

Die neue Pasta-Diät

Idealer Zeitraum: Januar bis April

7-Tage-Reduktionsdiät mit 1.200 kcal/Tag, verteilt auf fünf Mahlzeiten.

Nudeln sind alles andere als Dickmacher. Ganz im Gegenteil! 100 g (gekocht abgewogene) Hartweizen-Nudeln enthalten lediglich 145 kcal, dafür aber 6 g Eiweiß, 29 g kraftspendende, komplexe Kohlenhydrate und nur 0,5 g Fett. Nudeln enthalten aber auch wichtige Vitamine der B-Gruppe und wertvolle Mineralstoffe wie z. B. Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Bei Sportlern sind Nudeln wegen ihrer hohen Gehalts an wertvollen Kohlenhydraten beliebt. Diese unterstützen die Ausdauer und gelten als "Muskelbenzin des Sportlers".

Auch zum Abnehmen sind Nudeln ideal: sie lassen sich schnell und problemlos zubereiten und passen zu magerem Fisch, Fleisch und Geflügel genauso wie zu vegetarischen Gerichten und köstlichen Salaten. Nudeln sättigen aber auch gut und die Sättigung hält vor allem lange an. Denn die in ihnen enthaltenen, komplexen Kohlenhydrate werden nur langsam abgebaut. Eine Nudel-Diät ist daher ideal für alle, die ein paar Pfund abnehmen wollen, ohne auf Geschmack und Genuss zu verzichten.

5 Mahlzeiten zum Sattessen

Pro Tag gibt es 5 Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten. Natürlich können Sie einzelne Mahlzeiten gegeneinander austauschen. Lassen Sie auf gar keinen Fall die Zwischenmahlzeiten aus. Drei Gründe sprechen dafür:

- 1. Zwischenmahlzeiten** überbrücken die Heißhungerphasen zwischen den Hauptmahlzeiten.
- 2. Zwischenmahlzeiten** halten den Blutzucker konstant und vermeiden dadurch Leistungstiefs.
- 3. Zwischenmahlzeiten** gewöhnen uns wieder an kleinere Mahlzeiten.

Viel trinken - aber das Richtige!

Wichtig ist, während der ganzen Diät viel zu trinken. Am besten trinken Sie zu jeder Mahlzeit etwas, über den Tag verteilt mindestens 2 Liter. Während einer Diät sollten Sie unbedingt auf zuckergesüßte Getränke verzichten. Denken Sie daran: 1 Liter Limonade oder Cola enthält bis zu 480 kcal. Das ist soviel wie Mittagessen und Zwischenmahlzeit zusammen! Lassen Sie auch Bier und Wein weg. Während einer Diät sind kalorienfreie Getränke wie Tee und Mineralwasser am besten. Ideal zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Verdauung (das ist bei jeder Abspeckkur wichtig!) ist auch Brottrunk. Das milchsauer vergorene Getränk aus Bio-Getreide enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie wertvolle Enzyme und Fermente die für den Stoffwechsel gut sind. Trinken Sie vor jeder Hauptmahlzeit ein Glas davon. Am besten mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt. Brottrunk gibt es in Bäckereien, Drogerie- und Verbrauchermärkten. Sehr gut ist auch Matetee. Das süd-amerikanische Kultgetränk enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe und dämpft obendrein den Hunger. - und das ist bei Diäten ganz besonders wichtig. Einige Matetees (wie z. B. Mate Figurfit von Bad Heilbrunner) sind speziell zur Unterstützung von Fastenkuren entwickelt worden.

