

# Immun-Diät

Abnehmen und dabei gleichzeitig das Immunsystem stärken? Geht das eigentlich? Fakt ist: Wer seine Nahrungszufuhr reduziert – und das sollte man bei Reduktionsdiäten immer machen, nimmt auch weniger Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe auf. Aufbaustoffe, die unser Körper zur Stärkung des Immunsystems dringend braucht. Deshalb sollte man bei Kuren und Diäten besonderen Wert auf eine vitalstoffreiche Nahrung legen. Frisches Obst und Gemüse ist reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, Brot und Vollkornprodukte liefern neben Ballaststoffen wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente, probiotische Joghurts und Brottrunk versorgen den Körper mit wichtigen Milchsäurebakterien. Probiotika wie Brottrunk und einige Joghurts tragen zur Darmsanierung bei und stärken damit unser Immunsystem. Das ist besonders in der kälteren Jahreszeit wichtig, denn eine intakte Darmflora fördert unsere körpereigenen Abwehrkräfte. „Der Zustand unserer Darmflora ist entscheidend für unsere Abwehrkräfte“, so der Augsburger Ernährungswissenschaftler Christian Rieder. „Das klingt für manche erst einmal verwunderlich. Man muss dazu wissen, dass mit ca. 80 % der Hauptteil unseres Immunsystems im Darm angesiedelt ist. Man spricht hier vom sogenannten Darm-assoziierten Immunsystem, in der Fachwelt kurz „GALT“ genannt. Das entscheidende: Dieses GALT befindet sich in einer engen Abhängigkeit mit der Darmflora, die es u. a. trainiert und im Kampf gegen Krankheitserreger unterstützt. Gerade bei Reduktionsdiäten muss daher verstärkt Wert auf Lebensmittel gelegt werden, mit denen wir die Darmgesundheit fördern und das Immunsystem stärken.“

# 1. Tag

## *Frühstück*

### **Frühstück mit Aspik**

1/2 Baguette-Brötchen  
einige Salatblätter  
2 runde Scheiben Knäckebrot  
1 Scheibe Rindersaftschinken mit Champignons in Aspik  
1 Tomate  
25 g fettreduzierte Fleischrotwurst  
2-3 Radieschen in Scheiben  
20 g fettreduzierte Leberwurst  
20 g Magerquark  
Meerrettich  
Schnittlauch  
Kresse  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser

Das halbe Brötchen mit Salatblättern und Rindersaftschinken belegen und mit Tomatenscheiben garnieren. Quark mit Meerrettich verrühren, auf eine Knäckebrotsscheibe geben, die Rotwurstscheiben darauf legen und mit Kresse garnieren, auf die andere Knäckebrotsscheibe die Leberwurst streichen, die Radieschen darauf geben. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

308 kcal (1289 kJ), 17,6 g Eiweiß, 8,0 g Fett, 41,4 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

## *Zwischenmahlzeit*

### **Vollkorn-Knäcke**

2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot  
50 g Magerquark  
2 EL Buttermilch  
2 EL feingehackte frische Kräuter  
Meersalz

Magerquark mit Milch cremig rühren, mit Kräutern und Meersalz pikant abschmecken und auf die Knäckebrot-Scheiben verteilen.

114 kcal (477 kJ), 8,0 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

## *Mittagessen*

### **Überbackenes Gemüse**

1 geputzter Kohlrabi  
200 g junge Möhren  
1/2 l Salzwasser  
50 g Erbsen  
5 g Butter  
1 TL gehackte Petersilie  
50 g Mozzarella



Kohlrabi und Möhren waschen und schälen. Den Kohlrabi in Stifte schneiden, die Möhren ganz lassen. Im Salzwasser 15 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Butter erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Petersilie zugeben und nochmals 5 Minuten dünsten. Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine leicht gefettete feuerfeste Form geben. Mozzarella in Streifen schneiden, auf das Gemüse geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C überbacken.

316 kcal (1322 kJ), 23,6 g Eiweiß, 14,3 g Fett, 25,0 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

## *Zwischenmahlzeit*

### **Sanddorn-Buttermilch**

0,2 l Buttermilch  
2 TL Sanddorn-Zubereitung  
1 TL Weizenkleie

Buttermilch mit Sanddorn-Zubereitung und Weizenkleie verquirlen, kühl servieren.

