

# Die Wellness-Kur

## Vorbemerkungen

Unsere 8-Tage-Wellness-Kur ist für all die gedacht, die auf gesunde Weise ein paar Pfund abspecken wollen. Bitte wiegen Sie sich vor der Kur ganz genau (am besten morgens vor dem Frühstück).

Am ersten Tag wird der Körper erst mal richtig entwässert und entschlackt. Das geht sehr gut mit kaliumreicher und zugleich natriumarmer Kost. Ideal ist ein Reistag. An diesem Tag gibt es viel Reis und Obst.

Während der Diät sollten Sie viel trinken. Ideal sind Wasser, Mineralwasser und Brottrunk®. Das milchsaure Getränk stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und wirkt dadurch als Fatburner. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein kleines Glas Brottrunk® mit Wasser oder Mineralwasser.

## 1. Tag - der Safttag

---

Ideal zum Entschlacken und Entwässern - ein Safttag zum Einstieg in die Kur.

*morgens:* 1-2 Tassen Tee,  
dazu 100 g Trauben essen

*9.00 Uhr* 2 Tassen Fastentee (ideal zum Entwässern)

*10.00 Uhr* 0,1 l Traubensaft mit  
0,1 l Mineralwasser mischen  
Dazu 100 g Trauben essen

*11.00 Uhr* 0,1 l Tomatensaft mit  
0,1 l Brottrunk® und  
2 EL Petersiliensaft (entwässert!) mischen

*12.00 Uhr* 0,1 l Traubensaft mit  
0,1 l Brottrunk®,  
dazu 100 g Trauben essen

*13.00 Uhr* 0,2 l Möhrensaft mit  
2 EL Petersiliensaft mischen

*14.00 Uhr* 2 Tassen Fastentee trinken

*16.00 Uhr* 2 Tassen Früchtetee, dazu 100 g Trauben essen

*17.00 Uhr* 0,1 l Traubensaft mit 0,1 l Brottrunk® mischen

*18.00 Uhr* 0,2 l Kräuter-Tee, dazu 200 g Trauben essen

*19.00 Uhr* 0,1 l Traubensaft mit 0,1 l Brottrunk® mischen

*20.00 Uhr* 1-2 Tassen Kräutertee

*Gesamt: 790 kcal (3302 kJ), 12,2 g Eiweiß, 2,0 g Fett, 173 g Kohlenhydrate (14,4BE)*

## 2. Tag - der Reistag

---

Mit Reis und Früchten wird der Körper wunderbar schnell entwässert und entschlackt. Kleiner Tipp: Den für die Mahlzeiten erforderlichen Reis zusammen kochen und in Portionen aufteilen.

### Frühstück

#### Himbeer-Milchreis

1 Becher Diät-Milchreis (200 g)  
100 g Himbeeren  
1 EL Leinsamen  
0,1 l Orangensaft  
0,1 l Brottrunk®

Himbeeren waschen und putzen, mit den Weizenkeimen unter den Milchreis heben. Orangensaft mit Brottrunk® mixen und dazu trinken..

269 kcal (1126 kJ), 12,9 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 41,0 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Früchtereis mit Papaya

25 g Spitzen Langkorn-Reis (Müller's Mühle)  
1/2 Papaya

Reis nach Packungsaufschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen Papaya schälen, würfeln und unter den Reis heben.

117 kcal (490 kJ), 3,0 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 25,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

### Mittagessen

#### Risi-Pisi

50 g Spitzen Langkorn-Reis (Müller's Mühle)  
2 TL Butter  
1 EL gehackte Zwiebelwürfel  
100 g Erbsen (TK-Ware)  
1 EL Wasser  
1 EL gehackte Petersilie  
2 TL Parmesan  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser

Reis nach Packungsvorschrift ohne Salz zubereiten. Zwiebel in heißer Butter in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten, Erb-



sen zugeben, Wasser zufügen, einige Minuten dünsten lassen. Dann den gekochten Reis unterheben, nochmals erwärmen. Mit gehackter Petersilie und Parmesan bestreut servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

300 kcal (1255 kJ), 12,7 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### **Kleiner Reissalat mit Gemüse**

25 g Reis  
50 g Bambussprossen  
1 Möhre  
1 TL Raps-Kernöl  
1 TL Obstessig  
Sojasauce  
geriebener Ingwer

Reis nach Packungsvorschrift ohne Salz zubereiten und abkühlen lassen. Möhre putzen, waschen und in feine Streifen schneiden, mit den Bambussprossen und dem Reis mischen. Aus Essig, Raps-Kernöl, Sojasauce und Ingwer ein Dressing zubereiten und unter den Salat heben.