Noch ein Tipp:

Mit Sport und Bewegung unterstützen Sie die Diät. Dann braucht der Körper zusätzliche Energien - Sie nehmen schneller und dauerhafter ab. Ideal sind leichte Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Joggen und Walking. Gut ist auch Gymnastik. Eine halbe Stunde Sport pro Tag reicht aus. Am besten beginnen Sie bereits vor dem Frühstück damit. Dann muss der Körper die notwendigen Energien aus den Fettdepots holen. Zur Kontrolle des Gewichtes sollten Sie sich täglich wiegen. Anhand des BMI-Indexes (Body-Mass-Index) können Sie sehen, wie Übergewicht Sie (noch) haben. Einen praktischen BMI-Rechner finden Sie im Internet unter www.1000diäten.de.

Auf dieser Homepage finden Sie auch immer wieder neue Diäten und Kuren sowie wertvolle Tipps rund ums Abspecken.

1. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Schwarzbrot mit Frischkäse und Trauben

1 Scheibe Schwarzbrot
50 g körniger Frischkäse
150 g Trauben
2 Tassen Mate Figurfit (von Bad Heilbrunner)
Schwarzbrot mit körnigem Frischkäse bestreichen. Dazu Trauben essen. Dazu Kräutertee trinken.

241 kcal (1008 kJ), 11,2 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 42,5 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Pikante Radieschenbrote

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

Radieschen putzen und waschen. Einen Teil davon in Scheiben schneiden. Knäcke mit Quark bestreichen, mit Frühlingszwiebeln und Radieschenscheiben belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Dazu Mate grün Tee (dämpft den Hunger und liefert wertvolle Vitalstoffe) trinken.



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

Mittagessen

Schweinefilet mit Roquefort-Sauce

30 g grüne Bandnudeln
1 kleine Möhre
100 g Schweinefilet
1 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
Jodsalz
weißer Pfeffer
5 EL fettarme Milch
30 g Roquefort
1 TL Stärke
Petersilie
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee



Nudeln nach Packungsaufschrift zubereiten. Die Möhre waschen, schälen und die letzten 5 Minuten im Nudelwasser mitkochen. Schweinefilet in Scheiben schneiden und in heißem Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne kräftig von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern. Die Milch erhitzen und den Roquefort darin auflösen, mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Möhren abgießen, mit den Filetscheiben und der Käse-Sauce anrichten und mit Petersilie garnieren. Zur Verbesserung der Vitaminversorgung (bei Diäten besonders wichtig) Früchtetee mit 10 Vitaminen trinken.

392 kcal (1640 kJ), 33,6 g Eiweiß, 14,8 g Fett, 30,1 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Sanddorn-Buttermilch

0,2 l Buttermilch
3 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
1 TL Haferkleie
Buttermilch mit Sanddorn-Orangen-Nektar und Haferkleie verquirlen, kühl servieren.

116 kcal (485 kJ), 6,5 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 14,9 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen

Nudelsalat mit Krabben und Landrahm

50 g Nudeln (z. B. von Birkel)
1 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)

1/2 feingehackte Knoblauchzehe
50 g Krabben oder Scampi
1 Stange Bleichsellerie
30 g Frischer Landrahm Kräuter
2 EL fettarme Milch
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Nudeln kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Knoblauch in Raps-Kernöl andünsten. Scampi zugeben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Bleichsellerie mit Grün in dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln, Scampi und Bleichsellerie vorsichtig mischen. Kräuter-Landrahm mit der Milch verrühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben, unterheben und gut durchziehen lassen.



331 kcal (1385 kJ), 17,8 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate (2,7 BE)

Gesamt: 1206 kcal (5046 kJ), 80,6 g Eiweiß, 33,3 g Fett, 138,1 g Kohlenhydrate (11,5 BE)

2. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück Frühlingsbrot

1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Frischer Landrahm
1 hart gekochtes Ei
1/2 Bund Radieschen
Pfeffer
Schnittlauchröllchen
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Ei und einige Radieschen in Scheiben schneiden. Brot mit Halbfett bestreichen und mit Ei- und Radieschenscheiben belegen. Restliche Radieschen dazu servieren. Brot pfeffern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu Matetee trinken.

