

# Die Spargel-Diät

## Reduktions-Diät mit 5 Mahlzeiten und ca. 1200 kcal/Tag

Spargel ist gut für die schlanke Linie - er enthält ganze 13 kcal pro 100 g. Außerdem ist Spargel sehr gesund. Er enthält 1,5 % Ballaststoffe und fördert dadurch die Verdauung. Spargel ist reich an den wichtigen Vitaminen B1, B2, C und E und enthält die Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Für Frühjahrskuren ist Spargel ideal - sein hohe Kalium-Gehalt hilft, den Körper schnell und wirksam zu entwässern. So purzeln die Pfunde im Nu!

Neben dem **weißen Spargel**, der ein sehr sanftes Aroma hat, gibt es noch den **weiß-violetten Spargel**, der erst gestochen wird, wenn die Köpfe die Erdkruste durchbrochen haben. Er schmeckt etwas würziger als weißer Spargel.

Um zu vermeiden, dass Spargel holzig schmeckt, sollte man weißen und weiß-violetten Spargel stets gut schälen und die Stangenenden großzügig abschneiden.

**Grüner Spargel** wird erst geerntet, wenn er ganz aus dem Boden gewachsen ist. Ein klein wenig erinnert sein Geschmack an junge Erbsen. Grüner Spargel ist sehr schnell zubereitet, da nur das untere Ende der Stangen geschält wird.

Am besten schmeckt Spargel, wenn man bereits zum Kochwasser die richtigen Zutaten gibt. Dazu gehört nicht nur die bekannte Prise Zucker und etwas Salz, sondern auch Zitronensaft, ein kräftiger Schuss Weißwein und eine Prise Muskat. Die Kochzeit sollte je nach Dicke der Stangen 15-20 Minuten nicht überschreiten. Denn der Spargel sollte noch etwas Biss haben, wenn Sie ihn auf den Tisch bringen. Grüner Spargel muss nicht so lange kochen: 10-15 Minuten reichen je nach Dicke der Stangen.

Zu der Spargeldiät sollten Sie viel trinken – am besten Brottrunk, denn das milchsäure Getränk stärkt nicht nur das Immunsystem, es fördert auch die Entschlackung und Entwässerung.

# 1. Tag

---

## Frühstück

### Fitmacher-Frühstück

1 Kornspitz (oder Roggenbrötchen)  
50 g Magerquark  
1 EL fettarmer Joghurt  
1 Tomate  
Zwiebelwürfel  
1/4 Beet Kresse  
Salz  
Pfeffer  
0,2 l Gemüsesaft  
2 EL Artischockensaft  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Brötchen halbieren. Quark mit Joghurt cremig rühren und auf die Brötchenhälften 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 Brottrunk mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

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

## Zwischenmahlzeit

### Spargelsalat mit Erdbeeren

200 g gekochter Spargel  
100 g Erdbeeren  
50 g Joghurt  
Zitronensaft  
Pfeffer

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Joghurt mit Pfeffer und Zitrone abschmecken und den Spargel und die Erdbeeren unterheben.

93 kcal (389 kJ), 6,0 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

## Mittagessen

### Spargel mit Lachs

150 g Kartoffeln (3 kleine Kartoffeln)  
500 g Spargel  
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
1/2 TL Zucker  
1/2 TL Salz  
125 g Lachsfilet  
Pfeffer  
2 EL fettarmer Joghurt  
Petersilie



Dill  
Kresse  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Kartoffeln schälen, waschen, in kaltem Salzwasser aufsetzen und 20 Minuten kochen. Spargel schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. 15 bis 20 Minuten kochen. Das Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. In heißer Butter in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten. Die Hälfte des Spargels für das Abendessen kaltstellen. Den restlichen Spargel mit dem Lachs und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Joghurt mit feingewiegten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken (gut für's Immunsystem) trinken.