100 kcal (421 kJ), 8,0 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 14,0 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

## Abendessen

### Vitamenteller mit Putenbrust

100 g Putenbrust  
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
weißer Pfeffer  
Salz  
1 kleine Zucchini (ca. 100 g)  
2 Tomaten (ca. 150 g)  
50 g Saure Sahne  
2 EL Joghurt  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
20 g Baguette



Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten je 3 - 5 Minuten knusprig braten, anschließend salzen. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Saure Sahne mit Joghurt cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit Tomaten- und Zucchinischeiben und dem Dip anrichten. Dazu Baguette essen.

316 kcal (1322 kJ), 30,6 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 19,0 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

*Gesamt: 1154 kcal (4831 kJ), 87,8 g Eiweiß, 36,3 g Fett, 117,3 g Kohlenhydrate (9,8 BE)*

### Immun-Tip:

#### Vitamine – die Abfangjäger unseres Immunsystems

Die Vitamine A, C und E sind besonders wichtig fürs Immunsystem! Reich an Vitamin A sind Leber, Milch, Käse, Fisch und Eier. Die Vitamin A-Vorstufe Carotin finden wir in Gemüse (Karotten!) und Obst. Vitamin A ist für viele Stoffwechselfvorgänge notwendig. Vitamin C ist in allen Früchten, Gemüse, Kräutern und Säften enthalten. Vitamin C schützt vor Infekten, Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans und schützt die Körperzellen und stärkt die Immunabwehr. Vitamin E finden wir in Weizenkeimen, Raps-Kernöl, Getreideprodukten und Blattgemüse.

## 2. Tag

### *Frühstück*

#### **Fitness-Müsli**

30 g Vollkorn-Knusper-Müsli  
1 EL Weizenkeime  
1 kleine Orange  
50 g Trauben  
1/2 Apfel  
100 g fettarmer Joghurt



Orange schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Trauben halbieren und entkernen. Apfelhälfte in Spalten schneiden. Früchte unter das Müsli heben, mit Weizenkeimen und Joghurt mischen.

300 kcal (1255 kJ), 10,6 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 52,0 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Vitamin-Drink**

1 Apfel  
0,15 Buttermilch  
1 EL Weizenkeime  
Zitronensaft  
Süßstoff  
Zimt

Den Apfel halbieren, entkernen. Die Apfelhälften auf der Reibe fein raspeln, mit der Buttermilch und den Weizenkeimen verquirlen. Mit Zitrone, Süßstoff und Zimt abschmecken.

149 kcal (623 kJ), 7,8 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 21,9 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

## *Mittagessen*

### **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 (Reformhaus)  
0,2 l Kanne 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 mitdünsten. Die Gemüsebrühe mit dem Hafer zugeben und alles nochmals 10 Minuten kochen lassen. Würzen und mit Enzym-Ferment Getreide abschmecken. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

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

## *Zwischenmahlzeit*

### **Obstsalat „Vitamina“**

1/2 Orange  
1 Kiwi  
50 g Erdbeeren  
100 g fettarmer Joghurt  
Zitronensaft, Süßstoff  
2 Walnusshälften  
2 Tassen Früchtetee

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

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

## Abendessen

### Rohkostteller mit Dip

1 Chicorée-Staude  
2 Möhren  
2 dünne Stauden Bleichsellerie  
1 Paprika  
1 Bund Radieschen  
150 g fettarmer Joghurt  
Kresse  
Salz  
Pfeffer  
Zitrone  
30 g Baguette



Das Gemüse waschen und putzen. Möhren der Länge nach vierteln, Selleriestangen halbieren, die Paprika in Stücke bzw. in Streifen schneiden. Mit dem Chicorée und den Radieschen anrichten. Joghurt mit Kresse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und mit dem Baguette zum Dippen zu der Rohkost servieren.

224 kcal (937 kJ), 12,6 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 34,4 g Kohlenhydrate (2,9 E)

*Gesamt: 1116 kcal (4672 kJ), 49,1 g Eiweiß, 23,1 g Fett, 170,2 g Kohlenhydrate (14,2 BE)*

### Immun-Tip: Milchsäure

Milchsäure wirkt sich günstig auf die Darmflora aus und verhindert die Ansiedlung schädlicher Keime und somit die Schwächung des Immunsystems. Deshalb täglich milchsäurehaltige Produkte (Sauermilch, Sauerkraut, Brottrunk) verwenden.

