

Mahlzeitenregeln für Phase 1

1

Beachten Sie die Mengenangaben

Achten Sie darauf, die Zutatenmengen einzuhalten und keine der verbotenen Lebensmittel hinzuzufügen. Tauschen Sie eine Zutat nur gegen eine andere, erlaubte Zutat aus.

2

Trinken Sie vor dem Essen

Vor den Mahlzeiten sollten Sie ein großes Glas Wasser trinken, um schneller ein Sättigungsgefühl zu spüren und um die Verdauung zu verbessern.

3

3 Hauptmahlzeiten am Tag

Kein Snacken zwischendurch. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten ausreichend Wasser und essen Sie nur im Notfall zwischendurch einen Snack, um Ihren Blutzucker stets stabil zu halten.

4

3 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr essen

Ihre Verdauung und auch die Schlafqualität profitieren davon, wenn Sie 3 Stunden vor dem Schlafengehen keine Nahrung mehr zu sich nehmen.

Tag 1

Mahlzeit	
Frühstück	Schwarzbrot-Schnitten
Mittagessen	Gefüllte Avocados
Abendessen	Zucchininudeln mit Frikadellen



Tag 1: Frühstück

Schwarzbrot-Schnitten

Zutaten

Schwarzbrot (ergibt 10 Scheiben)

- 100 g Leinsamenmehl
- 50 g Kichererbsenmehl
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver
- Salz
- 300 ml Mineralwasser mit Sprudel

Außerdem: 2-3 Beläge hinzufügen

- Hähnchenbrust/ gekochter Schinken/ Roastbeef
- Scheibenkäse/ Mozzarella/ (körniger) Frischkäse
- Tomaten/ Gurken/ Avocado
- Gekochtes Ei
- Räucherlachs/ Räucherforelle



Zubereitung

Den Ofen auf 240°C vorheizen. Die trockenen Brot-Zutaten in einer Schüssel mischen, dann das Mineralwasser untermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Daraus einen Brotlaib formen und 15 Minuten ruhen lassen. Für 15 Minuten auf einem mit Backpapier belegten Blech backen, die Hitze auf 210°C reduzieren und weitere 50 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Pergamentpapier eingewickelt lagern. Für das Frühstück je 2 Scheiben Brot abschneiden und nach Wunsch mit den angegebenen Belagideen belegen.

Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 1: Mittagessen

Gefüllte Avocados

Zutaten

- 120 g (1/2 Dose) gekochte Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Karotte, geraspelt
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch
- 1 mittelgroße, reife Avocado



Zubereitung

Die Kichererbsen gut abspülen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die restlichen Zutaten bis auf die Avocado unterrühren und nachwürzen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und den Kichererbsensalat auf die beiden Hälften aufteilen. Optional zum Transportieren in eine Dose geben. Den Salat mit dem Avocadofleisch aus der Schale herauslöffeln.

Tag 1: Abendessen

Zucchininudeln mit Frikadellen

Zutaten

- 125 g Rinderhack (oder Putenhack)
- 1 Eigelb
- 1-2 TL Kokosmehl
- 1 TL Petersilie
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 TL Kokosöl
- 150 g stückige Tomaten
- 1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)
- 1 mittelgroße Tomate, gehackt
- 40 g Mini-Mozzarellakugeln



Zubereitung

Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden, in ein Sieb geben und mit etwas Salz bestreuen. Hackfleisch mit dem Eigelb, 1 TL Kokosmehl, Petersilie, Parmesan und Gewürzen zu einer glatten Masse mischen. Wenn der Teig zu flüssig ist, 1 TL Kokosmehl dazugeben. Daraus 5-6 Frikadellen formen und 5 Minuten rundherum in Öl anbraten, dann die Hitze reduzieren und die stückigen Tomaten dazugeben. Zucchininudeln ausdrücken und mit der Tomate zu den Frikadellen geben. Alles durchmischen, nachwürzen und die Mozzarellakugeln unterrühren.

Tag 2

Mahlzeit	
Frühstück	Kokosbrei
Mittagessen	Apfel-Hähnchen Salat
Abendessen	Lachs-Gemüse Pfanne



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 2: Frühstück

Kokosbrei

Zutaten

- 2 EL Kokosmehl
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 250-300 ml Wasser
- 1 großes Ei, verquirlt
- 2 TL Butter
- 1 EL Kokosmilch
- Birken- oder Kokosblütenzucker zum Süßen
- 1 Handvoll geschnittenes Obst

Zubereitung

Kokosmehl, Leinsamen und 250 ml Wasser in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und 3-4 Minuten zu einem dicken Brei einkochen lassen. Das Ei gleichmäßig unterrühren und weitere 2-3 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen und Süßungsmittel, Butter und Kokosmilch unterrühren. Mit frischem Obst anrichten.