161 kcal (673 kJ), 5,3 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 25,2 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

### Abendessen

#### **Reissalat mit Mango**

40 g Spitzen Langkorn-Reis (Müller's Mühle)  
1/2 Mango  
1 Frühlingszwiebel  
1 Tomate  
1 Scheibe gekochter Schinken  
1/2 Becher Joghurt  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 EL gemischte, gehackte Kräuter  
Zucker  
Currypulver  
Salz  
Pfeffer  
etwas Schnittlauch zum Garnieren  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser



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, vor-

sichtig durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Den Reissalat mit Schnittlauch und Mangoscheiben garniert servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

357 kcal (1494 kJ), 16,9 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 47,6 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

*Gesamt: 1204 kcal (5040 kJ), 50,8 g Eiweiß, 26,0 g Fett, 190,0 g Kohlenhydrate (15,8 BE)*

### 3. Tag - der Obsttag

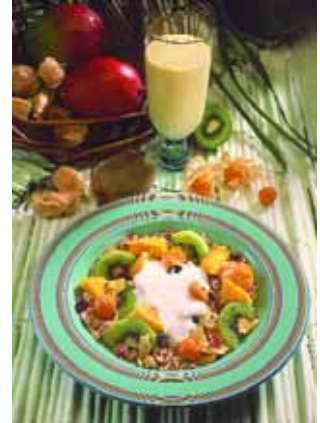
---

Obst ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Das darin enthaltene Kalium begünstigt die Wasserausscheidung. Obst schmeckt gut und hat nur wenig Kalorien. Ferner sind frische Früchte ideal für unterwegs.

#### Frühstück

##### Exotisches Müsli

30 g Vollkornmüsli  
10 g Cornflakes  
1 EL Leinsamen  
1 Kiwi  
1/2 Mango  
30 g Kapstachelbeeren  
100 g fettarmer Joghurt  
Zitrone  
Süßstoff



Müsli mit Cornflakes und Leinsamen 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.

337 kcal (1410 kJ), 12,2 Eiweiß, 7,0 Fett, 56,2 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

#### Zwischenmahlzeit

##### Mango-Drink

0,15 l Buttermilch  
1 EL Weizenkleie  
1/4 Mango  
Zitrone

0,15 l Buttermilch mit Weizenkleie und dem Fruchtfleisch der Mango im Mixer fein pürieren und mit Zitrone abschmecken.

92 kcal (385 kJ), 5,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 14 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

#### Mittagessen

##### Gefüllte Avocado mit Kräuterdip

1/2 Avocado  
75 g Krabben  
50 g Saure Sahne  
Kresse, Dill  
Salz



Pfeffer

1 Limone oder Zitrone

2 Scheiben Knäckebrot

2 Tassen Fastentee

Die Avocado halbieren, den Kern aus dem Fleisch lösen. Eine Avocadohälfte sofort mit Limonensaft beträufeln, in Frischhaltefolie packen, beiseite stellen. Bei der anderen Avocadohälfte das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen. Krabben mit den Avocado-Kügelchen in die ausgehöhlten Hälftegeben, sofort mit etwas Limonensaft beträufeln. Mit Kresse und Limonenscheiben garnieren. Saure Sahne mit fein gewiegten Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken, dazu servieren. Dazu Knäckebrot essen und Fastentee trinken.

365 kcal (1527 kJ), 20,0 g Eiweiß, 24,2 g Fett, 16,5 g Kohlenhydrate (1,4 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Kleiner Fruchtsalat**

1/2 Grapefruit

1 Kiwi

2 TL Leinsamen

Süßstoff

Das Fruchtfleisch aus der Grapefruit lösen, in kleine Stücke schneiden, Kiwi schälen und würfeln. Mit Süßstoff abschmecken und mit Leinsamen bestreuen.

