

Die Schöne-Haut-Diät

Wer schön, schlank und gesund sein will, kann mit Fitness, Körperpflege und gesunder Ernährung viel erreichen.

Schönheit kommt nicht von ungefähr. Eine gute Figur, schöne Haut, Haare und Nägel sind meist das Ergebnis einer intensiven Pflege. Dazu gehört auch die Ernährung, die unseren Körper mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt, die zur Pflege und Erhaltung von Haut, Haaren, Zähnen und Nägeln notwendig sind. Außerdem ist eine fitnessbetonte Ernährung in Verbindung mit viel Bewegung der beste Garant für eine tolle Figur.

Besonders wichtig ist dabei eine nährstoffreiche und zugleich kalorienarme Kost. Geizen Sie mit tierischen Fetten, verwenden Sie stattdessen hochwertiges, kaltgepresstes Raps-Kernöl (reich an Vitamin E, Lutein und Omega-3-Fettsäuren!). Viel Obst und Gemüse, fettreduzierte Milch und Wurstwaren und natürlich Salat lassen überflüssige Pfunde schnell schwinden. Gleichzeitig enthält eine solche Kost viel Vitamin A, E, B₂ und Biotin (gut für die Hautpflege, den Hautstoffwechsel und die Verlangsamung der Hautalterung). Vitamin C aktiviert den Zellstoffwechsel und kräftigt das Immunsystem. Eiweiß fördert das Wachstum der Zellen und die Regeneration der Haut und Calcium sorgt für Aufbau und Erhaltung von Knochen und Zähnen.

Unsere Beauty-Diät ist daher reich an wichtigen Schönheitsvitaminen und Mineralstoffen. Mit nur 1200 kcal am Tag nehmen Sie in sieben Tagen gut und gerne 5 Pfund ab. Zusätzlich zu den in der Diät enthaltenen Getränken sollten Sie viel trinken – 2,0 bis 2,5 Liter am Tag. Am besten kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee.

Die Schöne-Haut-Diät

Was ist eigentlich für unsere Haut gut? Damit die Haut schön, glatt, samt weich und möglichst faltenfrei bleibt, ist sie auf verschiedene Nähr- und Aufbaustoffe angewiesen: Eiweiß, bestimmte Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie viel Flüssigkeit, damit sie nicht austrocknet. Besonders wichtig sind dabei die Vitamine A und Carotinoide, Vitamin C, E, B₆, Biotin sowie das Spurenelement Zink.

Vitamin A sorgt für geschmeidige Haut. Man findet es nur in tierischen Lebensmitteln. Besonders viel ist in einigen Fischarten wie Aal, Thunfisch und Hering, in Leber, in Butter und Eigelb enthalten. Vitamin A regt das Zellwachstum an und beschleunigt die Zellerneuerung der Haut. Vitamin A kann aber auch über seine Vorstufe, die **Carotinoide** (man nennt sie auch Provitamin A) aufgenommen werden. Diese sind reichlich in Möhren, Grünkohl, Spinat, Fenchel, Brokkoli, Chicorée und Feldsalat enthalten. Damit sie vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann, ist gleichzeitig die Aufnahme von etwas Fett notwendig (supergesund: Raps-Kernöl).

Die **Carotinoide** erfüllen noch eine andere Funktion. Sie lagern sich in die Haut ein und sorgen so für eine gesunde Hautfarbe. Gleichzeitig bilden sie einen körpereigenen Schutz vor Sonnenbrand. Achtung vor hochdosierten Präparaten. Denn zuviel Carotin kann die Haut regelrecht orange einfärben.

Die Radikalfänger **Vitamin C** und **Vitamin E** bewahren die Haut vor frühzeitiger Alterung, indem sie die Zellen vor schädlichen Substanzen schützen, die durch z. B. durch UV-Einstrahlung entstehen können.

Zu schuppigen Hautrötungen im Bereich um Nase und Augen kann es bei einem Mangel an **Vitamin B₆** kommen. Auch ein **Biotinmangel** ist meist an der Haut abzulesen.

Schwere Hautirritationen insbesondere im Genitalbereich verursacht ein **Zinkmangel**. Das Alleskönner-Mineral ist auch entscheidend an der Wundheilung beteiligt.

Besonders wichtig: Nehmen Sie diese wichtigsten Beauty-Vitalstoffe im Rahmen unserer Diät über die Nahrung zu sich. Das ist das beste Mittel, um schlank zu werden und schön zu bleiben.