## 3. Tag

### *Frühstück*

#### **Gesundes Frühstück**

1 Vollkornbrötchen  
1 Scheibe Roggenmischbrot  
10 g Halbfett-Butter oder -Margarine  
20 g Sanddorn-Zubereitung  
1 EL Magerquark  
1 Birne  
0,1 l Brottrunk  
0,1 l Gemüsesaft

Brötchen aufschneiden und die Hälften mit Halbfett und Sanddornzubereitung bestreichen. Magerquark auf das Brot verteilen, mit Birnenspalten belegen. Dazu Brottrunk mit Gemüsesaft verquirlt servieren.

384 kcal (1605 kJ), 15,8 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 66,9 g Kohlenhydrate (5,6 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Bugs Bunny**

0,1 l Möhrensaft  
0,1 l Kanne Brottrunk  
1 TL Honig

Möhrensaft mit dem Brottrunk verquirlen und mit Honig abschmecken.

62 kcal (259 kJ), 2,0 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 13,1 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

## *Mittagessen*

### **Brokkoli-Flan**

200 g Brokkoli ( frisch oder TK)  
2 Eier  
5 EL fettarme Milch  
30 g geriebener Emmentaler (45 % F.i.Tr.)  
Raps-Kernöl  
Pfeffer  
Muskat,  
Meersalz



Brokkoli in Röschen teilen und mit etwas Salzwasser bedeckt nur einige Minuten garen, so dass der Brokkoli noch schön fest bleibt. Inzwischen Milch, Eier und den geriebenen Emmentaler gut verquirlen, mit Pfeffer, Muskat und Meersalz würzen. Eine hitzefeste Gratinform mit ganz wenig Öl ausstreichen, den abgetropften Brokkoli darin ausbreiten und die Eimasse darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 15 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist.

354 kcal (1481 kJ), 31,6 g Eiweiß, 22,4 g Fett, 8,6 g Kohlenhydrate ( 0,7 BE)

## *Zwischenmahlzeit*

### **Red Ruby**

150 g fettarmer Joghurt  
0,1 l Rote-Bete-Saft  
1 EL Zitronensaft  
1 Msp. Meerrettich  
Pfeffer, Meersalz

Joghurt mit Zitronen- und Rote-Bete-Saft verquirlen, mit den übrigen Zutaten pikant abschmecken.

104 kcal (430 kJ), 6,3 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 14,5 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

## Abendessen

### Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren  
1/2 Apfel (von der Zwischenmahlzeit)  
1 TL Rosinen  
1 Portion (62,5 g) leichter Camembert  
25 g Schmant  
2 EL fettarme Milch  
Zitronensaft  
Süßstoff  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Apfel in Spalten schneiden, die Möhren in Stifte raspeln. Camembert in Würfel schneiden. Alles miteinander mischen und mit Rosinen bestreuen. Schmant mit Milch verrühren, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und über die Rohkost geben. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

311 kcal (1301 kJ), 19,1 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 22,4 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

*Gesamt: 1215 kcal (5086 kJ), 74,8 g Eiweiß, 45,8 g Fett, 125,5 g Kohlenhydrate (10,5 BE)*

### Immun-Tip: Viel Trinken!

Nichts geht ohne Wasser! Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Deshalb immer viel trinken, gerade während einer Diät. Positiver Nebeneffekt: so wird der Körper richtig entwässert und entschlackt. Trinken Sie viel Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee wie z.B. Mate oder GuaranaMate, der auch als Hungerbremse wirkt. Gut ist auch einen Brottrunk-Schorle zur Stärkung der Immunkräfte..

## 4. Tag

### *Frühstück*

#### **Muntermacher-Frühstück**

30 g Vollkorn- Müsli  
1 EL Weizenkeime  
1 Banane (150 g)  
1 TL Sonnenblumen-Kerne  
100 g fettarmer Joghurt  
1 Msp. Zimt  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser

Banane schälen, in dünne Scheiben und diese nochmals quer schneiden. Mit dem Müsli und den Weizenkeimen vermischen. Joghurt mit Zimt verrühren, über das Müsli geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

335 kcal (1402 kJ), 11,7 g Eiweiß, 6,3 g Fett, 58,7 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Sanddorn-Brottrunk-Mix**

5 cl Sanddorn-Dicksaft  
0,15 l Brottrunk  
0,1 l Mineralwasser

Sanddorn-Dicksaft mit dem Brottrunk verrühren und mit Mineralwasser auffüllen. Den Drink in ein Cocktailglas geben und kühl servieren.