214 kcal (895 kJ), 11,1 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Zwischenmahlzeit Birnen-Drink

1 Birne
0,15 l fettarmer Kefir
1 EL blütenzarte Haferflocken
Zimt

Die Birne vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden und mit dem Kefir und den Haferflocken fein pürieren. Mit Zimt abschmecken.

166 kcal (695 kJ), 6,0 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 25,7 g Kohlenhydrate (2,1 BE)



Mittagessen

Nudeln mit Krabbenfleisch

50 g 3 GLOCKEN gedrehte Bandnudeln
Meersalz
1 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
200 g Champignons
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
50 g Krabben
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Nudeln in Salzwasser 6-7 Minuten garen. Inzwischen Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Mit Schnittlauchröllchen mischen, kurz erhitzen und mit dem Krabbenfleisch anrichten. Dazu vitaminierten Früchtetee trinken.



284 kcal (1188 kJ), 22,4 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 34,4 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Süßes Knäcke

2 Scheiben Knäcke
50 g körniger Frischkäse
50 g Trauben
2 Tassen Mate

Trauben halbieren, die Kerne entfernen und nochmals quer schneiden. Unter den Frischkäse heben und die Brote damit belegen. Dazu Mate trinken.

139 kcal (582 kJ), 9,1 g Eiweiß, 2,0 g Fett, 20,8 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Abendessen

Züricher Shipli-Salat

50 g Birkel's No. 1 Shipli-Nudeln
100 g Erbsen und Möhren (aus der Dose)
50 g Champignons aus der Dose
1 Scheibe Alt Mecklenburger Tilsiter (von Rücker)
30 g gekochter Schinken
1 EL milder Weinessig
1/2 EL gemischte Kräuter
Salz
Pfeffer
2 TL Brassola Raps-Kernöl



Shipli nach Packungsanweisung garen, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Erbsen und Möhren und die Champignons abtropfen lassen. Tilsiter und Schinken würfeln. Für die Vinaigrette Essig mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren, Raps-Kernöl unterschlagen. Alle Zutaten mit der Vinaigrette vermischen und gut durchziehen lassen.

394 kcal (1648 kJ), 28,3 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 38,6 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Gesamt: 1197 kcal (5008 kJ), 76,9 g Eiweiß, 33,9 g Fett, 138,6 g Kohlenhydrate (11,6 BE)

3. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Süßes Frühstück mit Schokodrink

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Magerquark
- 2 TL Konfitüre
- 0,25 l Diät Kakao-Trunk
- 2 Tassen Guarana Matetee

Brot mit Quark und Konfitüre bestreichen. Dazu Kakao-Trunk (gut für die Calciumversorgung und Guarana Matetee trinken.



280 kcal (1172 kJ), 18,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 49,0 g Kohlenhydrate (4,1 BE),

Zwischenmahlzeit

Camembert-Knäcke

- 1 Scheibe Vollkorn-Knäcke
- 10 g Frischer Landrahm
- 30 g leichter Camembert
- Radieschen und Kräuter zum Garnieren
- 2 Tassen Mate grün

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)

Mittagessen

Geflügeltopf leicht & frisch

- 1 kleine Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Möhre

1 TL Brassola Raps-Kernöl
0,4 l Hühnerbrühe
100 g mageres Putenfilet
40 g Birkel's No. 1 Hörnchen
Salz
Pfeffer
etwas Paprikapulver
Zitronensaft
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Früchtetee

Tomate abhäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Frühlingszwiebel und Staudensellerie putzen und waschen. Möhre schälen und waschen. Frühlingszwiebel, Sellerie und Möhre in Ringe bzw. in Scheiben, Tomate in Würfel schneiden. Raps-Kernöl erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten. Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Nudeln und Putenfleisch zufügen. Bei milder Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.



343 kcal (1435 kJ), 33,3 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit **Fitness-Drink**

0,15 l Buttermilch
2 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
1 EL Kleie
Buttermilch mit Sanddorn-Orangen-Nektar und Kleie gut verquirlen.