429 kcal (1812 kJ), 32,1 g Eiweiß, 20,7 g Fett, 27,1 g Kohlenhydrate (2,3 BE)

### Zwischenmahlzeit Energiesnack

1 Banane  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser

Banane essen, dazu dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

118 kcal (493 kJ), 1,4 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

### Abendessen Spargel-Omelette

250 g gekochter Spargel  
2 Eier  
2 EL Wasser  
2 EL feingewiegte Kräuter  
1 Prise Meersalz  
1 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Den Spargel über Wasserdampf kurz erwärmen. Inzwischen die Eier mit dem Wasser und den Kräutern gut durchschlagen. Leicht salzen. Das Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eimasse eingießen und stocken lassen. Mit dem Spargel servieren. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

237 kcal (992 kJ), 11,0 g Eiweiß, 15,8 g Fett, 3,9 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

**Gesamt: 1199 kcal (5017 kJ), 68,1 g Eiweiß, 42,0 g Fett, 123,5 g Kohlenhydrate (10,3 BE)**

## 2. Tag

---

### Frühstück

#### Wellness-Brote mit Erdbeeren

2 Scheiben Vollkornbrot  
100 g körniger Frischkäse  
100 g Erdbeeren  
2 Tassen Tee

Brote mit Frischkäse bestreichen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Dazu Tee trinken.

276 kcal (1155 kJ), 19,3 g Eiweiß, 4,1 g Fett, 38,3 g Kohlenhydrate (3,2 BE)



### Zwischenmahlzeit

#### Ballaststoff-Drink

0,1 l fettarme Milch  
0,1 l Möhrensaft  
1 EL zarte Haferflocken  
1 EL Weizenkleie

Milch mit dem Möhrensaft, Haferflocken und Kleie verquirlen.

125 kcal (523 kJ), 6,3 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 18,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

### Mittagessen

#### Spargelteller mit Huhn

500 g Spargel  
1 TL Butter  
Zucker  
Salz  
150 g Hühnerbrust  
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
Pfeffer  
1 hartgekochtes Ei  
3 EL fettarmer Joghurt  
Paprika  
Pfeffer  
Frischer Dill  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Spargel schälen, Endstücke abschneiden. Reichlich Wasser mit 1 TL Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen. Den Spargel 15 bis 18 Minuten kochen. Inzwischen die Hühnerbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und salzen. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Geflügelfleisch darin rundum schön knusprig braten. Das Ei schälen und fein hacken. Die Hühnerbrust quer in Scheiben schneiden und mit 300 g Spargel anrichten. Mit gehacktem Ei bestreuen, mit Dill garnieren. Dazu Joghurt-Dips mit Dill und Paprika servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

384 kcal (1607 kJ), 46,0 g Eiweiß, 19,2 g Fett, 5,8 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Spargelsalat mit Krabben

200 g gekochter Spargel  
50 g Krabben  
1 EL Zitronensaft  
50 g Joghurt  
1 EL feingehackte Kräuter  
Salz  
Pfeffer  
Dill  
1 Scheibe Knäckebrot  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Krabben mit etwas Zitronensaft beträufeln und unter die Spargelstücke heben. Joghurt mit den Kräutern verrühren, mit Zitrone, Pfeffer und Salz abschmecken und unter den Salat heben. Mit Dillfähnchen garnieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

136 kcal (569 kJ), 15,5 g Eiweiß, 2,9g Fett, 11,2 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

## Abendessen

### Obstsalat Africana

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



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

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

**Gesamt: 1197 kcal (5008 kcal), 92,2 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 126,5 g Kohlenhydrate (10,5 BE)**

### 3. Tag

---

#### Frühstück

##### Vitamin-Frühstück

1/2 Papaya  
1 kleine Banane  
200 g Wassermelone  
2 Scheiben Ananas  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser

Papaya längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Frucht in dünne Scheiben schneiden. Aus dem Fruchtfleisch der Melone mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen, die Banane in Scheiben schneiden. Die Früchte auf einem großen Teller anrichten. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

319 kcal (1335 kJ), 4,3 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 74,0 g Kohlenhydrate (6,2 BE)

#### Zwischenmahlzeit

##### Tomatendrink

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

Tomatensaft mit Brottrunk verquirlen, eventuell mit Schnittlauchröllchen verquirlen. Gut gekühlt servieren und dazu eine Scheibe Pumpernickel essen.

116 kcal (485 kJ), 5,3 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 21,3 g Kohlenhydrate (1,8 BE)



#### Mittagessen

##### Putenbrust mit Spargel

500 g frischer Stangenspargel  
1 Scheibe Zitrone,  
1 Prise Zucker  
125 g Putenschnitzel  
Pfeffer  
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
Meersalz  
150 g Erdbeeren  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Spargel putzen, schälen und mit Zitrone und Zucker gar kochen. Putenschnitzel mit Pfeffer würzen. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Putenschnitzel darin von beiden Seiten braten, anschließend leicht salzen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Hälfte des Spargels in mundgerechte Stücke schneiden, den Rest für die Zwischenmahlzeit aufheben. Putenbrust in Würfel schneiden. Aus Joghurt und Zitronensaft ein Dressing zubereiten, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Spargel, Putenbrust und Erdbeeren unterheben und kurz durchziehen lassen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.

