



Schwere  los[®]

Schwere-los[®] Diätprogramm der 5-Wochen-Plan

Der Schwere-los[®] 5-Wochen-Plan hilft Ihnen, leicht und lecker den Weg in eine positive Ernährung zu finden. Tauschen Sie Rezepte aus, probieren Sie, was Sie mögen – mit Schwere-los bekommen Sie ein Gefühl für leckere Mahlzeiten und sinnvolle Mengen. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie auch Tipps zu Sport und wie Sie Ihr Gewicht halten.

schwere-los.de

Konzept

Zur Reduktion von 11 bis 20 kg

Schwere **los**[®]



**Nur eine Diät die gut schmeckt und alltagstauglich ist,
wird langfristig zum Erfolg führen**

Katrin Kleinesper, aus Zeitschriften und TV bekannte Diplom Oecotrophologin, hat exklusiv für Schwere-los[®] das Schwere-los[®] Diätprogramm mit Rezepten entwickelt, die leicht zuzubereiten sind und sehr lecker schmecken. Vom belegten Brot bis zur chinesischen Sauer-Scharfen-Suppe ist für viele Geschmäcker etwas dabei. Stöbern Sie und probieren Sie unsere Rezepte aus.

Empfehlen Sie uns gerne weiter.

Grundlagen

Nährstoffempfehlung nach LOGI 30% KH, 30% Eiweiß, 40% Fett

Nährwerte	Bedarf eines Erwachsenen	Schwere-los [®]
kcal	1.500 kcal	1.500 kcal
Eiweiß	113 g	187,5 g
Kohlenhydrate	113 g	107,1 g
Fett	67 g	31,4 g

Buchen Sie ergänzend individuelles Food Coaching bei unserer Expertin per Telefon, per Skype oder auch persönlich, wenn Sie in Hamburg oder München wohnen, pro Stunde 100 €. Weitere Informationen finden Sie auf der Website: www.sportandfood.de



Schwere-los® Reduktionsphase (Fasten) – 7 Tage

In der ersten Woche werden alle Mahlzeiten durch den Schwere-los® Diät-Drink ersetzt. Pro Tag werden 5 Schwere-los® Mahlzeiten getrunken, die Sie mit Wasser anmischen. Die Energiezufuhr soll nach den Adipositas Richtlinien nicht unter dem Grundumsatz sein, deshalb werden einerseits 2 TL Rapsöl jedem Drink zugeführt und andererseits werden damit hochwertige ungesättigte Fettsäuren zugeführt, die den Abnehmprozess unterstützen. Pro Tag sollen frisches Obst, Säfte oder Trockenfrüchte verzehrt werden, die richtige Menge können Sie unten stehender Tabelle entnehmen. Zusätzlich trinken Sie bitte 2 Liter energiefreie Flüssigkeit, wie z. B. Wasser, grünen Tee, Roibuschtee, Kräutertee.

7 Tage Schwere-los® Diät-Drinks trinken mit 5 Drinks pro Tag

= 845 kcal/Tag

+ 5x 2 TL Rapsöl/Tag = 450 kcal, pro Drink 2 TL Öl

= 1.295 kcal/Tag

+ 1 oder 2 Stücke Obst/Trockenobst/Saft

= 48 g KH bis zu 200 kcal

= 1.500 kcal

Woche 1

Reduktionsphase (Fasten) – 7 Tage

Ergänzung von 48 g KH Snacks

Menge	Lebensmittel	KH	kcal
400 g	Apfel	46 g	216
80 g	Trockenobst Apfel	46 g	204
400 g	Birne	50 g	220
100 g	Trockenobst Birne	46 g	213
300 g	Granatapfel	50 g	222
600 g	Grapefruit	45 g	228
400 g	Honigmelone	50 g	216
400 mL	Kirschsafte	41 g	164
400 g	Mandarine	41 g	184
400 g	Mango	50 g	228
400 g	Nektarine	50 g	212
80 g	Trockenobst Pfirsich	43 g	195
400 g	Pflaumen	44 g	196
100 g	Trockenpflaumen	48 g	222
70 g	Rosinen	48 g	204
25 g	Trockenobst Banane	19 g	80
1 TL	Rosinen	4 g	20

Ergänzung von 48 g KH – in Portionsgrößen

1 Portion	Lebensmittel	KH	kcal
1	Apfel	18 g	81
1	Birne	19 g	83
1	Granatapfel	20 g	95
1	Grapefruit	18 g	90
125 g	Kirschen	17 g	80
150 g	Honigmelone	19 g	80
125 g	Mirabellen	17 g	80
125 g	Weintrauben	19 g	85
1	Nektarine	11 g	50
1/2	Mango	15 g	70
25 g	getrocknete Aprikose	12 g	60
25 g	Trockenobst Apfel	15 g	64
25 g	Trockenobst Pfirsich	13 g	60
25 g	Trockenobst Pflaume	12 g	55
25 g (4Stück)	Trockenobst Dattel	20 g	80
25 g	Trockenobst Banane	19 g	80
1 TL	Rosinen	4 g	20

Woche 2

1. Umstellungswoche – 7 Tage

In der zweiten Woche wird jeden Tag ein nährstoffreiches Frühstück zu sich genommen. Mittag und Abendessen werden durch Schwere-los[®] Diät-Drinks ersetzt. Pro Tag werden also 4 Schwere-los[®] Drinks getrunken und jeweils mit 1-2 TL Rapsöl ergänzt. Zusätzlich sind leichte Snacks eingeplant.

1 schonende Mahlzeit (Frühstück)

pro Frühstück 200 kcal +/- 50 kcal

+ 3-4 Schwere-los[®] Diät-Drinks je nach Nährstoff-Haushalt

Tag	Frühstück	Schwere-los [®] -Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte
1	Knäckebrötchen mit Himbeerquark	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	1 Becher Vollmilch-Joghurt 3,5 % Fett, 1 EL Kokosraspeln, 1 Apfel	1.500 kcal 108 g KH 101 g P 75 g F
2	Vollkornbrot mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	4 getrocknete Datteln, 1 Stück Obst (z. B. Honigmelone)	1.490 kcal 122 g KH 94 g P 70 g F
3	Cornflakes mit Joghurt und Beeren	4	8 TL Rapsöl (pro Drink 2 TL)	Frucht-Soja-Shake 20 g Studentenfutter	1.520 kcal 127 g KH 101 g P 67 g F
4	Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt	4	5 TL Rapsöl	Dickmilch mit getrockneten Pflaumen	1.500 kcal 134 g KH 110 g P 58 g F
5	Rührei mit Nordseekrabben	4	6 TL Rapsöl	Obst-Hirse Quark, 125g Weintrauben	1.490 kcal 107 g KH 115 g P 66 g F
6	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	4	8 TL Rapsöl	1 Banane 10 g Macadamianüsse	1.490 kcal 112 g KH 116 g P 67 g F
7	Exotischer Obstsalat mit Feigen	4	6 TL Rapsöl	1 Spiegelei mit 5 g Fett gebraten, 1 Becher Kefir 1,5 % Fett	1.520 kcal 130 g KH 107 g P 64 g F
Nährwerte pro Tag					1.500 kcal 120 g KH 106 g P 67 g F

2. Umstellungswoche – 7 Tage

In der dritten Woche werden jeden Tag das Frühstück und Abendessen wieder als Mahlzeit zu sich genommen. Die Mahlzeiten ergänzen sich optimal in ihrem Nährstoffgehalt. Pro Tag werden vier Schwere-los[®] Drinks getrunken. Leichte Snacks sichern eine optimale Nährstoffzufuhr und vermeiden Heißhunger-Attacken.