119 kcal (498 kJ), 1,7 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

## *Mittagessen*

### **Gemüsereis mit Huhn**

30 g Müller's Mühle Spitzen Langkorn Reis  
1 Hühnerbrust (125 g)  
1 TL Raps-Kernöl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
1/2 gelbe Paprikaschote  
1/2 rote Paprikaschote  
1 kleine Zucchini  
1 kleine Möhre  
1 Tasse Früchtetee



Reis zubereiten, die Hühnerbrust in heißem Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne schön knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Paprika würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. In der Pfanne kurz andünsten. Reis abtropfen lassen und mit dem Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der aufgeschnittenen Hühnerbrust servieren. Dazu Früchtetee reichen.

373 kcal (1561 kJ), 33,1 g Eiweiß, 9,5 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

## *Zwischenmahlzeit*

### **Tomaten-Drink**

0,1 l Tomatensaft  
0,1 l Original Kanne Brottrunk  
Schnittlauchröllchen

Tomatensaft mit Brottrunk verquirlen, eventuell mit Schnittlauchröllchen verquirlen. Gut gekühlt servieren.

25 kcal ( 105 kJ), 1,9 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 3,0 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

## Abendessen

### Kartoffelsuppe mit Fermentgetreide

150 g Kartoffeln  
1 EL Haferkörner  
50 g Lauch oder Frühlingszwiebeln  
1 Stange Bleichsellerie  
1 Möhre  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
1 Eigelb  
1 EL Kanne Enzym-Ferment Getreide  
Petersilie  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Möhren, Lauch und Sellerie waschen, putzen und zerkleinern. Das Gemüse zusammen mit dem Hafer in der Gemüsebrühe erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe leicht, aber nicht vollständig pürieren, so dass noch Stücke drin sind und anschließend mit Eigelb binden. Mit Enzym-Ferment-Getreide abschmecken und mit Petersilie garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

324 kcal (1352 kJ), 14,0 g Eiweiß, 8,9 g Fett, 46,9 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

*Gesamt: 1176 kcal (4923 kJ), 62,4 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 174,8 g Kohlenhydrate (14,6 BE)*

### Immun-Tip: Enzyme und Fermente

Sie sind die Biokatalysatoren der lebenden Zelle. Ohne Enzyme läuft in unserem Körper überhaupt nichts. Durch vorbehandelte, denaturierte Lebensmittel werden Enzyme oft geschädigt. Besonders reich an wichtigen Enzymen ist Sauerteigbrot, Pumpernickel, milchsauer vergorenes Gemüse und Enzym-Fermentgetreide (Reformhaus). Enzyme unterstützen auch den Fettabbau.

## 5. Tag

### Frühstück

#### Power-Snack „Marathon“

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 50 g Magerquark
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sprossen
- 0,2 l Tomatensaft
- 2 Tassen Kräutertee



Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Ei in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Brot mit Eischeiben, Frühlingszwiebel und Sprossen belegen. Mit Tomatensaft und Kräutertee servieren.

251 kcal (1157 kJ), 18,7 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 26,6 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Brottrunk mit Birnensaft

- 0,1 l Original Kanne Brottrunk
- 0,1 l Birnensaft
- 1 TL Honig

Brottrunk mit Birnennektar mischen und mit Honig süßen. Glasrand mit einem Birnenschnitt garnieren.

63 kcal (263 kJ), 1,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 13,4 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

### Mittagessen

#### Gemüsereis mit Rotbarsch

- 150 g Rotbarsch
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 30 g Spitzen Langkorn-Reis (z.B. Müller's Mühle)
- 250 g gemischtes Gemüse
- 1 Lauchzwiebel
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 Tasse 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 zube-

reiten 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 Früchtetee trinken

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

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Pikante Radieschenbrote**

2 Scheiben Roggen-Vollkorn-Knäckebrötchen  
50 g Magerquark  
2 kleine Frühlingszwiebeln  
1 Bund Radieschen  
1 EL Schnittlauchröllchen  
2 Tassen Früchtetee



Radieschen putzen und waschen. Einen Teil davon in Scheiben schneiden. Knäckebrötchen mit Quark bestreichen, mit Frühlingszwiebeln und Radieschenscheiben belegen und mit Schnittlauch bestreuen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Dazu Früchtetee trinken.