120 kcal (502 kJ), 2,7 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 20,0 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

### *Abendessen*

#### **Gefüllte Früchte mit Frischkäse**

1/2 Papaya

100 g Ananas oder 1/2 Babyananas

200 g Honigmelone

75 g Magerquark

1 Msp. Vanillezucker

1 TL Zitronensaft

1/2 Tl. Pistazien

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

0,2 l Brottrunk®

Mineralwasser



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 Zitronensaft und Vanillezucker cremig rühren und die Früchte damit füllen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien oder frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren. Dazu Brottrunk® mit

Mineralwasser trinken.

270 kcal (1130 kJ), 13,8 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

*Gesamt: 1184 kcal (4956 kJ), 54,1 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 151,9 g Kohlenhydrate (12,7 BE)*

## 4. Tag - der Gemüsetag.

---

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

### Frühstück

#### Powerfrühstück

- 0,1 l Tomatensaft
- 0,1 l Brottrunk®
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 25 g Sahne Frischkäse
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/4 Beet Kresse
- 1 Tasse Fastentee



Tomatensaft mit Brottrunk® mixen und vor dem Frühstück trinken. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Ei in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Brot mit Eischeiben, Frühlingszwiebel und Kresse belegen. Dazu Tee trinken.

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 Tee

Die Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Radieschenscheiben und Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen. Mit dem Tee 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)
- Salz

1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 EL Teutoburger Raps-Kernöl  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
1/2 Tasse Gemüsebrühe  
50 g Mozzarella  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser



Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten garen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in heißem Raps-Kernöl andünsten. 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 Mozzarellascheiben belegen. Zugedeckt weitere 4-5 Minuten dünsten, bis der Käse zerläuft. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

315 kcal (1319 kJ), 17,8 g Eiweiß, 21,4 g Fett, 9,3 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Wellnessdrink**

2 EL Petersiliensaft  
0,2 l Tomatensaft  
schwarzer Pfeffer  
2 Scheiben Knäckebrot

Petersiliensaft mit Tomatensaft verquirlen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer pikant abschmecken. Kühl servieren. Dazu Knäckebrot essen.

105 kcal (440 kJ), 4,1 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 20,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

### *Abendessen*

#### **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 Chicoree  
einige Radicchioblätter zum Dekorieren  
für die Sauce:  
100 g Joghurt

1 EL Zitronensaft  
grober Pfeffer  
Salz  
1 EL mittelscharfer Senf

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

340 kcal (1423 kJ), 22,2 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 51,3 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

*Gesamt: 1210 kcal (5065 kJ), 70,7 g Eiweiß, 45,6 g Fett, 125,5 g Kohlenhydrate (10,5 BE)*

## 5. Tag - der Kräutertag.

---

Kräuter sind gesund, sie liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und reich an sekundären Pflanzenstoffen, die unseren Stoffwechsel und unser Immunsystem auf Trab halten. Im Rahmen von Reduktionskuren und -diäten werten Kräuter viele Gerichte auf, wer mit Kräutern würzt, kann oft auf Salz verzichten.

### Frühstück

#### Kräuterrührei

1 Ei  
2 EL frische, feingewiegte Kräuter  
Pfeffer, Salz  
1 EL Butter  
1 Frühlingszwiebel  
75 g frische Champignons  
1 Scheibe Roggenvollkornbrot  
0,15 l Tomatensaft  
0,1 l Brottrunk®

Das Ei mit den Kräutern verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, die Frühlingszwiebel und die Pilze in Scheiben schneiden und darin andünsten, dann die Eimasse darüber geben und ein Rührei zubereiten. Das Rührei auf dem Brot verteilen. Tomatensaft mit Brottrunk® verquirlen, dazu servieren.

303 kcal (1268 kJ), 14,0 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 25,7 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Gemüsedrink Vitalizer

1 Scheibe Vollkornbrot  
50 g Magerquark  
1/4 Beet Kresse  
0,15 l Gemüsesaft  
0,1 l Brottrunk®  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Dill



Brot mit Magerquark bestreichen und mit Kresse bestreuen. Gemüsesaft mit Brottrunk® verrühren, mit Pfeffer abschmecken, mit einem Dillzweig garnieren.