2 schonende Mahlzeiten (Frühstück und Abendessen)

pro Frühstück 200 kcal +/- 50 kcal

pro Abendessen 300 kcal +/- 50 kcal

+ 3-4 Schwere-los[®] Diät-Drinks je nach Nährstoff-Haushalt

Tag	Frühstück	Schwere-los [®] -Drinks	Zusätzlich	Abendbrot	Snack	Nährwerte
1	Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt	4	1 EL Rapsöl in einen Schwere-los Drink	Avocado-Sprossen Sandwich	Orangenflip	1.520 kcal 113 g KH 115 g P 66 g F
2	Cornflakes mit Joghurt und Beeren	4	150 g Trinkjoghurt 3,5% Fett	Grüner Spargelsalat mit Ei und Radieschen	Gemüsechips	1.500 kcal 157 g KH 112 g P 50 g F
3	Rührei mit Nordseekrabben	4	1 EL Öl über den Salat	Frischkäsesalat mit Kohlrabi	1 Banane	1.450 kcal 100 g KH 119 g P 62 g F
4	Obstsalat mit Himbeerjoghurt	4	2 EL Öl (über Gemüsesticks oder i. d. SL-Drink)	Geschmorte Gemüsesticks	Dickmilch mit getrockneten Pflaumen	1.500 kcal 133 g KH 105 g P 64 g F
5	Vollkornbrotecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	4	1 EL Öl (in einen Schwere-los Drink)	Toast mit geräucherterem Stremelachs	Müsliriegel Olympia	1.500 kcal 113 g KH 114 g P 67 g F
6	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	4	2 EL Öl (über Salat oder i.d. SL- Drink)	Weizenschrot-Petersilien-Salat	Pfirsich-Lassi	1.490 kcal 112 g KH 116 g P 67 g F
7	Exotischer Obstsalat mit Feigen	4	2 EL Öl (über Salat oder i.d. SL- Drink)	Champignon-Tofu auf Blattsalat	Frucht-Soja-Shake	1.500 kcal 123 g KH 107 g P 68 g F
					Nährwerte pro Tag	1.496 kcal 122 g KH 114 g P 63 g F

Woche 4

3. Umstellungswoche – 7 Tage

In der vierten Woche werden jeden Tag 3 Mahlzeiten: Frühstück, Mittag und Abendessen verzehrt. 2 Schwere-los[®] Drinks werden pro Tag getrunken. An einigen Tagen wird der Bedarf durch zusätzliche Snacks gedeckt.

3 schonende Mahlzeiten (Frühstück + Mittag + Abendessen)

pro Frühstück 200 kcal +/- 50 kcal

pro Abendessen 300 kcal +/- 50 kcal

pro Mittagessen 400 kcal +/- 50 kcal

+ 1-2 Schwere-los[®] Diät-Drinks je nach Nährstoff-Haushalt

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	SL-Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte
1	Grießbrei mit frischen Beeren	Fischpfanne mit Chinakohl	Frischkäse-salat mit Kohlrabi	2	4 TL Rapsöl (i.d. SL-Drink oder über den Salat)	–	1.490 kcal 123 g KH 105 g P 64 g F
2	Rührei mit Nordsee-krabben	Vollkornnudeln mit Champignons und Kirschtomaten	Avocado-Sprossen Sandwich	2	–	Obst-Hirse Quark	1.490 kcal 149 g KH 93 g P 61 g F
3	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	Risotto mit Pilzen	Zucchini-Käse-Suppe	2	2 EL Rapsöl	–	1.470 kcal 118 g KH 101 g P 65 g F
4	Physalis-Bananen-Müsli	Hähnchen-gericht mit Chili und Erdnüssen	Grüner Spargelsalat mit Ei und Radieschen	2	–	Italienischer Fruchtsalat an Mascarpone-sauce	1.533 kcal 131 g KH 112 g P 62 g F
5	Vollkornbrot-ecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	Linsencurry mit Lachs	Geschmorte Gemüsesticks	2	4 TL Rapsöl (i.d. SL-Drink)	–	1.550 kcal 128 g KH 104 g P 63 g F
6	Cornflakes mit Joghurt und Beeren	Zucchini-Puffer	Vollkornsandwich	3	–	1 Becher Vollmilch-joghurt 3,5% Fett, 1 EL Kokosraspeln, 10 Haselnusskerne	1.550 kcal 148 g KH 104 g P 60 g F
7	Belegtes Brötchen mit Käse und Salatblatt	Pute und Krabben aus dem Wok	Tacos mit Gemüsefüllung	2	–	1 Spiegelei mit 5g Fett gebraten, Kräuter-Soja-Drink	1.490 kcal 89 g KH 114 g P 69 g F
					Nährwerte pro Tag	Nährwerte pro Tag	1.510 kcal 127 g KH 105 g P 63 g F

4. Umstellungswoche – 7 Tage

In der fünften Woche wird der Stoffwechsel langsam wieder an eine erhöhte Kalorienzufuhr gewöhnt. Die Vorgehensweise ist wie in Step 4 beschrieben, jedoch ist die Kalorienzufuhr von 1.500 kcal pro Tag auf 1.600 kcal pro Tag erhöht.

3 schonende Mahlzeiten (Frühstück + Mittag + Abendessen)

+ 1-2 Schwere-los Drinks oder Snack-Ideen – je nach Nährstoff-Haushalt

pro Snack 200 kcal +/- 50 kcal

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	SL-Drinks	Zusätzlich	Snack	Nährwerte	
1	Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt	Nudeln mit Thunfischsauce	Frischkäsesalat mit Kohlrabi	2	1 EL Rapsöl	125 g Weintrauben, 25 g Studentenfutter	1.600 kcal 144 g KH 104 g P 66 g F	
2	Physalis-Bananen-Müsli	Kartoffelauflauf mit Räuchertofu	Vollkornsandwich	2	–	5 Walnüsse	1.490 kcal 149 g KH 93 g P 61 g F	
3	Rührei mit Nordseekrabben	Hähnchenbrust in Estragonsoße	Tacos mit Gemüsefüllung	2	Italienischer Fruchtsalat an Mascarpone 25 g Pistazien	–	1.670 kcal 147 g KH 129 g P 74 g F	
4	Grießbrei mit frischen Beeren	Nudeln mit Pilzen und Walnussauce	Zucchini-Käse-Suppe	2	–	1 Spiegelei mit 5 g Fett gebraten 10 Mandeln (über den Grieß)	1.580kcal 134 g KH 97 g P 68 g F	
5	Vollkornbrot-ecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren	Fischpfanne mit Chinakohl	Champignon-Tofu auf Blattsalat	2	1 EL Rapsöl	Müsli-Riegel Olympia	1.560 kcal 121 g KH 105 g P 72 g F	
6	Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika	Pfannkuchen mit Champignons	Toast mit geräuchertem Stremellachs	2	4 TL Rapsöl	Pfirsich Lassi	1.610 kcal 132 g KH 120 g P 65 g F	
7	Knäckebrot mit Himbeerquark	Hähnchengericht mit Chili und Erdnüssen	Avocado-Sprossen-Sandwich	2	–	Feldsalat an Rote Bete 1 Becher Joghurt 3,5% Fett mit 1 EL Kokosraspeln	1.610 kcal 128 g KH 111 g P 75 g F	
						Nährwerte pro Tag	Nährwerte pro Tag	1.607 kcal 135 g KH 111 g P 70 g F



Belegtes Brot mit Käse und Salatblatt

(216 kcal, KH 3 g, P 18 g, F 14 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Salatblätter
- 2 Radieschen oder anderes Gemüse der Saison
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse
- 12 kleine Scheiben Käse (30% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat waschen und trocknen. Die Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und leicht salzen.

Die Brote mit Frischkäse bestreichen, leicht pfeffern. Den Salat darauf verteilen, mit Käse belegen und mit Radieschen sowie etwas Schnittlauch garnieren.



Cornflakes mit Joghurt und Beeren

(263 kcal, KH 57 g, P 6 g, F 1 g)

Zubereitungszeit ca.: 5 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g gemischte Beeren
- 150 g Cornflakes
- 250 g fettarmer Joghurt, 1,5% Fett
- 4 TL brauner Zucker oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Beeren waschen und trocken tupfen. Unter die Cornflakes mengen und in Schüsseln füllen. Joghurt darüber geben und mit je einem Teelöffel Zucker oder Agavendicksaft bestreuen.