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

### *Abendessen*

#### **Gesunder Vollwert-Salat**

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  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser

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 tosten, 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. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser (stärkt das Immunsystem) trinken.

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

*Gesamt: 1094 kcal (4579 kJ), 83,2 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 133,3 g Kohlenhydrate (11,1 BE)*

### **Immun-Tip:**

#### **Mineralstoffe stärken die Immunabwehr**

Im Grunde sind alle Mineralstoffe und Spurenelemente wichtig. Aber besonders Eisen, Zink und Selen stärken das Immunsystem. Eisen ist fürs Blut und den Sauerstofftransport unentbehrlich, Zink begünstigt die Wundheilung und Selen spielt als Antioxidans bei der Immunabwehr eine große Rolle.

## 6. Tag

### Frühstück

#### Brot mit Paprikaquark

100 g Magerquark  
3 EL Buttermilch  
1 kleine feingehackte Zwiebel  
1/4 rote Paprikaschote  
1/4 gelbe Paprikaschote  
1/4 Beet Kresse  
einige Radieschen  
Pfeffer, Meersalz  
2 Scheiben Pumpernickel  
0,2 l Brottrunk



Magerquark mit Buttermilch cremig rühren. Paprika waschen, putzen, fein würfeln und mit den Zwiebelwürfeln unter den Quark heben. Mit Pfeffer und ganz wenig Salz abschmecken, mit Kresse und einigen Radieschenscheiben garnieren und mit dem Pumpernickel servieren. Dazu 1 Glas Brottrunk servieren.

284 kcal (1188 kJ), 23,1 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 42,7 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Johannisbeer-Shake

0,15 l Schwarzer Johannisbeer-Nektar  
0,15 l Kanne Brottrunk

Johannisbeer-Nektar mit Brottrunk verquirlen, gut gekühlt trinken.

105 kcal (440 kJ), 0,9 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 19,8 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

## Mittag

### Nudelaufbau mit Weißkraut

40 g gedrehte Vollkornnudeln  
1/2 TL Raps-Kernöl  
100 g milchsauer vergorenes Weißkraut  
(oder Sauerkraut)  
20 g Gouda  
1/4 TL Kümmel  
50 g Saure Sahne  
10 g magerer durchwachsener Speck  
1/2 TL Kanne Enzym-Ferment-Getreide  
Selleriesalz  
schwarzer Pfeffer  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Nudeln mit Raps-Kernöl in reichlich Salzwasser in 5 Minuten „al dente“ kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Weißkraut in einen Topf geben, kurz aufkochen und weitere 10 Minuten dünsten. Eine beschichtete Auflaufform mit der Hälfte der Nudeln auffüllen. In eine zweite Schicht einen Teil des vorgekochten Weißkrautes füllen und mit Kümmel bestreuen. Die restlichen Nudeln und das Kraut miteinander vermengen und in die Auflaufform geben. Käse reiben. Speck würfeln. Saure Sahne mit geriebenem Gouda und Speckwürfeln verrühren, mit Enzym-Ferment Getreide, Selleriesalz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 Minuten backen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

332 kcal (1389 kJ), 15,3 g Eiweiß, 16,1 g Fett, 31,6 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Honigjoghurt

150 g fettarmer Joghurt  
1 EL Rosinen  
1 EL Kleie  
1 TL Honig  
Zitronensaft

Joghurt mit Rosinen und Kleie verrühren. Mit Honig süßen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

136 kcal (569 kJ), 6,2 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 22,0 g Kohlenhydrate ( 1,8 BE)

*Abends*

### **Schwedentoast**

1 Scheibe Toastbrot  
1 Tomate  
2 Scheiben Gouda (60 g)  
20 g dünn geschnittener Bacon oder magerer Räucherspeck  
fein gewiegte Petersilie  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Die Brotscheibe kurz antoasten. Die obere Hälfte der Tomate abschneiden und würfeln. Den Käse in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Bacon in einer Pfanne knusprig anbraten. Die Tomate mit Käsestreifen belegen. Die Toastscheibe mit Bacon und den restlichen Käsestreifen belegen, mit Tomatenwürfeln und etwas Petersilie bestreuen und bei 200° C im vorgeheizten Backofen überbacken. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