1. Tag – Der Milchtage

Aus gutem Grund gilt Milch seit alters her als Schönheitsmittel. Von außen pflegt sie die Haut und von innen wirken ihre wertvollen Inhaltsstoffe, allen voran das für Knochen, Haare und Zähne so wichtige Calcium. Schönheit kommt bekanntlich von Innen und Außen.

Frühstück

Muntermacher-Müsli

1 Kiwi
1 Scheibe Ananas
100 g Erdbeeren
30 g Cornflakes ohne Zucker
0, 25 l fettarme Milch

Erdbeeren waschen und putzen, Kiwi schälen. Beides in Scheiben, die Ananasscheibe in kleine Stücke schneiden. Mit den Cornflakes mischen. 0,1 l fettarme Milch darüber geben. Die restliche Milch dazu servieren.

336 kcal (1.406 kJ), 12,6 g Eiweiß, 5,0 g Fett, 57,7 g Kohlenhydrate (4,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Vitamindrink

0,15 l fettarme Milch
0,1 l Möhrensaft
1/2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
Schnittlauchröllchen

Milch mit Möhrensaft und Raps-Kernöl verquirlen, mit Schnittlauchröllchen garnieren.



110 kcal (460 kJ), 5,7 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 12,2 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Mittagessen

Leichte Kräutersuppe mit Joghurt

1 feingewiegte Schalotte
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
0,25 l Gemüsebrühe
1 Scheibe Toast
1/2 Bund frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel)
100 g Sahnejoghurt
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Kresse
0,2 l Reine Buttermilch



Die Schalotte in einem Topf in etwas heißem Raps-Kernöl glasig dünsten. Die Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Brot toasten und in Würfel schneiden. Die Kräuter putzen, waschen, fein wiegen und in die Brühe geben. 2 Minuten kochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend durch ein Sieb gießen. Den Joghurt cremig rühren und unter die Suppe ziehen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch pikant abschmecken. Die Suppe mit Kresse bestreuen und mit Brotwürfeln servieren. Dazu ein Glas Buttermilch trinken.

360 kcal (1506 kJ), 14,8 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 28,1 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

Zwischenmahlzeit

Früchte-Shake

100 g Beerenfrüchte
0,15 l Reine Buttermilch
1 EL blütenzarte Haferflocken
Zitrone
Süßstoff

Beerenfrüchte und Haferflocken mit der Buttermilch im Mixer gut verquirlen, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

126 kcal (527 kJ), 7,7 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 18,1 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Tsatsiki

1/4 Salatgurke
1/2 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
2 EL fein gewiegter Dill
50 g Magerquark
50 g Saure Sahne
2 TL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
50 g Baguette



Salatgurke gut waschen. Einige dünne Gurkenscheiben zum Anrichten abschneiden und eine Schale damit auslegen. Die restliche Gurke fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, den Dill fein wiegen. Alles mit Quark, Saurer Sahne und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Baguette servieren.

273 kcal (1142 kJ), 14,3 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Gesamt: 1205 kcal (5042 kJ), 55,1 g Eiweiß, 38,6 g Fett, 151,0 g Kohlenhydrate (12,6 BE)

2. Tag – Der Früchtetag

Wenig Kalorien, kaum Fett, dafür Vitamine und Mineralstoffe in Hülle und Fülle sowie wertvolle, verdauungsfördernde Ballaststoffe. Nicht zu vergessen fettverbrennende Enzyme sowie Tausende von sekundären Pflanzenstoffen, die unser Stoffwechsel so dringend braucht. Kein Wunder, dass Früchte bei jeder Schönheitskur ganz oben stehen. Und für die Kosmetik von außen bietet uns die Natur preiswerte Masken, die der Haut viel Feuchtigkeit spenden.

Frühstück

Sanddorn-Orangen-Müsli

40 g Früchte-Vollkorn-Müsli
1 EL Leinsamen
100 g fettarmer Joghurt
1 EL Sanddorn-Orangen-Zubereitung
1 TL Zitronensaft
1/2 Orange
50 g Trauben



Früchtemüsli mit Leinsamen mischen. Joghurt mit Sanddorn-Zubereitung verrühren, mit Zitrone abschmecken und über das Müsli geben. Orange schälen und filetieren. Eine Hälfte davon für die Zwischenmahlzeit aufheben. Trauben waschen, entstielen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Müsli mit den Früchten garnieren.