Rührei mit Nordseekrabben

(246 kcal, KH 2 g, P 19 g, F 19 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

8 Eier
4 EL Sojasahne
1 EL Butter
125 g Nordseekrabben
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Curry

Zubereitung:

Die Eier mit der Sahne verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier hineingeben.

Nordseekrabben drüberstreuen, salzen, pfeffern und mit Curry verfeinern. Bei mäßiger Hitze stocken lassen und wenden. Gar ziehen lassen.



Knäckebrötchen mit Himbeerquark

(172 kcal, KH 32 g, P 10 g, F 1 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Magerquark
1 Schuss Mineralwasser
250 g Himbeeren
1 EL Zitronensaft
2 EL Himbeergelee (ggf. ein anderer)
8 Scheiben Sesamknäckebrötchen

Zubereitung:

Quark mit Mineralwasser cremig und glatt rühren. Himbeeren verlesen und die Hälfte zum Quark geben. Mit einer Gabel etwas zerdrücken und Zitronensaft sowie Himbeergelee unterrühren.

Die Creme auf die Knäckebrötchenscheiben streichen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Tipp: Statt der Himbeeren kann man auch Mango oder anderes Obst nehmen.



Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika

(260 kcal, KH 24 g, P 30 g, F 4 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Putenbrust
2 EL	bunter Pfeffer
	Salz
1 EL	Öl
1	gelbe Paprikaschote
1	Zwiebel
4	Vollkornbrötchen
4 TL	Frischkäse, fettarm
2 Blätter	Lollo Biondo

Zubereitung:

Putenbrust waschen, trocken tupfen und in zerstoßendem, buntem Pfeffer wälzen, salzen und in einer Pfanne im heißen Öl unter gelegentlichem wenden ca. 5 Min. langsam braten. Vom Herd nehmen und durchziehen lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Brötchen halbieren und mit je 1 TL Frischkäse bestreichen. Putenbrust in dicke Scheiben schneiden und mit Zwiebeln und Paprika abwechselnd auf die Brötchen schichten. Blattsalat waschen, trocken schütteln, klein zupfen und mit auf das Brötchen legen. Obere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.



Exotischer Obstsalat mit Feigen

(249 kcal, KH 59 g, P 5 g, F 2 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g	blaue Weintrauben
4	reife Feigen
2	Birnen
8	getrocknete Datteln
4	Grapefruits
2	Limetten
1 Msp.	gemahlener Kardamom
1 Msp.	Zimt
2 EL	Pistazien, gehackt

Zubereitung:

Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Datteln entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Grapefruits schälen und die Filets auslösen.

Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Die Limetten auspressen, den Saft mit den Gewürzen verrühren und über das Obst gießen und mit gehackten Pistazien bestreuen.



Bild folgt

Vollkornbrotecken mit Frischkäse, Nüssen und Möhren

(246 kcal, KH 2 g, P 19 g, F 19 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

30 g	Walnüsse
½ Bund	Petersilie
150 g	Kräuter-Frischkäse
3 EL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben	Vollkornbrot
2	junge Möhre
1	säuerlicher Apfel

Zubereitung:

Die Walnüsse fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nüsse und Petersilie mit Frischkäse, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken und auf die Brote streichen.

Möhren waschen und fein raspeln. Eine halbe Möhre in sehr dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls fein raspeln. Apfel mit Möhren und restlichem Zitronensaft mischen und auf die Brote verteilen. Zum Servieren die Brote diagonal durchschneiden.



Bild folgt

Grießbrei mit frischen Beeren

(268 kcal, KH 37 g, P 7 g, F 11 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1	Vanilleschote oder ein Paket Vanillezucker
½ l	Milch
2 EL	Zucker
3 geh. EL	Vollkorngrieß
350 g	gemischte Beeren nach Belieben (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
4 EL	geschlagene Sahne

Zubereitung:

Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. In einem Topf die Milch mit der Schote, dem Vanillemark und dem Zucker zum Kochen bringen. Kurz vor Erreichen des Siedepunktes die Schote wieder herausnehmen. Den Grieß in die heiße Milch schütten und so lange rühren, bis ein dicker Brei entstanden ist. Den Grießbrei in kleine Schalen verteilen.

Die Beeren ggf. waschen und gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier kurz trocknen. Den Grießbrei etwas abkühlen lassen, mit reichlich Beeren servieren und einem Löffel geschlagener Sahne servieren.



Physalis-Bananen-Müsli

(303 kcal, KH 49 g, P 9 g, F 7 g)

Zubereitungszeit ca.: 5 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g	gemischtes Müsli mit Nüssen und Trockenfrüchten
500 ml	Milch
2	Bananen
1	Körbchen Physalis
	Ahornsirup nach Belieben

Zubereitung:

Müsli mit Milch auf 4 Schalen verteilen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Physalis schälen und halbieren. Früchte zum Müsli geben und nach Belieben mit Ahornsirup beträufeln.

Tipp:

Achten Sie beim Kauf Ihres Müslis darauf, dass es keinen Zucker, Honig oder andere Süßungsquellen enthält. Für den Sättigungseffekt ist wichtig, dass es ballaststoffreich ist, also nur Vollkornflocken enthalten sind.



Bild folgt

Fischpfanne mit Chinakohl

(447 kcal, KH 40 g, P 41 g, F 13 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Chinakohl
- 300 g Seelachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 150 ml Saure Sahne 10 % Fett oder Soja cuisine
- 2 EL Senf
- Pfeffer, Kräutersalz, Muskat, Biobin
- 5 EL Dill, frisch oder TK

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel kleinschneiden und im heißen Öl glasig dünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und kurz mit dünsten. Die Brühe dazu gießen und ca. 10 Min. garen.

Chinakohl putzen und quer in breite Streifen schneiden. Seelachs in Streifen schneiden und mit Salz und Zitronensaft würzen. In wenig Mehl wenden und in etwas Öl anbraten.

Sahne, Senf, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Chinakohlstreifen hinzufügen und etwa 3 Min. garen. Das Biobin zum Andicken einrühren. Die Fischstreifen unter das Gemüse mischen und mit Dill garnieren.



Bild folgt

Kartoffelauflauf mit Räuchertofu

(440 kcal, KH 39 g, P 24 g, F 20 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln, geschält
- 500 g Broccoli
- 150 g Cashewkerne, natur
- 150 g Räuchertofu, fest
- 6 EL (90g) Spinat frisch gegart
- 1 ML Biobin oder Johannisbrotkernmehl
- 1 EL Hefe Flocken
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 EL Kräuter, frisch oder TK
- Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln in Streifen schneiden und zusammen mit dem Brokkoli bissfest garen. Gemüse abgessen und 250 ml des Garwassers auffangen. Die Nüsse rösten und hacken. Brokkoli, Kartoffeln und Nüsse mischen und in eine große Auflaufform geben.

Die übrigen Zutaten mit dem Gemüsegarwasser gut pürieren und einen Teil unter die Gemüse-Nuss-Mischung heben. Den Rest darüber verteilen und glatt streichen. Auflauf bei etwa 200 Grad 30-40 Min. backen.



Risotto mit Pilzen

(398 kcal, KH 63 g, P 13 g, F 11 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min., Garzeit 60 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Champignon frisch
150 g	Shiitakepilze oder Austernpilze
1 Stange	Porree frisch
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis, ungeschält
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer
1 Paket	Basilikum (TK)
50 g	Parmesan

Zubereitung:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln.

Zwiebelwürfel im heißen Öl im Topf an dünsten. Reis zugeben und 5 Min. mit an dünsten. Brühe angießen, Lorbeerblatt zufügen und zusammen bei schwacher Hitze 40 Min. garen. Pilze und Porree zufügen und würzen, weitere 10 Min. garen.

Den Parmesankäse reiben (oder in einer Parmesanreibe auf den Tisch stellen) und mit dem Basilikum über das Risotto geben. Servieren.



