 8,4 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 17,8 g Kohlenhydrate 1,5 BE)

Mittagessen

Blumenkohl-Brokkoli-Gratin Siena

- 150 g Blumenkohl
- 150 g Brokkoli
- 50 g Röhrchennudeln (3 GLOCKEN)
- 1 kleine Tomate
- 40 g Mozzarella

Salz
Pfeffer
fein gewiegte Petersilie
0,1 l Brottrunk
Mineralwasser

Das Gemüse waschen und putzen. Brokkoli und Blumenkohl 10 Min. in Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Gleichzeitig die Nudeln "al dente" garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Tomate würfeln, die Mozzarella in Scheiben schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen zerteilen. Mit den Nudeln und Tomatenwürfeln in eine Auflaufform geben, würzen und mit Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C kurz überbacken, bis der Käse zerläuft. Mit Petersilie garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.



355 kcal (1485 kJ), 21,7 g Eiweiß, 9,2 g Fett, 44,2 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit **Suppensnack**

1 Beutel Brokkolicremesuppe mit Croutons
1 Scheibe Pumpernickel
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Suppe nach Packungsaufschrift zubereiten. Dazu eine Scheibe Pumpernickel essen. Dazu Matetee trinken.

147 kcal (615 kJ), 4,3 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 21,4 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Abendessen **Blumenkohl-Rohkost**

1/2 kleiner Blumenkohl
1 Bund Radieschen
1 kleine, feingewürfelte Zwiebel
75 g Saure Sahne
1 EL Zitronensaft
1/2 Beet Kresse
Salz

Pfeffer

1 Scheibe Roggen-Knäckle

2 Tassen Guarana Matete

Den gut gewaschenen und gesäuberten Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen und diese auf einer Reibe grob raspeln. Radieschen putzen, waschen, blättrig schneiden und zugeben. Saure Sahne und Zitronensaft cremig rühren. Zwiebelwürfel und die feingehackte Kresse unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Sauce über den Rohkostsalat geben, unterheben und gut durchziehen lassen. Eine Scheibe Knäckle dazu essen und Matete trinken.

217 kcal (908 kJ), 12,2 g Eiweiß, 9,0 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Gesamt: 1198 kcal (5012 kJ), 60,6 g Eiweiß, 28,0 g Fett, 169,6 g Kohlenhydrate (14,1 BE)

3. Tag

Frühstück

Kressequark mit Enzym-Ferment Getreide

1/2 Schälchen Kresse
1 Salzgurke
einige Radieschen
1 geh. EL Kanne Enzym-Ferment Getreide
2 EL Kanne Brottrunk
125 g Quark (20 %)
Salz
Paprika
weißer Pfeffer
2 Scheiben Brot
0,2 l Brottrunk



Kresse und Radieschen waschen. Anschließend die Kresse klein hacken sowie Salzgurke und Radieschen fein würfeln. Mit Brottrunk, Enzym-Ferment Getreide und Quark verrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Dazu zwei Scheiben Brot essen und Brottrunk trinken.

381 kcal (1594 kJ), 21,8 g Eiweiß, 7,9 g Fett, 55,1 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Fitness-Schnitte

1 Scheibe Vollkornknäcke
25 g Magerquark
1 EL Schnittlauchröllchen
0,2 l Sauerkrautsaft

Knäcke Brot mit Magerquark betreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen, dazu den gut gekühlten Sauerkrautsaft trinken.

75 kcal (314 kJ), 6,7 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 9,8 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Mittagessen

Röhrchennudeln mit Brokkoli und Käse-Sauce

- 50 g Röhrchennudeln (3 GLOCKEN)
- 1 Strauchtomaten
- 200 g Brokkoli
- Meersalz
- 5 EL Milch
- 40 g Schmelzkäse (30 %)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee Figurfit



Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Wasser erhitzen. Die Tomaten waschen, ca. 30 Sekunden mit einem Sieb in das kochende Wasser halten, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dadurch lässt sich die Haut leicht abziehen. Das heiße Wasser bis auf einen Rest abschütten, wenig Salz zugeben und den Brokkoli darin ca. 6-8 Minuten bei niedrigerer Temperatur dünsten. Inzwischen die enthäuteten Tomaten halbieren, die Kerne herauslösen und das verbliebene Fruchtfleisch in nicht zu kleine Stücke schneiden. Tomatenstücke mit dem Brokkoli mit dünsten. Die Milch erhitzen, den Schmelzkäse zugeben und in der heißen Milch auflösen. Tomatenmark in die Käsesauce einrühren, salzen und pfeffern. Basilikum in dünne Streifen schneiden und unter die Sauce heben. Einige Minuten ziehen lassen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Das Gemüse abgießen, unter die Nudeln mischen und die Sauce darüber verteilen. Mit Basilikum garnieren. Dazu Matetee trinken.

399 kcal (1667 kJ), 20,8 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Sauerkrautsalat mit Ananas

- 100 g abgetropftes Sauerkraut
- 1 Scheibe Ananas
- 0,2 l Sauerkrautsaft

Ananasscheibe in kleine Stücke schneiden und unter das Sauerkraut heben. Dazu ein Glas Sauerkrautsaft trinken.

82 kcal (343 kJ), 3,8 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 13,3 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Abendessen

Brokkoli-Käsecrème-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
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee



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. Dazu Matetee trinken.

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

Gesamt: 1185 kcal (4958 kJ), 65,5 g Eiweiß, 28,7 g Fett, 153,5 g Kohlenhydrate (12,8 BE)