337 kcal (1.410 kJ), 11,6 g Eiweiß, 8,4 g Fett, 56,9 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Kleiner Obstsalat

1/2 Orange (vom Frühstück)
50 g Trauben
1 Kiwi
Zitronensaft
Süßstoff

Trauben halbieren, Kerne entfernen. Kiwi schälen, klein schneiden. Orangenfilets zugeben, mit Zitrone und Süßstoff abschmecken.

111 kcal (464 kJ), 1,8 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 23,8 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Mittagessen

Reissalat mit Mango

50 g Spitzen Langkorn Reis (von Müller's Mühle)
1/2 kleine Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 Scheibe magerer, gekochter Schinken
75 g fettarmer Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Zucker
Currypulver
Salz
Pfeffer
etwas Schnittlauch zum Garnieren



Reis nach Packungsanweisung zubereiten. 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.

360 kcal (1506 kJ), 18,0 g Eiweiß, 3,4 Fett, 60,5 g Kohlenhydrate (5,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Sanddorn-Hagebutten-Drink

0,1 l Sanddorn-Hagebutte-Dicksaft (Reformhaus)
100 g fettarmer Joghurt
eventuell mit Honig süßen

Den Sanddorn-Hagebutte-Dicksaft mit Joghurt verrühren. Mit etwas Honig süßen. Kühl servieren.

120 kcal (502 kJ), 6,1 g Eiweiß, 2,3 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Gefüllte Früchte mit Frischkäse

1/2 Papaya
100 g Ananas oder 1/2 Babyananas
200 g Honigmelone
80 g Magerquark
1 EL Milch
1 Msp. Vanillezucker
1 TL Zitronensaft
1/2 Tl. Pistazien
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Ananas halbieren oder längs ein Viertel der Frucht ausschneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und wieder in die Frucht einfüllen. Melone in Spalten schneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Quark mit Milch cremig rühren, mit Zitronensaft und Vanillezucker abschmecken und die Früchte damit füllen. Mit gehackten Pistazien oder frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren.

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

Gesamt: 1186 kcal (4962 kJ), 50,9 g Eiweiß, 17,1 g Fett, 204,0 g Kohlenhydrate (17,0 BE)

3. Tag – Der Reistag

Reis liefert reichlich Kohlenhydrate und viel Kalium, aber kaum Fett. In Verbindung mit frischem Obst und Gemüse und vor allem salzarm zubereitet entwässert Reis hervorragend den Körper, sättigt gut und ist leicht und bekömmlich.

Frühstück

Heidelbeer-Milchreis

1 Becher Diät-Milchreis (200 g)
200 g Heidelbeeren
2 Tassen Früchtetee
0,15 l Buttermilch
Zitronensaft
Süßstoff



Heidelbeeren waschen und putzen. Zur Hälfte unter den Milchreis heben. Die restlichen Heidelbeeren mit Buttermilch pürieren. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

266 kcal (1113 kJ), 14,5 g Eiweiß, 4,4 g Fett, 41,6 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Reissnacks mit Kräuter-Quark

2 Reisscheiben
50 g Magerquark
1 EL Buttermilch
1 EL feingewiegte Kräuter
Pfeffer
Meersalz

Magerquark mit Buttermilch cremig rühren, die Kräuter unterheben, pikant abschmecken. Den Kräuterquark auf die Reisscheiben verteilen.

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

Mittagessen

Gemüsereis mit Rotbarsch

150 g Rotbarsch
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
30 g Spitzen Langkorn Reis (Müller's Mühle)
250 g gemischtes Gemüse
1 Lauchzwiebel
1/4 l Gemüsebrühe
2 Tassen 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 Früchtetee trinken.

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

Zwischenmahlzeit

Molke mit Knusper-Knäcke

1 Scheibe Knäckebrot
30 g körniger Frischkäse
10 g Konfitüre
0,2 l Fruchtmolke

Knäckebrot mit Frischkäse und Konfitüre bestreichen. Dazu Fruchtmolke trinken.



130 kcal (544 kJ), 6,8 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 22,6 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Abendessen

Früchtereis mit Molkendrink

50 g Müller's Mühle Naturreis
1 kleiner Apfel
100 g Trauben
0,2 l Frucht-Molke

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Apfel vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Das Obst unter den Reis heben. Dazu Fruchtmolke trinken.