Hähnchengericht mit Chili und Erdnüssen

(358 kcal, KH 9 g, P 41 g, F 16 g)

Zubereitungszeit ca.: 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Hähnchenbrustfilets
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stck. frischen Ingwer, etwa 2 cm
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 EL Erdnussöl
- 80 g geröstet Erdnuskerne
- 3 EL Reiswein
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reissessig
- Salz
- 1 EL Erdnuss- oder Sesamöl

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die getrocknete Chilischoten vom Stielansatz befreien und halbieren.

Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen und die Knoblauch- und Ingwerwürfel sowie die halbierten, getrockneten Chilischoten zufügen. Alles etwa 30 Sekunden unter Rühren braten, dann das Hähnchenfleisch mit den Erdnüssen dazugeben und unter Rühren etwa 1 Minute mitbraten. Reiswein, Sojasoße, Reissessig, 1 Prise Salz sowie Frühlingszwiebeln zufügen, alles kurz aufkochen lassen und 3 Min. garen. Zum Schluss das Sesamöl unterrühren, abschmecken.

Tipp: Als Beilage schmeckt Vollkorn-Reis. Wer keinen Reiswein oder Reissessig hat nimmt anderen Wein oder Essig oder einfach mehr Sojasauce.



Bild folgt

Vollkornnudeln mit Champignons und Kirschtomaten

(361 kcal, KH 48 g, P 14 g, F 5 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Penne Vollkornnudeln
400 g	kleine Champignons
300 g	Kirschtomaten
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
4 EL	saure Sahne
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Vollkornnudeln in reichlich Wasser bissfest garen, dann abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Champignons darin 1-2 Min. kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die saure Sahne, die Vollkornnudeln, die Tomaten sowie die gehackte Petersilie zufügen, alles gut vermischen und kurz erwärmen.

Tipp: Sie können dieses Gericht auch mit Austernpilzen zubereiten. Wer will, brät in diesem Fall 1 kleine geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe mit an.



Linsencurry mit Lachs

(465 kcal, KH 45 g, P 38 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g grüne Linsen
- 1 EL Gemüsebrühe
- 500 g Lachsfilet, TK, 2 Packungen á 250 g
- 200 g Lauchzwiebeln oder Porree
- 500 g Mango oder Tomaten
- 50 ml Orange Fruchtsaft (nur mit Mango)
- Jodiertes Salz
- 1 1/2 TL Curry
- 1 Msp. Chilipulver
- Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch abziehen, durchpressen oder klein würfeln und im heißen Topf kurz anbraten. Linsen und 600 ml Brühe zufügen und aufkochen lassen.

Dann die gefrorenen Lachsfilets in den Topf legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit dem Orangensaft beträufeln.

Lachsstücke herausnehmen, würzen und auf einen großen Teller legen. Lauchzwiebeln, Mangowürfel (Tomaten) und Gewürze zu den Linsen geben, den Teller mit dem Lachs als Deckel auf den Topf legen und mit dem Topfdeckel den Lachs abdecken. 2 - 3 Min. weiter garen.

Linsencurry zum Lachs essen.



Bild folgt

Pute und Krabben aus dem Wok

(318 kcal, KH 15 g, P 31 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Putenbrust
200 g Krabben
200 g Zwiebeln
1 Zucchini oder ½ Chinakohl
200 g Bambussprossen oder Sojasprossen
125 g Cashewkerne
5 EL Sojasoße
Pfeffer
Sambal

Zubereitung:

Den Wok aufheizen. Cashewkerne darin kurz anrösten und wieder herausnehmen.

Fleisch von allen Seiten anbraten und nach oben an den Rand schieben. Mit den Krabben gleich verfahren. Das kleingeschnittene Gemüse (erst Zwiebel, Zucchini, Bambus) nacheinander dazugeben und dabei rühren. Kurz vor dem servieren erst die Sprossen dazugeben, nur noch kurz erhitzen.

Nach 6 Min. das Gericht mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken.

Cashewkerne dazugeben und servieren.



Bild folgt

Zucchini-Puffer

(348 kcal, KH 31 g, P 16 g, F 17 g)

Zubereitungszeit ca.: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Zucchini
250 g	Champignons
3	Hühnereier
150 g	Hafervollkornflocken
1 EL	Weizen Vollkornmehl
	Basilikum
	Pfeffer
	Salz
1 EL	Olivenöl

Für den Dipp:

200 g	Saure Sahne 10 % Fett
2 EL	Küchenkräuter

Zubereitung:

Zucchini waschen und fein reiben. Champignons putzen und etwas grober raffeln. Eier, Haferflocken und Mehl, Salz, Pfeffer und Basilikum mit dem Gemüse vermengen. Etwas stehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Kleine Bratlinge formen, flach drücken und im heißen Fett von beiden Seiten braten. Heraus nehmen und kurz auf Küchenkrepp legen.

Die saure Sahne mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer mit dem Dip anrichten.



Nudeln mit Thunfischsauce

(445 kcal, KH 64 g, P 25 g, F 10 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkornteigwaren
1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft
2 Zwiebeln (evtl. TK)
2 Zehen Knoblauch (evtl. TK)
1 Glas Tomatensauce
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Basilikum
Oregano

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsvorschrift in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Thunfisch abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. In einem Topf (ohne Fett) glasig dünsten.

Tomatensauce, Brühe und Thunfisch dazugeben. Nach Geschmack noch etwas würzen und heiß werden lassen.

Pasta auf Teller verteilen, die Sauce darüber geben und servieren.



Hähnchenbrust in Estragonsauce mit Brokkoli und Kartoffeln

(419 kcal, KH 26 g, P 46 g, F 14 g)

Zubereitungszeit ca.: 40 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets, je 175 g
- 450 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Brokkoliröschen
- 150 g Sahne
- 3 EL grob gehackte Estragonblättchen

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, dann salzen und pfeffern. Die Hähnchenbrustfilets dazugeben und ringsum in etwa 5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend 150 ml kochendes Wasser angießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser etwa 20 Min. garen. Abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen und die Kartoffeln pellen. Die Brokkoliröschen waschen und in etwas Salzwasser 5-6 Min. dünsten, dann herausnehmen, abtropfen lassen. Sahne und Estragon zu den Hähnchenbrustfilets geben und alles bei geringer Hitze noch etwa 2 Min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.

Die Hähnchenbrustfilets mit den Kartoffeln und den Brokkoliröschen auf Tellern anrichten, mit der Estragonsoße überziehen und sofort servieren.



Bild folgt

Nudeln mit Pilzen und Walnussauce

(529 kcal, KH 65 g, P 21 g, F 15 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Vollkornteigwaren
500 g	Pilze
2	Knoblauchzehen
1 TL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe oder Weißwein
	Salz
	Pfeffer
	Biobin nach Belieben
80 g	Walnüsse
1 Bund	Basilikum
30 g	Parmesan

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.

Inzwischen Pilze evtl. putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken oder pressen.

Öl in einer Pfanne erhitzen (bei beschichteten Pfannen – ohne Öl). Knoblauch und Pilze einige Min. darin andünsten. Mit Brühe (oder auch Weißwein) ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße etwas einkochen lassen, evtl. mit etwas Johannisbrotkernmehl (Biobin) andicken.

Walnüsse und Basilikum hacken. In einer vorgewärmten Schüssel alles mit einander vermengen und sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

Tipp: Auch 1 Bund Frühlingszwiebeln schmeckt dazu sehr lecker.



Pfannkuchen mit Champignons

(445 kcal, KH 57 g, P 25 g, F 13 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 1 Person:

- 8 EL Vollkornmehl
- 1 Hühnerei
- 6 EL Milch, 1,5% Fett
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Champignons, in Scheiben
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
- 2 EL Saure Sahne 10% Fett oder Soja cuisine

Zubereitung:

Mehl, Ei, Milch und 2 El Wasser zu einem Teig verrühren. Etwas ziehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hinein geben und von beiden Seiten je 1 Min. backen.