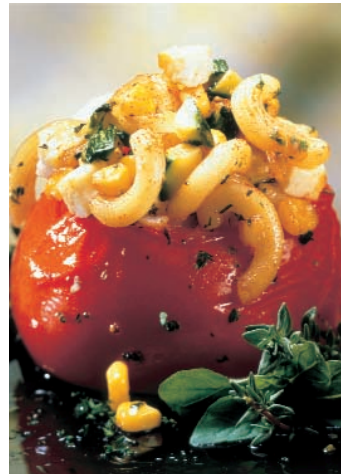
85 kcal (356 kJ), 5,5 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 11,7 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Abendessen **Überbackene Fleischtomaten mit Hörnchen-Füllung**

40 g Birkel's No. 1 Hörnchen
2 Fleischtomaten
1/2 kleine Zwiebel
50 g Zucchini
1 TL Raps-Kernöl

1 EL Gemüsemais (aus der Dose)
gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
50 g Feta (z. B. von Rückers)
0,2 l Brottrunk
Mineralwasser

Hörnchen nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Fleischtomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen und umgedreht abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, Zucchini putzen, waschen, beides würfeln und im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten. Hörnchen, Mais und Petersilie zugeben und pikant abschmecken. Die Masse in die Fleischtomaten geben und diese in eine Auflaufform setzen. Feta-Käse würfeln und über die Tomaten streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.



371 kcal (1552 kJ), 17,8 g Eiweiß, 14,1 g Fett, 41,3 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Gesamt: 1203 kcal (5033 kJ), 83,8 g Eiweiß, 29,2 g Fett, 146,0 g Kohlenhydrate (12,2 BE)

4. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Fitmacher-Frühstück

1 Vollkorn-Brötchen
10 g Frischer Landrahm
20 g Diät-Konfitüre
1 Kiwi
2 Tassen Vitacin Früchtetee

Brötchen halbieren, mit Landrahm und Konfitüre bestreichen. Dazu eine Kiwi und Früchtetee servieren.

247 kcal (1033 kJ), 5,8 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 44,5 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Ballaststoff-Fruchtmüsli

1 Kiwi
50 g Trauben
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Kleie
2 Tassen Matetee Figurfit

Kiwi schälen und in Würfel schneiden. Die Trauben halbieren und die Kerne entfernen. Joghurt cremig rühren, über die Früchte geben, mit Kleie bestreuen. Bis zum Mittagessen zwei Tassen Matetee trinken.

127 kcal (531 kJ), 5,2 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 19,9 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Mittagessen

Korkzieher-Nudeln mit gelbem Paprika

50 g Korkzieher-Nudeln (3 GLOCKEN)
1 gelbe Paprikaschoten
1/2 Knoblauchzehen
2 Sardellenfilets

1 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
3 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
Pfeffer
2 Tassen Bad Heilbrunner Vitacin Fruchtetee

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden und in dem Raps-Kernöl 5 Minuten anschwitzen. Inzwischen die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch und Sardellenstückchen zu den Paprikastreifen geben und weitere 5 Minuten leicht erhitzen. Die abgetropften Nudeln und die in Scheiben geschnittenen Oliven unterheben und kurz mit erhitzen. Auf einem Teller anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu vitaminisierten Fruchtetee trinken.



346 kcal (1448 kJ), 13,0 g Eiweiß, 15,0 g Fett, 41,5 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Reissnacks mit Kräuter-Quark

2 Reisscheiben
50 g Magerquark
1 EL Buttermilch
1 EL feingewiegte Kräuter
Pfeffer, Meersalz
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Quark mit Buttermilch cremig rühren, Kräuter unterheben, pikant abschmecken. Kräuterquark auf die Reisscheiben verteilen. Dazu Mate trinken.