321 kcal (1343 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 68,3 g Kohlenhydrate (5,7 BE)

Gesamt: 1181 kcal (4941 kJ), 68,3 g Eiweiß, 14,4 g Fett, 193,0 g Kohlenhydrate (16,1 BE)



4. Tag – Der Gemüsetag

Gemüse enthält praktisch kein Fett, dafür reichlich Vitamine, Mineralstoffe und die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe. Gemüse hat gleichzeitig wenig Kalorien, ist daher ideal für die Figur und hilft gleichzeitig, den Körper wirkungsvoll zu entschlacken. Außerdem können Sie sich mit Gemüse ohne Angst um die Figur satt essen.

15 Minuten vor dem Frühstück trinken Sie einen Entschlackungsdrink aus 1 –2 EL Brennesselsaft mit 0,1 l Gemüsesaft.

Frühstück

Powerfrühstück

1 Scheibe Vollkornbrot
25 g Sahne Frischkäse
1 hartgekochtes Ei
1 Frühlingszwiebel
1/4 Beet Kresse
0,2 l Tomatensaft



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

290 kcal (1213 kJ), 14,9 g Eiweiß, 14,5 g Fett, 24,8 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Radieschenbrot

1 Scheibe Kürbiskernbrot
50 g körniger Frischkäse
1/2 Bund Radieschen
Kresse
2 Tassen Grüntee

Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben und Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Mit dem Grüntee servieren.

160 kcal (669 kJ), 11,7 g Eiweiß, 3,3 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Mittagessen

Italienische Gemüsepfanne

250 g Gemüsemischung (Romanesco, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Sellerie, Champignons, etc. (TK)

Salz

1 EL Teutoburger Raps-Kernöl

1/2 Zwiebel

1/2 Knoblauchzehe

etwas Petersilie

Salz

Pfeffer

Muskat

1/2 Tasse Gemüsebrühe

50 g Mozzarella



Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten garen. Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Die Petersilie fein wiegen. Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Gemüsebrühe angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren. Mit Mozzarella belegen. Zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Mozzarella zerläuft.

262 kcal (1196 kJ), 15,9 g Eiweiß, 17,2 g Fett, 10,2 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Entschlackungs-Drink

2 EL Brennesselsaft

0,2 l Tomatensaft

schwarzer Pfeffer

Petersilie

2 Scheiben Knäckebrot

BBrennesselsaft mit Tomatensaft verquirlen. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer pikant abschmecken und mit Petersilie garnieren. Kühl servieren. Dazu Knäckebrot essen.

101 kcal (423 kJ), 4,1 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 19,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Abendessen

Vitaminteller mit Putenbrust

125 g Putenbrust
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl
weißer Pfeffer
Salz
1 kleine Zucchini
2 Tomaten
1/2 gelbe Paprika
1/2 grüne Paprika
1 Frühlingszwiebel
50 g Sahne-Joghurt
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Basilikum
20 g Baguette



Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten je 3 - 5 Minuten knusprig braten, anschließend salzen. Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Spalten schneiden. Joghurt cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und dem Dip anrichten. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und darüber streuen. Mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu Baguette essen.

340 kcal (1422 kJ), 36,3 g Eiweiß, 48,5 g Fett, 19,1 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Gesamt: 1153 kcal (4824 kJ), 82,9 g Eiweiß, 41,4 g Fett, 93,2 g Kohlenhydrate (7,8 BE)

5. Tag – Der Salattag

Vitamine und Mineralstoffe satt, dazu viel Abwechslung und Geschmack. Die in Gemüse- und Obstsalaten enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wirken als Fatburner und bringen den Stoffwechsel so richtig in Schwung. Wenn der kleine Hunger nagt, sind Salate auch ideal für zwischendurch, beispielsweise als Rohkost. Und das Beste daran – Salate haben nur wenig kaum Kalorien, wenn wir bei der Zubereitung auf fettreiche Saucen und Dressings verzichten.

Frühstück

Obstsalat Africana

1 kleine Banane
1 Kiwi
1/2 Papaya
1/4 Mango
1 kleine Orange
einige Erdbeeren
einige Litchis
einige Kapstachelbeeren
1/2 TL Pistazien
2 Tassen Früchtetee



Die Früchte schälen. Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten und die Papaya in mundgerechte Stücke schneiden. Orange filetieren. Litchis schälen und den Kern entfernen, große Erdbeeren in Scheiben schneiden. Das Obst auf einem Teller anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen. Dazu Früchtetee trinken.