Für die Füllung die Zwiebeln andünsten und Champignons dazugeben, etwa 5 Min. dünsten, würzen. Saure Sahne und Petersilie zum Schluss unterrühren. Die eine Hälfte des Pfannkuchens mit der Füllung bestreichen und zusammenklappen.



Avocado-Sprossen-Sandwich

(347 kcal, KH 39 g, P 7 g, F 20 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Avocados
- etwas Zitronensaft
- 4 EL gehacktes Koriandergrün
- 4 EL süß-scharfe Chilisoße
- 4 Vollkorn-Baguette-Brötchen
- 8 Salatblätter, gewaschen und geputzt
- 4 EL Sprossen

Zubereitung:

Die Avocados schälen, halbieren, vom Kern befreien und die Hälften in dünne Spalten schneiden. Die Avocado-spalten sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht verfärben.

Die Scheiben in einem tiefen Teller mit dem Koriandergrün und der Chilisoße vermischen.

Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Hälften jeweils mit zwei Salatblättern, einem Viertel der marinierten Avocadospalten und je 1 EL Sprossen belegen.

Die oberen Brötchenhälften auflegen und servieren.



Frischkäsesalat mit Paprika und Kohlrabi

(248 kcal, KH 20 g, P 15 g, F 12 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprikaschoten
- 1 Kohlrabi
- 2 Äpfel
- 50 g Schnittlauch
- 2 Becher Körniger Frischkäse
- 2 EL Zitronensaft
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 4 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Gemüse und Obst waschen, Kohlrabi schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Alles mit dem Frischkäse vermengen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Die Kürbiskerne auf dem Salat verteilen.



Geschmorte Gemüsesticks

(279 kcal, KH 26 g, P 16 g, F 13 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 3 kleine Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Saft und abgeriebene Schale von unbehandelter Zitrone

Für den Walnuss-Dip:

- ½ Salatgurke
- Salz
- 150 g Naturjoghurt
- 250 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL gehackte Dill
- 70 g gehackte Walnusskerne
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchini in 4 bis 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln leicht schräg in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. In einem flachen, großen Topf das Öl erhitzen, die Möhren darin anbraten. Zitronenschale und -saft zugeben und die Möhren zugedeckt 8 Min. garen. Zucchini und Frühlingszwiebel zufügen und das Gemüse noch weitere 5 Min. dünsten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Gurke waschen und grob raspeln. Anschließend den Joghurt mit dem Quark glatt rühren. Den Zitronensaft, die Gurkenraspel, den Dill sowie die Walnüsse unter die Joghurtcreme rühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Bild folgt

Vollkornbrot sandwich mit Putenbrust und Gurke

(311 kcal, KH 24 g, P 31 g, F 10 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Putenschnitzel, je etwa 100g
- Salz
- Pfeffer
- 8 Kopfsalatblätter
- 1 TL Rapsöl
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 4 EL Frischkäse, fettarm
- 4 EL mittelscharfer Senf
- ½ Salatgurke
- 2 EL gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung:

Die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin braten, herausnehmen und auf einen Teller legen. Die Brotscheiben mit Frischkäse und Senf bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit je zwei Salatblättern und einem gebratenem Putenschnitzel belegen.

Die Salatgurke waschen, in Scheiben schneiden und diese auf dem Fleisch verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern bestreuen. Die restlichen Brotscheiben darauflegen und leicht andrücken.



Ayurvedischer Linsensalat

(284 kcal, KH 41 g, P 20 g, F 4 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 2 Personen:

1	Fenchel
150 g	rote Linsen
½ TL	Kümmel
½ TL	Fenchelsamen
	grüner Pfeffer
1 TL	Rapsöl
3 EL	Apfelsaft

Zubereitung:

Fenchel waschen und das Fenchelgrün abschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den Linsen in wenig Wasser weich kochen.

Die Gewürze im Mörser zerstoßen. Aus dem Öl und dem Apfelsaft eine Marinade anmischen. Gewürzmischung hinzufügen und alles verrühren. Über das Linsengemüse geben und etwas durchziehen lassen.

Fenchelgrün fein hacken. Kurz vorm Servieren über den Linsensalat streuen.



Bild folgt

Tacos mit Gemüsefüllung

(268 kcal, KH 38 g, P 8 g, F 10 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 6 Tomaten
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Chilisoße
- 1 TL Honig
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- 1/3 Salatgurke
- 1 Avocado
- 4 Tacos
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- 4 EL Kidneybohnen

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. 3 Tomaten in Scheiben schneiden. Die übrigen 3 Tomaten für die Salsa heiß überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensafts, der Chilisoße und dem Honig verrühren. Die Salsa mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die Salatgurke waschen und längs halbieren, die Samen mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Die Avocadohälften zusammen mit dem restlichen Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



Bild folgt

Toast mit geräuchertem Stremellachs

(247 kcal, KH 10 g, P 18 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Friséesalat
- 4 Blätter Radicchio
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Öl
- 2 EL Senfkörner
- 3 EL Kapern
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL fein gehackter Dill
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 4 TL Frischkäse
- 300 g Stremellachs, in 8 Stücke geschnitten

Zubereitung:

Die Salate waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin hell andünsten, dann die Senfkörner und Kapern zufügen und den Essig unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze etwa 4 Min. schmoren und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.

Die Vollkorntoastscheiben mit Frischkäse bestreichen, die Salatblätter darauf verteilen und die Toasts jeweils mit 2 Stücken Stremellachs belegen. Zum Schluss die Zwiebel-Kapern-Soße darüber verteilen.



Feldsalat an Rote Bete

(201 kcal, KH 12 g, P 4 g, F 15 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Feldsalat, frisch
2 EL	Olivöl
4 EL	Zitronensaft
½ TL	Senf
	Kräutersalz
	Pfeffer
500 g	Rote Beete, gegart
3 EL	Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

Feldsalat waschen und putzen. Mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade herstellen und mit dem Feldsalat mischen.

Rote Beete in kleine Würfel schneiden. Feldsalat auf Tellern anrichten und die Rote Beete Würfel und Walnüsse darüber streuen.

Tipp: Wer keine vorgegarte Rote Beete bekommt, frische einkaufen und ungeschält eine Stunde im Topf bedeckt mit Wasser leicht köcheln lassen. Danach lässt sie sich ganz einfach schälen. Bitte sofort danach die Hände waschen, sind sehr farbecht, mit Zitronensaft geht es auf jeden Fall ab!



Scharfer Gurkensalat mit Peperoni

(29 kcal, KH 5 g, P 1 g, F 0 g)

Zubereitungszeit: ca. 8 Min.

Zutaten für 4 Personen:

50 ml	Wasser
75 ml	Weißweinessig
1 EL	Agavendicksaft oder Akazienhonig
1	Gurke
2	Peperoni, mild, rot

Zubereitung:

Aus Wasser, Essig und Agavendicksaft eine Marinade bereiten. Gurke waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Dann in Scheiben schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Gurke und Peperoni mit der Marinade mischen und kurz ziehen lassen.



Champignon-Tofu auf Blattsalat

(192 kcal, KH 4 g, P 10 g, F 15 g)

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Tofu, fest (Natur oder Kräuter)
3 Zehen	Knoblauch
50 ml	Sherry, trocken oder Sojasauce
3 EL	Sesamöl
	Jodiertes Salz
	Pfeffer
	Cayennepfeffer
	Kräuter (frisch oder TK)
200 g	Blattspinat oder Feldsalat frisch
150 g	Champignon, frisch
2 Stücke	Schalotten
4 EL	Zitronensaft

Marinierzeit 2 Stunden, Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zubereitung:

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, in eine Schale legen. Knoblauch über den Tofu pressen. Sherry und das Öl darüber gießen, salzen, pfeffern, mit Cayennepfeffer und Kräutern würzen. Zwei Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Blattspinat putzen. Schalotten und den Schnittlauch sehr fein hacken. Tofuwürfel abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne Tofuwürfeln goldbraun anbraten. Champignons blättrig schneiden und zum Tofu in die Pfanne geben, würzen.