101 kcal (429 kJ), 8,5 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 14,7 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Abendessen

Nudelsalat mit Räucherforelle

150 g gegarte Korkzieher-Nudeln (3 GLOCKEN)
1 Stück gelber Paprika
1 Stück roter Paprika
50 g geräuchertes Lachsforellenfilet
30 g Mozzarella

2 TL Brassola Raps-Kernöl
1 EL Zitronensaft
Dill
Selleriekraut
weißer Pfeffer
2 Tassen Kräutertee



Paprika putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Forellenfilet in mundgerechte Stücke zerteilen, Mozzarella in Scheiben schneiden. Alles unter die Nudeln mischen. Aus Raps-Kernöl und Zitrone ein Dressing bereiten, mit Pfeffer abschmecken und unter den Salat heben. Mit Dill und Selleriekraut bestreuen. Dazu Kräutertee trinken.

371 kcal (1552 kJ), 23,8 g Eiweiß, 14,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Gesamt: 1192 kcal (4987 kJ), 56,3 g Eiweiß, 37,0 g Fett, 157,4 g Kohlenhydrate (13,1 BE)

5. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Ballaststoffbecher Himbeer-Banane

1/2 Banane
75 g Himbeeren (frisch oder TKK)
30 g Haferflocken
1 EL Enzym-Ferment Getreide
1 EL Weizenkleie
150 g fettarmer Joghurt
1-2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Banane in Scheiben schneiden, Himbeeren putzen bzw. auftauen lassen. Haferflocken mit Enzym-Ferment Getreide und Kleie mischen und mit den Früchten in ein großes Dessertglas geben. Joghurt cremig rühren und über das Müsli gießen. Gut durchziehen lassen. Dazu schmeckt Guarana Matetee.



316 kcal (1322 kJ), 15,1 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 43,9 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Bananendrink

0,125 l fettarmer Kefir
1/2 Banane
Zimt
Fein gehackte Pistazien zur Dekoration

Kefir mit der Banane im Mixer gut verquirlen. Mit etwas Zimt abschmecken, gut gekühlt in einem Glas mit Pistazienrand servieren.

125 kcal (523 kJ), 5,1 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 21,1 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Mittagessen

Shipli-Nudeln mit Putenbrust

50 g Birkel's No. 1 Shipli
100 g Putenbrust
1 TL Brassola Raps-Kernöl
1/2 kleine Zwiebel
10 g Schinkenwürfel
50 g Champignons
3 EL Kaffeesahne
4 EL Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer
fein gehackte Kräuter
2 Tassen Vitacin Früchtetee



Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Putenfleisch waschen, trocken tupfen, würfeln und im erhitzten Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Zwiebel abziehen, fein hacken. Speck würfeln, Champignons ev. waschen und putzen und in Scheiben schneiden. Alles mit in die Pfanne geben und mitdünsten. Kaffeesahne und Hühnerbrühe zufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nudeln mit Kräutern bestreuen und mit dem Putenfleisch servieren. Nach Wunsch mit Tomatenscheiben, Dill und Schnittlauch garnieren. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

409 kcal (1711 kJ), 35,9 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 38,3 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Zwischenmahlzeit

Süße Reisscheibe

1 Reisscheibe
1 Tl Frischer Landrahm
2 Tl Konfitüre
2 Tassen Mate Figurfit

Reisscheibe mit Landrahm und Konfitüre bestreichen. Dazu Mate Figurfit trinken.

66 kcal (276 kJ), 0,7 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Abendessen
Spaghetti-Nester

50 g Spaghetti (3 GLOCKEN)
Meersalz
1 TL Raps-Kernöl
100 ml Nudelsauce à la Napoli (3 GLOCKEN)
10 g geriebener Parmesan
Thymian
Majoran
2 Tassen Rooibos Tee (Drogeriemarkt)

Spaghetti in reichlich Salzwasser mit Öl 10-12 Minuten kochen. Auf einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen. Nudeln mit zwei Gabeln zu kleinen Nestern formen, in eine flache Gratinform setzen. Napoli-Sauce in die Nester füllen, mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225° C 10 Minuten gratinieren. Mit Kräutern bestreut servieren. b Dazu Rooibostee trinken.