290 kcal (1213 kJ), 37,5 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Schinkenröllchen mit Spargel

200 g gekochter Spargel

30 g Lachsschinken

Dillfähnchen zum Garnieren

1 Scheibe Pumpernickel

Den Spargel in hauchdünn geschnittenen Lachsschinken einrollen, mit Dillfähnchen garnieren.

Dazu Pumpernickel essen.

138 kcal (577 kJ), 13,7 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 17,0 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

### Abendessen

#### Grüner Spargel mit Mozzarella

300 g geputzter, grüner Spargel

Salzwasser

1 Prise Zucker

1 TL Butter

1/8 l Milch

1 Eigelb

1 TL Speisestärke

50 g Mozzarella

Salz

Muskat

Zitronensaft

gehackter Kerbel

1 EL feingewürfelte Tomatenstücke

0,1 l Brottrunk

Mineralwasser



Das Salzwasser mit etwas Zucker und Butter erhitzen und den Spargel darin etwa 10 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Milch, Eigelb und Speisestärke verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Mozzarella würfeln, zugeben und in der Milch auflösen. Die Sauce mit den Gewürzen abschmecken und den Kerbel zugeben. Über den Spargel gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 5 Minuten überbacken. Mit Tomatenwürfelchen und Kerbelblättchen bestreuen und servieren. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

320 kcal (1339 kJ), 23,0 g Eiweiß, 19,0 g Fett, 13,2 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

**Gesamt: 1183 kcal (4950 kJ), 83,8 g Eiweiß, 31,4 g Eiweiß, 139,0 g Kohlenhydrate (11,6 BE)**

## 4. Tag

---

### Frühstück

#### Muntermacher-Frühstück

2 Scheiben Knäckebrot  
50 g körniger Frischkäse  
20 g Honig  
0,2 l fettarme Milch  
5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar  
0,2 l Brottrunk  
Mineralwasser



Frischkäse auf das Knäckebrot geben und den Honig darüber verteilen. Sanddorn-Orangen-Nektar mit der Milch gut verquirlen und gut gekühlt servieren. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

318 kcal (1.331 kJ), 13,3 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 55,7 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Sanddorn-Orangen-Drink

0,2 l Buttermilch  
4 EL Sanddorn-Orangen-Nektar  
1 TL Weizenkleie

Buttermilch mit Sanddorn-Orangen-Nektar und Weizenkleie verquirlen.

112 kcal (468 kJ), 7,4 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 17,3 g Kohlenhydrate (1,4 BE)



### Mittagessen

#### Bunter Frühlingssalat

250 g Spargel  
1 TL Butter  
Salz  
etwas Zucker  
1 Portion Frisée-Salat  
1/2 kleine Zwiebel  
1 Stück gelbe Paprika  
einige Radieschen  
1 Frühlingszwiebel  
100 g Saure Sahne  
Pfeffer  
Paprika  
Zitronensaft  
1 Scheibe Brot

Spargel dünn schälen, die Endstücke großzügig abschneiden. In das Wasser 1 TL Butter, Zucker und Salz geben und den Spargel je nach Dicke der Stangen 15-18 Minuten kochen, abtropfen lassen. Inzwischen den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Frühlings-

zwiebel in Ringe, Paprika in Streifen, Radieschen in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten mit dem restlichen Spargel anrichten. Die Saure Sahne cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitrone pikant abschmecken und als Dip zu dem Salat reichen. Dazu 1 Scheibe Brot reichen.

284 kcal (1188 kJ), 14,1 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 29,2 g Kohlenhydrate (2,4 BE)

### Zwischenmahlzeit **Knäckebrot mit Banane**

1 Scheibe Sesam-Knäcke  
1 TL Halbfett  
1 kleine Banane  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Knäcke mit Halbfett bestreichen, die Banane längs schneiden und das Brot damit belegen. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

156 kcal (653 kJ), 2,5 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 32,6 g Kohlenhydrate (2,7 BE)

### Abendessen **Gefüllte Eier mit Schinken**

1 hartgekochtes Ei  
40 g Lachsschinken  
1 EL Kräuter Creme fraîche  
1 EL Joghurt  
1 Scheibe Pumpernickel  
2 Tassen Tee

Das Ei halbieren, Eigelb mit einem Löffel herauslösen und mit Creme fraîche und dem Joghurt vermischen. Die Masse mit einem Spritzbeutel wieder in die Eihälften füllen. Mit dem Lachsschinken und einer Scheibe Pumpernickel servieren. Dazu 2 Tassen Tee trinken.