Tofumarinade mit Zitronensaft mischen, abschmecken, den Blattspinat darin wenden, Schalotten zufügen und auf vier Tellern verteilen.

Pilz-Tofumischung noch warm darauf verteilen, mit restlicher Marinade begießen. Mit Schnittlauch bestreuen.



Bild folgt

Weizenschrot-Petersilien-Salat

(162 kcal, KH 23 g, P 5 g, F 6 g)

Einweichzeit: 35 Min. , Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

8 EL (120g) Weizen, ganzes Korn
400 g Tomaten frisch
3 Bund Petersilie
1 Zwiebel oder 2 Schalotten
2 EL Weizenkeimöl
4 EL Zitronensaft
Jodiertes Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Weizen grob schroten und in Wasser ca. 30 bis 40 Min. einweichen (evtl. mit einem Geschirrhandtuch kräftig ausdrücken, wenn sehr viel Wasser übrig bleibt).

Die Petersilie waschen, abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abpellen und fein hacken. Das Gemüse und den Weizen vermischen und aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren und unter das Gemüse rühren.



Grüner Spargelsalat mit Ei und Radieschen

(280 kcal, KH 17 g, P 10 g, F 21 g)

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	grüner Spargel
	Salz
1 Bund	Radieschen
50 g	gehobelte Haselnüsse
50 g	Butter
4 EL	Basalmico-Essig
	Pfeffer
2	hartgekochte Eier
2 EL	gehackte Kräuter

Zubereitung:

Den grünen Spargel waschen, putzen, falls nötig, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden kürzen. Den Spargel in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Spargelstangen schräg dritteln und in eine Schüssel geben.

Die Radieschen waschen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend die Radieschen mit dem Spargel vermengen. Die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, den Basalmico zufügen und die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargel-Radieschen-Mischung auf Tellern verteilen und mit der Buttersoße beträufeln. Die Eier pellen, in kleine Würfel schneiden und mit den gerösteten Haselnüssen auf dem Salat streuen. Den grünen Spargelsalat mit gehackten Kräutern bestreuen.



Brokkolisalat mit Kirschtomaten

(108 kcal, KH 8 g, P 3 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

1 gr. Brokkoli
250 g Kirschtomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
Salz

Dressing:

4 EL Vollmilchjoghurt
Saft einer Zitrone
Salz
Pfeffer
3 EL Öl

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Brokkoli in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen, in ein Sieb geben und eiskalt abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel den Joghurt glatt rühren, dann den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl untermengen.

Die Brokkoliröschen, Tomatenhälften und Frühlingszwiebelringe auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Kartoffelcremesuppe

(179 kcal, KH 21 g, P 6 g, F 4 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln, ungeschält frisch
400 ml Gemüsebrühe
2 Stück Schalotte frisch oder 1 Zwiebel
150g Soja cuisine oder Saure Sahne 10 % Fett
100 g Schnittlauch frisch oder TK
frisch gemahlener Pfeffer und
Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben und 10 Min. garen.

Die Schalotte schälen würfeln und im Topf (ohne Fett) glasig dünsten. Von den gewürfelten Kartoffeln 4-5 EL abnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Kartoffeln mit der Brühe und der Schalotte pürieren. Das Ganze mit der Soja cuisine oder sauren Sahne verfeinern.

Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Den Schnittlauch fein hacken und in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluß die Kartoffelwürfel hinzufügen.



Bild folgt

Gurkensuppe

(77 kcal, KH 5 g, P 3 g, F 3 g)

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Gurken
- 1 Zucchini
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Paket Dill (TK)
- ½ TL grüner Pfeffer (schmeckt auch mit schwarzem, der grüne ist etwas milder)
- Jod-Salz

Zubereitung:

Gemüsebrühe im Topf zum Kochen bringen.
Gurken und Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. In der Gemüsebrühe weich kochen.

Mit den Gewürzen abschmecken und pürieren.
Dill über die Suppe streuen.



Gemüsesuppe nach Bäckerin-Art

(228 kcal, KH 23 g, P 8 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

80 g Grünkernschrot
1500 ml Gemüsebrühe
6 Stücke Mohrrübe frisch
2 Stangen Porree frisch
1 Stange Staudensellerie frisch
1 Becher Saure Sahne 10 % Fett oder Soja cuisine
1 Paket Schnittlauch TK

Zubereitung:

Den Grünkern kurz anrösten. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Gemüse und Brühe in die Einheit geben und dem Schnellkochdeckel verschließen. Die Garzeit beträgt ca. 5 Min. (ohne Schnellkochtopf 15 Minuten).

Anschließend den Topf drucklos machen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und pürieren. Zum Schluss die Sahne zugeben und mit Kräutern bestreuen.

Tipp: Kaufen Sie anstelle des frischen Gemüse einfach eine Packung tiefgekühltes Suppengemüse, da sparen Sie noch mal jede Menge Zeit.



Sauer-scharfe Suppe (China)

(129 kcal, KH 12 g, P 7 g, F 2 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

30 g	Glasnudeln
10 g	Chinesische Pilze, getrocknet
1 Stange	Porree
1	rote Paprika
100 g	Sojasprossen
1000 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sherry
4 EL	Sojasoße
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Agavendicksaft oder Honig

Zubereitung:

Chinesische Pilze und in Stücke geschnittene Glasnudeln getrennt mit kochendem Wasser übergießen. Pilze 30 Min., Glasnudeln 4-5 Min. einweichen.

Gemüse waschen und klein schneiden. In einem Topf Gemüse und kleingeschnittene Pilze mit der Gemüsebrühe aufkochen. Die Suppe bei niedriger Temperatur etwa 7 Min. fortgaren.

Mit Sherry, Sojasauce, Essig und Sambal Oelek scharf abschmecken und Nudeln dazu geben.



Bild folgt

Spinatsuppe

(111 kcal, KH 10 g, P 12 g, F 8 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

450 g Spinat, tiefgefroren
2 Zwiebeln, frisch (geht auch TK)
2 Zehen Knoblauch (geht auch TK)
3 Kartoffeln (geht auch ohne)
1 TL Öl
500 ml Gemüsebrühe
150 ml Soja cuisine
Pfeffer
Salz
Muskat frisch gerieben

Zubereitung:

Spinat etwas auftauen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen und klein würfeln.

Alles im heißen Öl an dünsten, Spinat zugeben. Brühe angießen und 15 Min. garen. Mit dem Pürierstab pürieren, würzen und die Soja-Sahne unterrühren.



Zucchini-Käse-Suppe

(192 kcal, KH 5 g, P 16 g, F 12 g)

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Zucchini
1 TL Rapsöl
150 g Hartkäse
125 ml Soja cuisine (pflanzliches Schmand)
500 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 Paket Basilikum (TK)
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob würfeln. Etwa 5 EL Zucchini raspeln für die Einlage. Den Käse ebenfalls reiben. Die Zucchiniwürfel im Öl andünsten, dann mit der Brühe aufgießen, pürieren und aufkochen.

Den Käse in der Suppe schmelzen lassen und Soja cuisine zufügen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum abschmecken.

Die Zucchiniraspel auf die Suppenteller verteilen und mit Suppe auffüllen und servieren.



Bild folgt

Möhrensuppe mit Grapefruits

(143 kcal, KH 27 g, P 3 g, F 3 g)

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Möhren
2 Grapefruits
1 Schalotte
1 EL Butter
1 TL frisch geriebener Ingwer
800 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
Meersalz
Cayennepfeffer
ggf. einige Blättchen Melisse

Zubereitung:

Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Grapefruits schälen und aus den Filets auslösen, dabei den austretenden Saft auffangen und das restliche Fruchtfleisch ausdrücken. Die Schalotte schälen und fein hacken.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Möhren zugeben, kurz anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen, dann mit einer Schaumkelle drei Viertel der Möhren herausnehmen und den Rest leicht pürieren.

Die Möhren wieder zufügen, Grapefruitsaft und Honig unterrühren und die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und die Grapefruitsfilets und Melisse darauf verteilen.