276 kcal (1156 kJ, 5,1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 52,6 g Kohlenhydrate (4,4 BE)

Zwischenmahlzeit

Radieschensalat

1 Bund Radieschen
75 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Kresse

1 Scheibe Toastbrot

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter die Radieschen haben, mit Kresse bestreuen. Dazu eine Scheibe Toast essen.

126 kcal (527 kJ), 6,6 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Mittagessen

Rucola-Salat mit Joghurt-Dressing

100g Rucola
1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel
1 hartgekochtes Eier
60 g leichter Camembert (30 % Fett i. Tr.)
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
1 Scheibe Toastbrot



Rucola unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Möhre schälen und in Streifen, Zwiebel schälen und in Ringe, Camembert in Streifen schneiden. Das Ei schälen, in Scheiben schneiden und diese auf einem Teller legen. Rucolasalat, Möhrenstreifen, Zwiebelringe und Camembertstreifen darauf anrichten. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und über den Salat geben. Dazu Toastbrot reichen.

366 kcal (1531 kJ), 28,5 g Eiweiß, 17,2 g Fett, 23,9 g Kohlenhydrate (2,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren
1 Apfel
50 g fettarmer Joghurt
Zitrone
Süßstoff

Apfel und Möhren raspeln, Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Durchziehen lassen.

131 kcal (548 kJ), 3,7 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 22,9 g Kohlenhydrate (1,9 BE)

Abendessen

Bunter Fitness-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 Zitronensaft

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 tosten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren. Aus Joghurt und Zitronensaft 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: 1.190 kcal (4979 kJ), 62,9 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 148,0 g Kohlenhydrate (12,3 BE)

6. Tag – Der Kräutertag

Kräuter sind wahre Gesundheitsbrunnen. Sie sind überaus reich an Vitaminen und Mineralstoffen, die auch für unsere Schönheit wichtig sind. Kräuter sind vielseitig, schmecken gut und geben vielen Gerichten den letzten Pfiff.

Frühstück

Brot mit Kressequark

1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
1/4 Beet Kresse
Pfeffer
Salz
1 Tomate
1 gekochtes Ei
0,1 l Apfelsaft
Mineralwasser

Die feingehackte Kresse mit dem Quark verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf das Brot verteilen. Mit Tomatenvierteln garnieren und mit dem Ei servieren. Apfelsaft mit Mineralwasser aufgießen, dazu trinken.

283 kcal (1184 kJ), 17,5 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 36,1 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Zwischenmahlzeit

Kräuterjoghurt mit Artischocke

150 g fettarmer Joghurt
2-3 EL feingewiegte Kräuter
2 EL Artischockensaft
Zitrone
Pfeffer
Kräutersalz
1 Scheibe Toastbrot



Joghurt mit Kräutern und Artischockensaft verrühren. Mit Zitrone, Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Dazu eine Scheibe Toast essen.

146 kcal (661 kJ), 7,9 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 19,5 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Mittagessen

Marinierte Spieße mit Mozzarella

2-3 Partytomaten oder 1 Tomate
1 kleines Stück Salatgurke
50 g Mozzarella
1 TL Raps-Kernöl
1/2 feingehackte Knoblauchzehe
2 Königs-Crevetten
1 Stück gelbe Paprikaschote
1 Stück grüne Paprikaschote
1 Zitrone
6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
Saft von 1 Zitrone
1 rote, feingehackte Zwiebel
Salz
Pfeffer
2 EL gehackte, gemischte Kräuter (Petersilie, Majoran)

Gurke und Mozzarella in fingerdicke Scheiben schneiden, Raps-Kernöl erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. In dem heißen Knoblauchöl die Königs-Crevetten von jeder Seite 1 Minute lang braten. Paprika in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 2 Spieße stecken. Die Zwiebelwürfel mit Öl, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße in der Marinade gut durchziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.

332 kcal (1389 kJ), 19,7 g Eiweiß, 24,4 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

Zwischenmahlzeit

Gemüsedrink „Vitalizer“

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Dill
1 Scheibe Vollkornbrot
50 g Magerquark
1/4 Beet Kresse
0,2 l Gemüsesaft



Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen. Gemüsesaft gut verquir-

len, mit Pfeffer abschmecken, mit einem Dillzweig garnieren.