Tag 2: Mittagessen

Apfel-Hähnchen Salat

Zutaten

- 100 g gebratene Hähnchenstreifen (Kühlregal)
- 1 Römervelatherz
- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten, halbiert
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 20 g Pekannüsse (oder Walnüsse)
- 30 g Gorgonzola (oder Fetakäse)
- 1 kleiner Apfel (z.B. Fuji oder Gala)
- 1 EL Olivenöl
- Je 1 TL Apfelessig und Senf
- Gemüsebrühe-Pulver, Pfeffer, Knoblauch
- Birken- oder Kokosblütenzucker



Zubereitung

Öl, Essig und Senf miteinander verrühren. Mit Pfeffer, Knoblauch, etwas Gemüsebrühe-Pulver und Süßungsmitteln abschmecken. Den Salat waschen und grob hacken. In einer Schüssel mit der Zwiebel, den Tomaten, der Paprika und den Hähnchenstreifen mischen. Nüsse grob hacken, Käse zerkrümeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Alles mit in die Salatschüssel geben. Zum Schluss das Dressing untermischen und kurz durchziehen lassen.

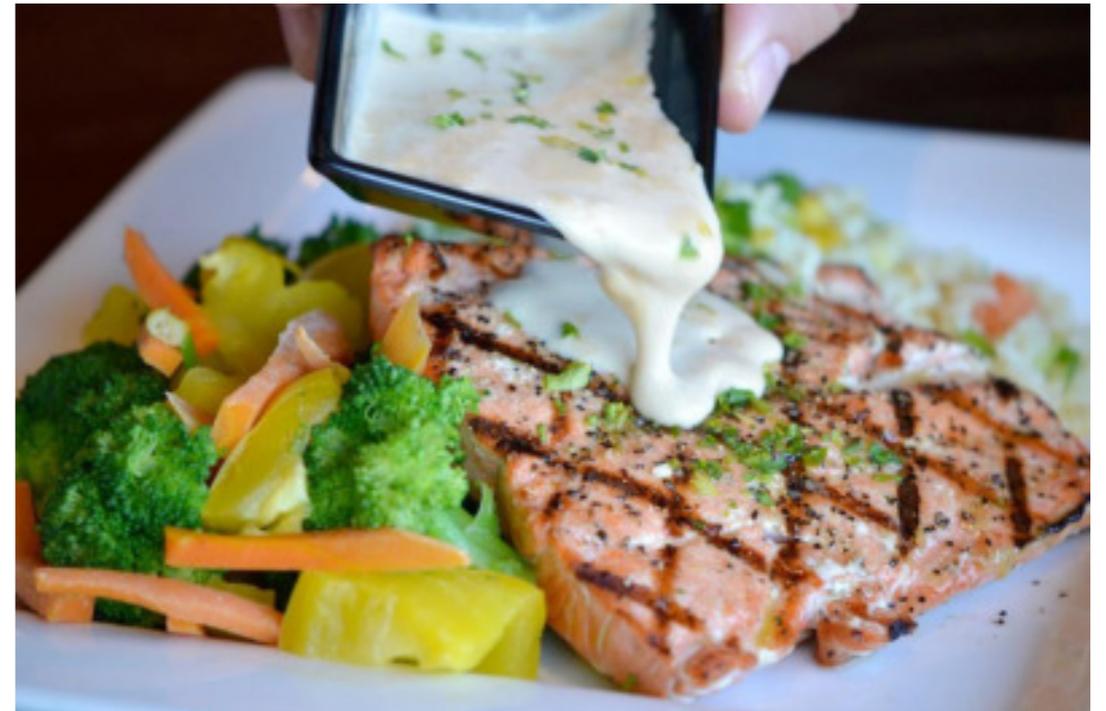
Tipp: Die Nüsse 1 Min in der Mikrowelle erhitzen, dann bekommen sie ein leckeres Röstaroma.