Dickmilch mit getrockneten Pflaumen

(384 kcal, KH 79 g, P 8 g, F 3 g)

Zubereitungszeit ca.: 5 Min. ohne Einweichzeit

Zutaten für 8 Personen:

- 500 g Pflaumen, getrocknet ohne Kerne oder anderes Trockenobst nach Lust und Geschmack
- 500 g Dickmilch teilentrahmt evtl. Zimt oder Vanille

Zubereitung:

- Pflaumen über Nacht in Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag die Pflaumen mit dem Einweichwasser pürieren. Dickmilch dazugeben und verrühren.
- Nach Belieben mit Zimt oder Vanille bestreut servieren.



Orangenflip

(122 kcal, KH 19 g, P 7 g, F 1 g)

Zubereitungszeit ca.: 3 Min.

Zutaten für 1 Person:

100 ml Buttermilch
150 ml Orange Fruchtsaft
½ TL Hefeflocken

Zubereitung:

Mischen Sie die Zutaten in einem Glas. Prost.



Gemüsechips

(145 kcal, KH 14 g, P 7 g, F 7 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Personen:

500 g Gemüse (Petersilienwurzel, Kohlrabi,
Sellerie oder Möhren)
2 EL Olivenöl
Meersalz
Backpapier

Zubereitung:

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Gemüse schälen, in 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Gemüsescheiben auf dem Backblech verteilen, mit dem restlichen Öl bepinseln und mit Meersalz bestreuen. Im Backofen auf oberster Schiene ca. 15 Min. backen. Dann den Backofen ausschalten, öffnen und die Gemüsescheiben in der restlichen Hitze trocknen.



Bild folgt

Obst-Hirse-Quark

(196 kcal, KH 34 g, P 11 g, F 1 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min.

Zutaten für 4 Personen:

60 g	Hirse, ganzes Korn
250 g	Quark, mager
50 ml	Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Tüte	Vanillepulver oder Vanillezucker
750 g	Obst, frisch der Saison

Zubereitung:

Hirse mit Wasser bedecken und ca. 10 Min. kochen und danach weiter quellen lassen.

Quark mit Mineralwasser glatt rühren und mit Vanille abschmecken. Obst waschen, putzen und klein schneiden, mit der abgekühlten Hirse unter den Quark mischen.

Mit Obstscheiben verzieren.



Bild folgt

Frucht-Soja-Shake

(180 kcal, KH 28 g, P 10 g, F 3 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Gläser:

- 200 g Obst der Saison frisch oder TK
- 400 ml Sojamilch
- 1 Paket Vanillezucker
- 2 EL Weizenkeime oder Hafervollkornflocken, fein
- 1 TL Hefeflocken

Zubereitung:

Obst waschen, klein schneiden und in einem hohen Gefäß mit der Sojamilch, dem Vanillezucker und den Keimen und Flocken pürieren.



Bild folgt

Müsliriegel Olympia

(pro Riegel 163 kcal, KH 20 g, P 4 g, F 7 g)

Zutaten für ca. 20 Riegel:

50 g	Haselnüsse
50 g	Kürbiskerne
100 g	Feige getrocknet
50 g	Pflaumen getrocknet
250 g	Äpfel frisch
50 g	Sonnenblumenkerne
150 g	Weizen Vollkornmehl
150 g	Hafervollkornflocken
250 ml	Trinkwasser
5 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Rosinen
1 Prise	Jodiertes Salz
1 EL	Honig
1 TL	Zimt

Zubereitungszeit ca.: 25 Min., Backzeit 30 Min.

Zubereitung:

Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Pflaumen grob hacken, Äpfel raspeln. Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit Wasser, Öl und den übrigen Zutaten vermischen. Mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen. Den noch warmen Teig in Riegel schneiden und auskühlen lassen.



Pfirsich Lassi

(130 kcal, KH 15 g, P 5 g, F 5 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Personen:

250 g Vollmilchjoghurt
2 Pfirsiche (oder Nektarinen, Aprikosen)
Zitronenmelisse
750 ml stilles Mineralwasser

Zubereitung:

Pfirsiche (schälen, nur wenn's sein muß) entkernen, in kleine Stückchen schneiden und mit dem Joghurt und Wasser im Mixer pürieren.

Auf 2 Gläser verteilen und mit Zitronenmelisse verzieren.



Italienischer Fruchtsalat an Mascarponesauce

(252 kcal, KH 28 g, P 10 g, F 10 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Honig- oder Netzmelone
- 1 Avocado
- 350 g saisonales Obst
- Saft einer halben Zitrone

Für die Soße:

- 250 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 4 EL Akazienhonig oder Agavendicksaft
- 1 Paket Vanillezucker

Zubereitung:

Melone halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne heraus schaben. Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Saisonales Obst ebenfalls würfeln.

Avocado mit einem Sparschäler schälen, halbieren und den Kern aus der Mitte entfernen. Nun das Fruchtfleisch in Spalten oder Scheiben schneiden. Avocado und restliches Obst mit Zitronensaft mischen.

Quark, Mascarpone, Honig, Vanillezucker mit etwas Mineralwasser (mit CO₂) cremig rühren. Soße zum Obstsalat reichen.

Tipp: Der Zitronensaft verhindert, dass die Avocado braun anläuft. Diese Verfärbung hat keinen Einfluss auf den Geschmack oder auf ihre Wirksamkeit, es sieht nur nicht mehr so appetitlich aus.



Kräuter-Soja-Drink

(85 kcal, KH 7 g, P 7 g, F 3 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 1 Person:

150 g Gurke
125 ml Sojamilch
je 1 EL gehackten Dill, Basilikum, Petersilie
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Gurke längs halbieren, entkernen und pürieren.
Die restlichen Zutaten unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.

In ein Glas füllen, den Glasrand mit einem Stück Gurke dekorieren.

Snacks

Snackauswahl – Portionsgrößen

Portion	Lebensmittel	kcal
1 Glas (200 ml)	Buttermilch	75
1 Glas	Fruchtbuttermilch	125
250 ml	Banane-, Erdbeer-, Vanilletrunk	205
250 ml	Schokotrunk	215
1 Becher (150 g)	Fettarmer Joghurt 1,5 % Fett	75
1 Becher	Vollmilch-Joghurt 3,5 % Fett	105
1 Becher	Magermilch-Joghurt 0,3 % Fett	65
1 Becher	Sahne-Joghurt 10 % Fett	185
1 Becher (125 g)	Kefir 1,5 % Fett	60
1 Becher	Kefir 3,5 % Fett	80
1 Becher (200 g)	Fruchtkefir 1,5 % Fett	165
150 g	Trinkjoghurt 3,5 % Fett	130
1 Becher (150 g)	Fruchtjoghurt 3,5 % Fett	ca. 150
1 Becher (125 g)	Sojapudding	105
1	Spiegelei (mit 5 g Fett gebraten)	120
25 g	Cashewnüsse	140
25 g	Erdnüsse, geröstet	150
25 g	Walnüsse	150
25 g	Studentenfutter	125
5 Stück	Russisch Brot	100
5 Stück	Vollkornkeks	150
1 Stück	Schoko-Reiswaffel	83
150 g	Milchreis	225
150 g	Grießbrei	155
150 g	Obstsalat	140
150 g	Rote Grütze mit Milch	228

Mit Sport Gewicht verlieren und halten

Durch Sport steigern Sie Ihren täglichen/wöchentlichen Energieverbrauch und erhöhen den Anteil an Muskelmasse in Ihrem Körpergewicht.