289 kcal (1209 kJ), 13,3 g Eiweiß, 7,5 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Gesamt: 1205 kcal (5041 kJ), 70,1 g Eiweiß, 29,7 g Fett, 157,6 g Kohlenhydrate (13,1 BE)

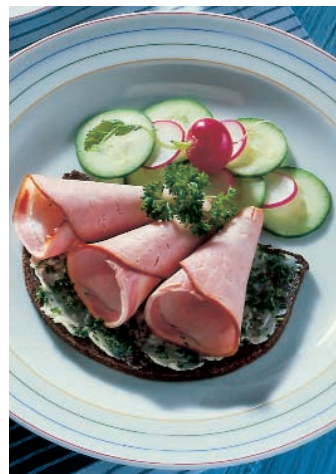
6. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Herzhaftes Frühstücksbrot

1 Scheibe Vollkornbrot
10 g Frischer Landrahm
1 EL gehackte Petersilie
30 g Kassler
100 g Salatgurke
einige Radieschen
0,15 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk
Pfeffer



Brot mit Landrahm bestreichen, mit gehackter Petersilie und Kassler belegen. Gurke in Scheiben schneiden und mit den Radieschen und dem Brot anrichten. Tomatensaft mit Brottrunk mischen, mit etwas Pfeffer abschmecken und zu dem Brot servieren.

220 kcal (866 kJ), 15,8 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 25,3 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Obstsalat Vitamina

1/2 Orange
1 Kiwi
50 g Erdbeeren
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft, Süßstoff
2 Walnushälften
2 Tassen Bad Heilbrunner Mate Figurfittee

Orange filetieren und die Filets quer schneiden. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Früchte mischen. Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter die Früchte heben. Mit Walnushälften bestreuen und mit dem Matetee servieren.

181 kcal (757 kJ), 6,5 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 23,7 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Mittagessen

Extrabreite mit Lachsforellen-Streifen

40 g Extrabreite (3 GLOCKEN)

80 g Lachsforelle

2 TL Brassola Raps-Kernöl

1/2 rote Chilis

1/2 Knoblauchzehe

1 kleiner Zweig Salbei

Salz

Zitronensaft

Mehl

2 Tassen Vitacin Früchtetee



Lachsfilet in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen bis sie den richtigen Biss haben. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, die Lachsstreifen anbraten und warm stellen. Die in Ringe geschnittenen Chilis, die gehackte Knoblauchzehe und den Salbei in der Pfanne anschwitzen. Nudeln und Lachsstreifen kurz in die Pfanne geben und mit erhitzen. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

363 kcal (1519 kJ), 21,6 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 29,5 g Kohlenhydrate (2,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Knäckebröte mit Kräuterquark

2 Scheiben Knäckebrötchen

50 g Magerquark

3 EL Buttermilch

1 EL Kleie

2 EL feingehackte Kräuter

2 Tassen Mate

Den Quark mit Buttermilch, Kleie und den Kräutern verrühren und die Knäckebrötchenscheiben damit bestreichen. Dazu Mate trinken.

126 kcal (527 kJ), 11,3 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 17,5 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Posthörnle-Pfannkuchen

40 g Posthörnle (3 GLOCKEN)
Meersalz
1 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
1 Ei
1 EL Wasser
Salz
Pfeffer
5 g Butter
50 g Kirschtomaten
1/4 Tablett Kresse
2 Tassen Bad Heilbrunner Rooibos Tee



Nudeln in Salzwasser nach Packungsaufschrift mit 1 TL Öl garen. Abgießen, gut abtropfen lassen. Ei mit Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Pfanne mit Butter austreichen, erhitzen, die Eimasse hineingießen. Nudeln darauf geben, bei milder Hitze zugedeckt stocken lassen. Tomaten waschen und vierteln, die Kresse mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen. Den Nudel-Pfannkuchen vor dem Servieren mit Tomatenvierteln und Kresse bestreuen. Dazu Rooibos trinken.