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

## Mittagessen

### Kräuter-Nudeln

50 g Extrabreite (3 GLOCKEN Gold-Ei-Landnudeln)  
Meersalz  
1 TL Öl  
2 kleine Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund glatte Petersilie  
1 EL Raps-Kernöl  
Salz  
Pfeffer  
50 g Kirschtomaten  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser



Nudeln in Salzwasser mit 1 TL Öl 6-7 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln fein würfeln und mit 2-3 EL Wasser dünsten. Geschälte Knoblauchzehe, gewaschene Petersilie (einige Blättchen zurücklassen) und Öl mit dem Schneidstab des Handrührgeräts fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, heiß abspülen, mit der Petersiliensauce mischen. Vor dem Servieren mit gezupfter Petersilie bestreuen und mit Tomatenscheiben garnieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

351 kcal (1468 kJ), 10,7 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 41,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Wellnessdrink mit Brottrunk®

0,1 l Kanne Brottrunk  
0,1 l Gemüsesaft  
50 ml Karottensaft  
1 TL Enzym-Ferment Getreide® (gibt's in Drogerien und Reformhaus)  
Petersilie zum Garnieren

Brottrunk® mit Gemüse- und Karottensaft und dem Fermentgetreide gut verquirlen. Gut gekühlt in einem Glas mit Kräuterrand servieren.

57 kcal (238 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)

## Abendessen

### Pellkartoffeln mit Tsatsiki

250 g Pellkartoffeln  
100 g Salatgurke  
1/2 kleine Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 kleine Gewürzgurke

2 EL fein gewiegter Dill  
50 g Magerquark  
50 g Saure Sahne  
2 TL Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer  
Frühlingszwiebeln  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser



Kartoffeln gründlich abbürsten, abspülen und mit der Schale gar kochen. Salatgurke gut waschen und fein reiben. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, die Gewürzgurke in kleine Stücke schneiden, den Dill fein wiegen. Alles mit Quark, Saurer Sahne und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln anrichten. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken (fördert die Verdauung und stärkt das Immunsystem).

316 kcal (1322 kJ), 15,8 g Eiweiß, 6,1 g Fett, 46,9 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

*Gesamt: 1180 kcal (4939 kJ), 54,6 g Eiweiß, 38,7 g Fett, 148,8 g Kohlenhydrate (12,4 BE)*

## 6. Tag - der Joghurt-Tag

---

Sauermilchprodukte, Brottrunk® und frisches Sauerkraut enthalten wichtige Milchsäurebakterien und die von diesen Bakterien produzierte Milchsäure. Milchsäure wirkt sich günstig auf die Darmflora aus und verhindert die Ansiedlung schädlicher Keime und somit die Schwächung des Immunsystems. Gleichzeitig begünstigt Milchsäure das Wachstum nützlicher Symbionten, das sind Darmbakterien, die für den Aufschluss unserer Nahrung mit verantwortlich sind.

### Frühstück

#### Zehnkämpfer-Müsli

- 1 Kiwi
- 1/2 Mango
- 1 Feige
- 150 g fettarmer Joghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Weizenkeime



Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mangohälfte in Stücke schneiden, die Feige halbieren. Joghurt mit Haferflocken und Weizenkeimen cremig rühren. Die Früchte auf einem Teller anrichten und den Joghurt dazu essen.

315 kcal (1318 kJ), 13,0 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 51,1 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Vitamin-C-Joghurt

- 150 g fettarmer Joghurt
- 5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
- 1 EL Weizenkleie

Joghurt mit Sanddorn-Orangen-Nektar und Kleie gut verquirlen.

117 kcal (489 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

## Mittagessen

### Rotbarsch auf Wurzelgemüse

150 g Rotbarsch-Filet  
1 kleine Kartoffel  
1 große Möhre  
1 Stängel Staudensellerie  
1/2 Stange Lauch  
1 TL Raps-Kernöl  
Pfeffer  
Salz  
1/8 l Gemüsebrühe  
75 g Sahne Joghurt  
1 EL mittelscharfer Senf  
Zitronensaft  
0,2 l Brottrunk®  
Mineralwasser