Nach der Adipositas Richtlinie von 2007 sollte jeder Teilnehmer 2.500 kcal mit Sport verbrauchen (ca. 5 Stunden/Woche). Doch wenn Sie keinen Sport gewöhnt sind, sollten Sie auch hier erst einmal langsam beginnen, und zudem folgende Tipps im Alltag berücksichtigen:

- Treppe statt Fahrstuhl
- Eine Bushaltestelle früher aussteigen
- Statt mit dem Auto mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen
- Mittagspause für Spaziergänge nutzen
- Beim Telefonieren im Raum gehen, statt sitzen
- Häufiger etwas zu Trinken holen
- Häufiger zum Drucker/Fax etc. gehen

Beim Sport schüttet der Körper u.a. bestimmte Hormone aus, die sich positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Jedoch sollten Sie, wenn Sie übergewichtig sind und beschlossen haben, sich mehr zu bewegen, einige Dinge bei der Auswahl Ihrer Sportarten beachten:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind:

Damit Sie auf der sicheren Seite sind, sollten Sie sich, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, zunächst von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Sie sollten sich eine Sportart aussuchen, bei der weder Ihre Gelenke noch Ihr Herz- Kreislaufsystem überlastet werden. Von daher ist es oft auch sinnvoll, verschiedene Sportarten zu betreiben, wodurch Sie einseitige Belastungen vermeiden. Optimal sind Sportarten mit einer Mischung aus Ausdauer- und Kraftsport, z.B.: Nordic Walking plus Gymnastik. Sport im Wasser ist besonders gut für die Gelenke, da das Gewicht getragen wird.

Welche Sportarten sind bei Übergewicht sinnvoll?

Geeignete Sportarten nach Alter

Sportart	unter 45 Jahre	über 45 Jahre
Walking	++	++
Nordic Walking	++	++
Radfahren	++	++
Schwimmen	++	++
Skilanglauf	++	++
Gymnastik	+	+
Low Impact Aerobic	+	+
Step Aerobic	+	+
Bergwandern	+	+
Volleyball	+	0
Tennis	0	0
Ski alpin	0	0
Laufen / Joggen	0	-
Fußball	-	-
Squash	-	-

- ++ = sehr gut geeignet
- + = gut geeignet
- 0 = bedingt geeignet
- = nicht geeignet

Hilfreiche Tipps

10 Punkte zur Orientierung für eine gesunde Ernährung.

Viele wissen, wie man sich gesund ernährt, aber wenige setzen dies um. Lesen Sie hier wichtige Tipps, für eine gesunde Ernährung und vor allem warum diese wichtig sind, damit Ihnen die Umsetzung zukünftig leichter fällt.

Ergänzend zur gesunden Ernährung sollten Sie sich eine Sportart aussuchen, bei der weder Ihre Gelenke noch Ihr Herz-Kreislaufsystem überlastet werden. Von daher ist es oft auch sinnvoll, verschiedene Sportarten zu betreiben, wodurch Sie einseitige Belastungen vermeiden.

Punkt 1

Fünf Portionen Frisches jeden Tag. Zwei Hände voll Obst und drei Hände voll Gemüse (gesamt ca. 700 g). Diese enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe, die für einen aktiven Stoffwechsel sorgen und eine lange Sättigung. Es ist wichtig, Wert auf eine ausreichende Sättigung und auf eine Nahrungsaufnahme mit Genuss zu legen, ohne allzu rigide Einschränkungen. Deshalb empfehlen wir weiterhin:

Punkt 2

Vollkornprodukte, diese haben einen hohen Ballaststoffanteil und halten deshalb lange satt. Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse haben den „Heißhunger-Effekt“. Das heißt, wer hiervon täglich und häufig isst macht sich selbst immer wieder ein Hungergefühl. Das kommt durch den schnellen und hohen Anstieg des Blutzuckers, wodurch gleichzeitig auch Insulin gefordert wird, um die Spitze wieder abzubauen. Leider sinkt dadurch der Blutzucker rapide ab und durch das Blutzuckertief entsteht der Heißhunger auf den nächsten Snack.

Punkt 3

Regelmäßige Mahlzeiten vermeiden ebenso Blutzuckertiefs und damit Heißhungerattacken, neben unbeliebtem Übergewicht. Ob das für Sie drei oder mehr Mahlzeiten sind, spielt eine geringere Rolle. Hauptsache Sie essen regelmäßig und haben keine Heißhungerattacken.

Punkt 4

Der Flüssigkeitshaushalt sorgt dafür das im Körper alles im Fluss bleibt und wir nicht überhitzen. Dafür sind ca. 1,5 bis 2,5 Liter energiefreie Getränke pro Tag nötig. Viele verwechseln Hunger mit Durst, also trinken Sie beim nächsten Hungergefühl erst mal etwas und schauen, ob Sie dann noch hungrig sind. Durst ist ein Zeichen für ein Flüssigkeitsdefizit, sorgen Sie dafür, dass Sie niemals Durst haben, damit Ihr Urin hell gelb bis fast durchsichtig aussieht. (Siehe Info*)

Punkt 5

Um Ihre Schilddrüse mit ausreichend Jod zu versorgen, damit sie die Hormone für die Gewichts- und Wärmeregulation herstellen kann, verzehren Sie pro Woche am besten 1 bis 2 mal fette Meerestiere (siehe Info = M). Dann sind Sie auch gleich mit Omega 3 versorgt, für Konzentration und gute Fließigenschaften des Blutes. Ob der Fisch geräuchert, aus der Dose oder frisch ist, ist einerlei, achten Sie beim Einkauf nur auf das MSC Siegel für nachhaltige Fischerei.

Hilfreiche Tipps

Punkt 6

Verzehren Sie täglich Milch- und Milchprodukte, z. B. Milch, Käse, Joghurt, Quark, Frischkäse, Buttermilch etc. Berücksichtigen Sie dabei die Menge des täglichen Verzehrs und Ihr Sättigungsgefühl. Davon abhängig machen Sie den Fettgehalt des Lebensmittels. Essen Sie also viel Käse, sollte dieser eher fettarm sein.

Trinken Sie aber eher wenig Milch, kann diese auch fettreich sein. Essen Sie einen fettarmen Joghurt und nach einer Viertelstunde den nächsten, essen Sie lieber gleich einen fettreichen, weil Sie dieser länger satt hält.

Punkt 7

Mit Hilfe der Rezepte auf dieser Website können Sie sich abwechslungsreich ernähren. Variieren Sie die Nahrungsmittel auch saisonal, so erhalten Sie noch mehr Abwechslung.

Punkt 8

Sparen Sie bei der Zubereitung Fett ein, denn erhitztes Fett/Öl ist nicht mehr so nährstoffreich wie kaltes. Lieber nach der Zubereitung noch etwas Fett/Öl als Geschmacksträger an die Speisen geben. In unseren Rezepten lernen Sie viele fettarme Zubereitungsmethoden kennen. Probieren Sie mal, wie lecker das ist.

Punkt 9

Essen Sie täglich pflanzliche, fettreiche Lebensmittel wie z. B. Öl im Dressing, Nüsse pur oder im Müsli, Avocado als Brotaufstrich, ein paar Oliven zum Abendbrot etc. Denn hier sind die ungesättigten Fettsäuren enthalten, die für Ihre Zellwände unverzichtbar sind, ebenso wie für die Produktion von Hormonen und Gallensäure.

Punkt 10

Gönnen Sie sich Süßigkeiten und Alkohol ab und zu in Maßen. Verbote führen nur zu unkontrolliertem naschen und trinken. Wenn Sie nach dem „Alles oder nichts Prinzip“ leben, werden Sie immer wieder Rückschläge erleiden, wenn es Ihnen nicht gut geht, kommt die ungezügelte Lust. Wenn Sie sich jedoch immer etwas erlauben, kommt auch gar nicht die Gier auf und Ihr Verlangen wird mit der Zeit sogar weniger. Sie werden sehen.

*Info Getränke

Energiefreie Getränke: Wasser, Mineralwasser, Schorlen im Verhältnis 1:2 oder 1:3 gemixt, ungesüßter Früchtetee, Roibuschtee, Kräutertee, grüner Tee, weißer Tee, ungesüßter schwarzer Tee und Kaffee ohne Milch(+),

(+) bei regelmäßigem Genuss, max. 0,5 l pro Tag, weil ein zu viel zu einer Übersäuerung des Körpers führt.

Info = M = fette Meerestiere: Lachs, Hering, Matjes, Makrele, Heilbutt, Thunfisch