355 kcal (1486 kJ), 18,9 g Eiweiß, 22,4 g Fett, 14,4 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

*Gesamt: 1212 kcal (5073 kJ), 64,4 g Eiweiß, 42,6 g Fett, 130,5 g Kohlenhydrate (10,9 BE)*

### **Immun-Tip:**

#### **Probiotische Milchsäurebakterien**

Probiotische Milchsäurebakterien sind in der Lage, unsere Darmflora zu regenerieren. Das ist nach Krankheiten und Antibiotikaeinnahme notwendig. Oft helfen sie, Krankheiten schon im Darm zu ersticken. Nicht umsonst heißt es: „Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut“. Probiotische Bakterien findet man in einigen Joghurts sowie in Brottrunk (über 1,5 Millionen pro ml).

## 7. Tag

### *Frühstück*

#### **Ballaststoffmüsli**

- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 1 TL Rosinen
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Leinsamen
- 150 g fettarmer Joghurt



Orange und Kiwi schälen und die Früchte in Spalten bzw. Stücke schneiden. Die Zutaten schichtweise in ein Glas füllen und mit Leinsamen bestreuen.

308 kcal (1439 kJ), 12,9 g Eiweiß, 6,7 g Fett, 48,6 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Früchtemüsli**

- 1 Kiwi
- 50 g Trauben
- 1 EL Kleie
- 100 g fettarmer Joghurt

Kiwi schälen und in Würfel schneiden. Die Trauben halbieren und die Kerne entfernen. Joghurt cremig rühren, über die Früchte geben, mit Kleie bestreuen.

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

## *Mittags*

### **Herzhafter Kartoffelaufbau**

200 g vorgekochte Kartoffeln  
100 g Brokkoli  
1 Tomate  
30 g Schmelzkäse  
1 Eigelb  
2 EL Kaffeesahne  
Salz  
weißer Pfeffer, Muskat  
Petersilie  
Schnittlauch  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Die vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomate achteln. Eine Auflaufform ganz dünn mit Raps-Kernöl ausstreichen, die Kartoffelscheiben und das Gemüse in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Schmelzkäse mit dem Eigelb und der Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter fein hacken und zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und bei 220° C im vorgeheizten Backofen 10 - 12 Minuten überbacken. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

349 kcal (1.460 kJ), 16,2 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 35,1 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

## *Zwischenmahlzeit*

### **Ballaststoff-Joghurt**

200 g fettarmer Joghurt  
1 EL Flohsamen (Reformhaus)  
Mineralwasser

Joghurt mit Flohsamen (gut für die Verdauung) verrühren. Dazu 1 Glas Mineralwasser trinken.

88 kcal (368 kJ), 6,8 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

*Abends*

### **Rohkost mit Senf-Dip**

1 Karotte  
einige Stangen Staudensellerie  
1 kleine Fenchelknolle  
nach Belieben etwas rote, gelbe oder grüne Paprika  
1 Frühlingszwiebel  
50 g Champignons  
1 kleiner Chicorée  
einige Radicchioblätter zum Dekorieren  
für die Sauce:  
100 g Saure Sahne  
1 EL Zitronensaft  
grober Pfeffer  
Salz  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 Scheibe Toastbrot

Das Gemüse waschen und putzen. Die Karotte in lange Streifen schneiden, Staudensellerie halbieren, Fenchel vierteln. Paprika in Ringe schneiden, Frühlingszwiebel und Champignons halbieren, Chicorée in einzelne Blätter teilen. Das Gemüse auf einem großen Teller anrichten und mit den Radicchioblättern zusätzlich garnieren. Saure Sahne, Zitronensaft, Gewürze und Senf gut verrühren und in eine Schale füllen. Zum Gemüse reichen. Dazu eine Scheibe Toastbrot servieren.

312 kcal (1305 kJ), 15,8 g Eiweiß, 13,7 g Fett, 31,8 g Kohlenhydrate (2,7 BE)

*Gesamt: 1184 kcal (4954 kJ), 56,9 g Eiweiß, 41,1 g Fett, 143,6 g Kohlenhydrate (12,0 BE)*

### **Immun-Tip: Ballaststoffe**

Sie kurbeln die Verdauung an und entgiften gleichzeitig den Körper und stärken dadurch das Immunsystem. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Produkten enthalten. Besonders wichtig: Brot, Getreideprodukte, Gemüse und Obst.