295 kcal (1234 kJ), 21,8 g Eiweiß, 13,1 g Fett, 24,7 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

**Gesamt: 1165 kcal (4874 kJ), 59,1 g Eiweiß, 31,4 g Fett, 159,5 g Kohlenhydrate (13,3 BE)**



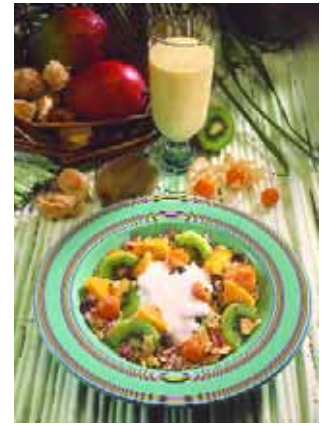
## 5. Tag

---

### Frühstück

#### Exotisches Müsli

30 g Vollkorn-Früchte-Müsli  
10 g Cornflakes  
1 EL Haferflocken  
1 Kiwi  
1/4 Mango  
30 g Kapstachelbeeren  
100 g fettarmer Joghurt  
Zitrone  
Süßstoff



Müsli mit Cornflakes und Haferflocken mischen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mango in Stücke schneiden, Kapstachelbeeren halbieren. Joghurt mit Zitrone und Süßstoff abschmecken und unter das Müsli heben.

303 kcal (1268 kJ), 10,8 Eiweiß, 5,9 Fett, 49,8 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Fitness-Special

0,15 l Buttermilch  
2 EL Sanddorn-Orangen-Nektar  
1 EL zarte Haferflocken

Buttermilch mit Sanddorn-Orangen-Nektar und Haferflocken gut verquirlen.

100 kcal (418 kJ), 6,8 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 15,7 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

### Mittagessen

#### Spargel mit Schinken und Dip

500 g Spargel  
1 TL Butter  
Zucker  
Salz  
1 hartgekochtes Ei  
30 g magerer roher Schinken  
Petersilie  
1/2 Knoblauchzehe  
75 g Saure Sahne  
1 EL feingehackte Kräuter  
Pfeffer  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser



Spargel dünn schälen, die Endstücke großzügig abschneiden. In das Wasser 1 TL Butter, Zucker und Salz geben und den Spargel je nach Dicke der Stangen 15-18 Minuten kochen. Das Ei schälen und fein hacken. Den Spargel abtropfen lassen. 200 g Spargel fürs Abendessen kalt stellen. Rest-

lichen Spargel mit Schinken und dem gehackten Ei auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie garnieren. Knoblauchzehe schälen und auspressen und mit der Sauren Sahne verrühren. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und den Dip zu dem Spargel servieren. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

314 kcal (1314 kJ), 18,0 g Eiweiß, 23,9 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

### Zwischenmahlzeit Fruchtiges Knäcke

1 Scheibe Knäcke  
50 g Hüttenkäse  
1 kleiner Apfel  
0,1 l Brottrunk  
Mineralwasser

Knäcke mit Hüttenkäse bestreichen. Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden. Das Brot mit einigen Apfelspalten belegen, den restlichen Apfel dazu essen. Dazu Brottrunk mit viel Mineralwasser trinken.

141 kcal (590 kJ), 8,2 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 21,0 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

### Abendessen Spargel mit Lachs

200 g gekochter Spargel  
75 g geräucherter Lachs  
Dill zum Garnieren  
1 Scheibe Roggenbrot



Den Spargel mit dem Räucherlachs auf einem Teller anrichten, mit Dillfähnchen garnieren. Dazu eine Scheibe Roggenbrot essen.

340 kcal (1422 kJ), 27,6 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 22,6 g Kohlenhydrate  
(1,9 BE)

**Gesamt: 1198 kcal (5012 kJ), 71,4 g Eiweiß, 48,5 g Fett, 114,6 g Kohlenhydrate (9,6 BE)**