Fischfilet kurz abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Gemüse waschen und putzen. Möhre und Kartoffel schälen, dann in feine Stifte, den Lauch und die Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Das Gemüse mit 1 TL Öl kurz andünsten. Rotbarsch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Mit Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Fischfilet zwischendurch wenden. Joghurt mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Fischfilet auf dem Gemüse anrichten mit der Senf-Sauce servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

345 kcal (1443 kJ), 34,7 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 19,4 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Radieschensalat

1 Bund Radieschen  
75 g fettarmer Joghurt  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Kresse

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

60 kcal (251 kJ), 4,7 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

## Abendessen

### Rucola-Salat mit Joghurt-Dressing

100g Rucola  
1 kleine Möhre  
1 kleine Zwiebel  
1 hartgekochtes Eier  
1 Portion leichter Camembert (62,5 g, 30 % Fett i. Tr. )  
100 g fettarmer Joghurt  
Zitronensaft  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 Scheibe Toastbrot  
0,1 l Brottrunk®  
Mineralwasser



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 und Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

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

*Gesamt: 1203 kcal (5033 kJ), 86,6 g Eiweiß, 40,9 g Fett, 119,2 g Kohlenhydrate (9,9 BE)*

## 7. Tag - der Vitamintag

---

Egal ob es um die Gesundheit, um Schönheit oder Wohlbefinden geht – immer sind Vitamine dabei. 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, es steuert das Zellwachstum und die Erneuerung der Zellen. 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 Raps-Kernöl, Getreideprodukten und Blattgemüse. B-Vitamine sind für den Stoffwechsel unseres Körpers von besonderer Bedeutung. Ein Mangel lässt sich fast immer an der Haut ablesen. Vitamine des B-Komplexes findet man in Vollkorn- und Milchprodukten, Leber, Nüssen und Hefe.

### Frühstück

#### Vitaminmüsli

- 1 Kiwi
- 150 g Honig-Melone
- einige Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Zucker
- 150 g fettarmer Joghurt



Die Kiwi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Melone von den Kernen befreien und mit einem Portionierer kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Haferflocken mit Zucker in einer Pfanne anrösten, bis der Zucker karamellisiert und in einen tiefen Teller geben. Kiwischeiben, Melonen-Kugeln und die Heidelbeeren obenauf verteilen. Joghurt cremig rühren und über das Müsli gießen.

315 kcal (1318 kJ), 10,9 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 56,1 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Vitaminsdrink

- 2 EL Artischocken-Saft
- 0,15 l Tomatensaft
- 0,1 l Brottrunk®
- je 1 Prise Zwiebelsalz und Pfeffer
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Scheibe Knäckebrot

Artischocken-Saft mit Tomatensaft und Brottrunk® verquirlen und mit Zwiebelsalz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Kühl servieren. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.

70 kcal (293 kJ), 2,8 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 12,8 g Kohlenhydrate (1,1 BE)

## Mittagessen

### Röhrchen mit geschnetzeltem Lamm

50 g Röhrchen (3 GLOCKEN GENUSS PUR)

Meersalz

100 g Tomaten

Thymian

100 g Zucchini

100 g Lammfilet

2 TL Raps-Kernöl

Pfeffer

Salz

5 EL Lammfond oder Brühe

0,2 l Brottrunk®

Mineralwasser



Röhrchen in Salzwasser nach Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen die Tomaten heiß überbrühen, enthäuten und würfeln. Zucchini in Form bringen, in ganz wenig Wasser andünsten und mit Thymian würzen. Lammfilet in dünne Scheiben schneiden, pfeffern und in heißem Öl braten, leicht salzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Lammfond löschen. Die Nudeln mit Zucchini und dem geschnetzeltem Lammfleisch anrichten, mit Fond übergießen, mit den Tomatenwürfeln bestreuen und servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

380 kcal (1590 kJ), 30,1 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 40,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

## Zwischenmahlzeit

### Vitamin-Cocktail

0,1 l Möhrensaft

100 g fettarmer Joghurt

1 EL Weizenkeime

einige Tropfen Raps-Kernöl

Salz

Pfeffer

Schnittlauchröllchen

Möhrensaft mit Joghurt, Weizenkeimen und Raps-Kernöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren und kühl servieren.