300 kcal (1255 kJ), 13,1 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 27,6 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Gesamt: 1206 kcal (5046 kJ), 76,8 g Eiweiß, 48,3 g Fett, 115,1 g Kohlenhydrate (9,6 BE)

7. Tag

Tipp: Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk - das stärkt das Immunsystem!

Frühstück

Vollkornbrot mit Kressequark

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
2 EL Buttermilch
1/2 Beet Kresse
Pfeffer
1 Msp. Meerrettich
1 hartgekochtes Ei
0,15 l Möhrensaft
0,1 l Brottrunk



Quark mit Buttermilch und der feingewiegten Kresse verrühren, pikant abschmecken und auf das Brot verteilen. Mit dem Ei servieren. Dazu Möhrensaft, gemixt mit Brottrunk trinken.

277 kcal (1.159 kJ), 19,0 g Eiweiß, 7,0 g Fett, 34,1 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Citrus-Snack

1/2 Grapefruit
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Kleie
Süßstoff
2 Tassen Mate#

Grapefruit entsaften, den Saft mit Joghurt und Kleie cremig verrühren und mit Süßstoff abschmecken. Dazu Tee trinken.

87 kcal (364 kJ), 4,0 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

Mittagessen

Putenschnitzel mit Steinpilz-Sauce

50 g Bandnudeln (z. B. 3 GLOCKEN)
150 g Steinpilze
100 g Putenschnitzel
1 TL Butter
weißer Pfeffer
Jodsalz
30 g Schmelzkäse
2 EL Milch (1,5 %)
2 Tassen Vitacin Früchtetee



Nudeln nach Packungsaufschrift “al dente” zubereiten. Inzwischen die Steinpilze putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Putenschnitzel in heißem Fett von beiden Seiten kräftig anbraten, würzen und warm stellen. In dem verbliebenen Fett die Steinpilze einige Minuten braten und leicht pfeffern und salzen. Schmelzkäse mit der Milch unter ständigem Rühren erwärmen und schmelzen lassen. Einen Teil der gebratenen Steinpilze unter die Sauce rühren und mit den Nudeln, den Steinpilzen und dem Putensteak servieren. Dazu vitaminisierten Früchtetee trinken.

435 kcal (1818 kJ), 41,5 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 39,0 g Kohlenhydrate (3,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren
1 kleiner Apfel
1 TL gemahlene Haselnüsse
Zitronensaft
Süßstoff
2 Tassen Matetee

Möhren und Apfel grob raspeln, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken. Mit Nüssen bestreut servieren. Dazu Tee trinken.

110 kcal (460 kJ), 2,0 g Eiweiß, 3,2 g Fett, 16,7 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

Abendessen

Tomatensuppe mit Spätzle

30 g "Hausmacher Spätzle" (z.B. von 3 GLOCKEN)

Meersalz

1 Zwiebel

1 Tl Brassola Raps-Kernöl

100 g Porree

1/2 Schote grüner Paprika

1 Tl Mehl

3/8 l Tomatensaft

1/2 TL gekörnte Brühe



Spätzle in Salzwasser 13-15 Minuten garen. Zwiebel schälen und würfeln und in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Porree in dünne Streifen, den Paprika in ganz kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten lassen. 1-2 EL Wasser zugeben, Mehl darüber stäuben, gut umrühren. Mit Tomatensaft auffüllen, 5 Minuten kochen lassen. Mit gelöster Brühe würzen. Spätzle in der Suppe erhitzen und servieren.

283 kcal (1184 kJ), 10,9 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 38,8 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

Gesamt: 1192 kcal (4987 kJ), 77,4 g Eiweiß, 33,3 g Fett, 141,7 g Kohlenhydrate (11,8 BE)