153 kcal (640 kJ), 11,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate (2,05 BE)

Abendessen

Rohkostteller mit Dip

1 Chicorée-Staude
2 Möhren (ca. 125 g)
2 dünne Stauden Bleichsellerie (à 60 g)
1 Paprika
1 Bund Radieschen
150 g fettarmer Joghurt
Kresse
Salz
Pfeffer
Zitrone
50 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.

276 kcal (1155 kJ), 14,2 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 45,5 g Kohlenhydrate (3,8 E)

Gesamt: 1190 kcal (4979 kJ), 71,2 g Eiweiß, 41,0 g Fett, 132,6 g Kohlenhydrate (11,1 BE)

7. Tag – Der Fishtag

Besonders leicht und wenig Kalorien – das gilt besonders für Fisch und Meeresfrüchte. Ihr Eiweiß ist besonders hochwertig und leicht verdaulich. Der hohe Eiweißgehalt wirkt gleichzeitig als Fatburner und kurbelt bei der Verbrennung den Stoffwechsel kräftig an. Das in Meeresfischen enthaltene Öl ist besonders wertvoll – es enthält Omega-3-Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Unentbehrlich sind Meeresfische auch für die Jodversorgung, einem wichtigen Spurenelement, das die Funktionen unserer Schilddrüse steuert.

Frühstück

Krabben-Rührei mit Verdauungsdrink

- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 50 g Scampi
- 1 Ei
- weißer Pfeffer
- Meersalz
- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot
- Dill
- 0,2 l Gemüsesaft
- 2 EL Artischockensaft
- 1 Tasse Früchtetee



Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Scampi zugeben und von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, warm stellen. Das Ei mit 1 EL Mineralwasser verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und daraus ein Rührei zubereiten. Rührei und Scampi auf dem Brot verteilen, mit Dillfähnchen garnieren. Gemüsesaft mit Artischockensaft verquirlen, mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen. Dazu Früchtetee servieren.

328 kcal (1.372 kJ), 21,3 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate (2.0 BE)

Zwischenmahlzeit

Beauty-Cocktail

0,25 l Möhrensaft
1 TL Raps-Kernöl
Schnittlauchröllchen

Möhrensaft mit dem Raps-Kernöl verquirlen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Kühl servieren.

82 kcal (343 kJ), 1,5 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 12 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Mittagessen

Seezunge in Sahnesauce

1 Schalotte
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl
1/2 Tasse Fischfond (oder Gemüsebrühe)
1 kleine Möhre
1 Stange Bleichsellerie
3 EL Kaffeesahne
40 g Reis mit Wildreis (z.B. Müller's Mühle)
Salz
Pfeffer
1 Seezungenfilet à 150 g
Zitrone
Mineralwasser



Schalotte fein zerkleinern, in heißem Öl andünsten. Mit Fischfond aufgießen, kochen und auf die Hälfte reduzieren. Inzwischen das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden, in dem Fond garen. Kaffeesahne zugeben und die Sauce nochmals um die Hälfte reduzieren. Inzwischen den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und in etwas Wasser pochieren. Fischfilet mit dem Gemüse, dem Reis und der Sauce anrichten. Dazu Mineralwasser trinken.

371 kcal (1552 kJ), 32,4 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 37,7 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Süße Reisscheibe

- 1 Reisscheibe
- 1 Tl Halbfett
- 2 Tl Konfitüre

Reisscheibe mit Halbfett und Konfitüre bestreichen.

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

Abendessen

Scampi mit Knoblauch

- 8 Riesenscampi
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Andalusische Sauce
- 1 kleine Paprikaschote
- Peperoni
- einige Salatblätter



Scampi mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauchzehe schälen, fein zerhacken und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Toastbrot in Würfel schneiden. Scampi und Toastbrotwürfel abwechselnd auf Grillspieße stecken und in der heißen Knoblauchbutter von beiden Seiten je 2-3 Minuten braten. Mit Paprika, Peperoni, Salatblättern und Andalusische Sauce servieren.

339 kcal (1418 kJ), 26,0 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

Gesamt: 1186 kcal (4962 kJ), 81,9 g Eiweiß, 42,7 g Fett, 114,6 g Kohlenhydrate (9,6 BE)