114 kcal (477 kJ), 6.7 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 12.0 g Kohlenhydrate (1.0 BE)

## Abendessen

### Vitamenteller mit Putenbrust

100 g Putenbrust  
2 TL Teutoburger Raps-Kernöl  
Pfeffer  
Salz  
1 kleine Zucchini (ca. 100 g)  
2 Tomaten  
50 g Saure Sahne  
2 EL Joghurt  
Zitronensaft  
20 g Baguette  
0,1 l Brottrunk®  
Mineralwasser



Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern. 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 Gemüse, Dip und Brot servieren. Dazu Brottrunk® mit Mineralwasser trinken.

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

*Gesamt: 1195 kcal (5002 kJ), 81,1 g Eiweiß, 33,5 g Fett, 140,1 g Kohlenhydrate (11,7 BE)*

## 8. Tag - der Mineralstofftag.

---

### Frühstück

#### Früchtemüsli

1 Mandarinen  
1 Kiwi  
1/2 Banane  
5 EL Cornflakes  
2 EL Weizenkeime  
100 g fettarmer Joghurt  
2 EL Sanddorn-Orangen-Nektar  
1 TL Kokosraspel

Früchte schälen, Mandarine in Spalten zerlegen, Kiwi und Banane in Scheiben schneiden. Mit den Cornflakes und den Weizenkeimen mischen. Den Joghurt mit dem Sanddorn-Orangen-Nektar verrühren, unterheben und kurz ziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreuen..

308 kcal (1205 kJ), 11,1 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 50,4 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

### Zwischenmahlzeit

#### Bananen-Buttermilch

1/2 Banane  
0,1 l Buttermilch  
1 EL Weizenkeime  
Zitronensaft  
Zimt

Banane mit dem Rührstab pürieren, Buttermilch und Weizenkeime zugeben und verquirlen, mit Zitrone und Zimt abschmecken.

167 kcal (699 kJ), 9,9 g Eiweiß, 2,1 g Fett, 26,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

### Mittagessen

#### Linguine mit Zucchini und Heilbutt

50 g Linguine (3 GLOCKEN GENUSS PUR)  
1 kleine Zucchini  
125 g Heilbuttfilet in 2 Scheiben  
1 TL Zitronensaft  
1/4 gehackte Knoblauchzehe  
1 TL Butter  
5 EL Kaffeesahne (10 % Fett)  
Sahne



Thymian  
Salz  
Pfeffer

Zucchini quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und dann kalt abschrecken. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und mit Zitrone beträufeln. Linguine nach Packungsaufschrift zubereiten, abgießen und abschrecken.

Inzwischen das Fischfilet in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, anschließend warm stellen. Knoblauch in der Pfanne kurz andünsten, mit Kaffeesahne löschen und die Sauce 3 Minuten leicht einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Thymianblättchen und Zucchinistreifen zugeben, kurz aufkochen lassen. Die Nudeln mit der Sauce vermengen und den Fisch darauf servieren.

425 kcal (1778 kJ), 33,6 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 41,8 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

### *Zwischenmahlzeit*

#### **Mineralinsky**

0,2 l Gemüsesaft  
2 EL Petersiliensaft  
Pfeffer  
Muskat

Petersiliensaft mit dem Gemüsesaft verrühren und mit Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Kühl servieren.

38 kcal (159 kJ), 1,7 g Eiweiß, 0,7 g Fett, 5,7 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

### *Abendessen*

#### **Brokkoli-Käsecreme-Suppe**

150 g Brokkoli  
0,2 l Gemüsebrühe oder Gemüsesfond  
50 g Schmelzkäse Sahne  
1 EL Kartoffelpüree (Fertigprodukt)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
gemahlener Kümmel  
1 Scheiben Toastbrot  
5 g Knoblauchbutter



Brokkoli in der Gemüsebrühe garen, 1 Brokkoliröschen beiseite legen, die restliche Suppe anschließend fein pürieren. Schmelzkäse zugeben und in der Suppe auflösen. 1 EL Kartoffelpüree einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kräftig abschmecken. Toastbrot würfeln. Die Würfel in heißer Kno-

blaubutter von allen Seiten anrösten. Suppe mit Brotwürfeln bestreuen und mit den halbierten Brokkoliröschen garniert servieren.

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

*Gesamt: 1186 kcal (4965 kJ), 68,7 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 150,1 g Kohlenhydrate (12,5 BE)*