Tag 2: Abendessen

Lachs-Gemüse Pfanne

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 1/2 TL Currypaste (rot oder grün)
- 150 g Lachsfilet ohne Haut, ggf. aufgetaut
- 1 gelbe Paprika, in Würfeln
- 100 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- 1 Karotte, geraspelt
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry
- 1 Spritzer Limettensaft



Zubereitung

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Currypaste darin 30 Sekunden erhitzen. Den Lachs in die Pfanne geben und von beiden Seiten 2-3 Minuten anbraten. Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, dann Karotte und Brokkoli in die Pfanne geben. Mit Salz und Knoblauch würzen. Schmand mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Curry verrühren und über die Lachs-Gemüse Pfanne geben.

Tag 3

Mahlzeit	
Frühstück	Schwarzbrot-Schnitten
Mittagessen	Guacamole Salat
Abendessen	Grillgemüse mit Tzatziki



Tag 3: Frühstück

Schwarzbrot-Schnitten

Zutaten

- 2 Scheiben Schwarzbrot (siehe Tag 1)

Außerdem: 2-3 Beläge hinzufügen

- Hähnchenbrust/ gekochter Schinken/ Roastbeef
- Scheibenkäse/ Mozzarella/ (körniger) Frischkäse
- Tomaten/ Gurken/ Avocado
- Gekochtes Ei
- Räucherlachs/ Räucherforelle



Zubereitung

Für das Frühstück je 2 Scheiben Brot abschneiden und nach Wunsch mit den angegebenen Belagideen belegen. Dazu am besten 1 Gemüse + 1-2 andere Beläge auswählen.

Zubereitungsdauer - 20 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 3: Mittagessen

Guacamole Salat

Zutaten

- Je 1 EL Olivenöl und Limettensaft
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, TK-Schnittlauch
- Römersalat, Salatgurke, Cherry-Tomaten, Sellerie
- 1/2 Dose weiße Bohnen, abgespült
- 1 Gemüsezwiebel
- 1/2 reife Avocado
- 20 g Mandeln, gehackt
- 30 g Feta, zerbröseln

Zubereitung

Öl, Limettensaft und Gewürze mit einem Schuss Wasser verrühren. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken und mit Salatgemüse und Bohnen in einer Schüssel mischen. Avocadofleisch würfeln und mit den Mandelstücken und dem Feta unter den Salat mischen. Mit Schnittlauch bestreuen und den Salat mit dem Dressing mischen.



Tag 3: Abendessen

Grillgemüse mit Tzatziki

Zutaten

- 1 Karotte, geraspelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Je 1 TL Olivenöl und Zitronensaft
- 3 EL griechischer Joghurt
- Salz, Pfeffer, Paprika, Basilikum
- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 1/2 Aubergine
- 1/2 mittelgroße Zucchini
- 1/2 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 EL Sesamöl
- 50 g Serrano-Schinken (optional)



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse in mundgerechte Würfel oder Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Sesamöl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für 20 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse gar ist. Währenddessen die Karotte mit Knoblauch, Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen verrühren. Den Schinken aufrollen und zum Joghurt-Dip und Grillgemüse servieren.

Tag 4

Mahlzeit	
Frühstück	Blaubeer-Chiapudding
Mittagessen	Gefüllte Tomaten
Abendessen	Hack-Linsensuppe



Zubereitungsdauer - 5 Min (+ Quellzeit) | Ergibt 1 Portion

Tag 4: Frühstück

Blaubeer-Chiapudding

Zutaten

- 2 EL Chiasamen
- 150 g Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
- 50 ml Kokosmilch
- 100 g Blaubeeren
- 1 Handvoll frisches Obst, gewürfelt
- 1 TL Kokosraspeln
- Birken- oder Kokosblütenzucker

Zubereitung

Chiasamen, Joghurt, Kokosmilch, Blaubeeren und Süßungsmittel in einem Standmixer zu einer homogenen Creme pürieren. Mindestens 30 Min (am Besten über Nacht) quellen lassen, damit die Chiasamen die Flüssigkeit aufsaugen. Den Pudding mit Kokosraspeln und Obst belegen.



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 4: Mittagessen

Gefüllte Tomaten

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamicoessig
- 2 EL Frischkäse
- Salz, Paprika, Petersilie
- 2 große Tomaten
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (125 g)
- 1 Selleriestange, fein gehackt
- 1/2 Chilischote, fein gehackt
- 5 schwarze Oliven ohne Stein, gehackt (optional)



Zubereitung

Öl, Essig, Frischkäse und Thunfisch pürieren. Würzen und die gehackte Chilischote, Oliven und Sellerie unterrühren. Den Deckel von den Tomaten abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Die Thunfischcreme auf die Tomatenhälften aufteilen. Für unterwegs: Tomaten in einer luftdicht verschlossenen Dose transportieren.

Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 4: Abendessen

Hack-Linsensuppe

Zutaten

- Je 1/2 Zwiebel und Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Curry
- 100 g Rinderhack
- 50 g rote Linsen (Trockengewicht)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Baby-Spinat

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Curry und Kurkuma unter Rühren 30 Sekunden rösten, dann Hack zugeben und krümelig braten, salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Linsen dazugeben, mit Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Spinat kurz vor Ende der Garzeit dazugeben und abschmecken.



Tag 5

Mahlzeit	
Frühstück	Schwarzbrot-Schnitten
Mittagessen	Bunter Eiersalat
Abendessen	Asiatischer Blumenkohlreis



Tag 5: Frühstück

Schwarzbrot-Schnitten

Zutaten

- 2 Scheiben Schwarzbrot (siehe Tag 1)

Außerdem: 2-3 Beläge hinzufügen

- Hähnchenbrust/ gekochter Schinken/ Roastbeef
- Scheibenkäse/ Mozzarella/ (körniger) Frischkäse
- Tomaten/ Gurken/ Avocado
- Gekochtes Ei
- Räucherlachs/ Räucherforelle



Zubereitung

Für das Frühstück je 2 Scheiben Brot abschneiden und nach Wunsch mit den angegebenen Belagideen belegen. Dazu am besten 1 Gemüse + 1-2 andere Beläge auswählen.

Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 5: Mittagessen

Bunter Eiersalat

Zutaten

- 1 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer, TK-Kräutermix
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Eier
- 1 Karotte, geraspelt
- 1/2 Salatgurke, geschält
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 50 g Kichererbsen aus der Dose



Zubereitung

Die Eier in einen Topf mit ausreichend Wasser geben und 8 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier würfeln und in eine Schüssel geben. Kichererbsen abwaschen und mit der Lauchzwiebel und der Karotte zu den Eiern geben. Gurke vierteln und entkernen, dann würfeln und mit in die Schüssel geben. Joghurt mit Schmand, Gewürzen, Kräutern und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und die Creme mit dem Salat mischen. Am Besten etwas kalt stellen.

Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 5: Abendessen

Asiatischer Blumenkohlreis

Zutaten

- 2 EL Wasser
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Essig
- 1 EL Fisch-/ oder Austernsoße
- 1 TL Birken/- oder Kokosblütenzucker
- 200 g Blumenkohl, grob gehackt
- 2 TL Kokosöl
- 1 Karotte, geraspelt
- Je 1/2 rote und gelbe Paprika
- Je 1 Knoblauchzehe und Lauchzwiebel
- 100 g Hähnchenbrust
- 1 großes Ei, verquirlt
- Salz, Pfeffer, Koriander



Zubereitung

Blumenkohl in einem Standmixer auf höchster Stufe zerkleinern, bis er aussieht wie Reis. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben. Die ersten 5 Zutaten miteinander verrühren. Paprika und Hähnchenbrust würfeln. Knoblauch und Lauchzwiebel fein hacken und mit 1 TL Öl und Hähnchen in einem Wok oder einer tiefen Pfanne anbraten. In einer zweiten Pfanne den „Reis“ mit 1 TL Öl 3 Minuten unter Rühren scharf anbraten, dann das Ei unterrühren und stocken lassen. Restliches Gemüse zum Hähnchen geben und rundherum 5 Minuten scharf anbraten. Den Blumenkohlreis und die Soße unterrühren und abschmecken.

Tag 6

Mahlzeit	
Frühstück	Kirsch Pfannkuchen
Mittagessen	Hähnchen-Bohnen Mix
Abendessen	Garnelen mit Brokkolipüree



Tag 6: Frühstück

Kirsch Pfannkuchen

Zutaten

- 100 g ungesüßte TK-Kirschen, aufgetaut
- Zimt
- Kokosblüten- oder Birkenzucker zum Süßen
- 2 EL Mandelmehl
- 1 TL Kokosmehl
- 1/4 TL Backpulver
- 1 großes Ei
- 2 TL Kokosöl
- 1 EL Kokosmilch



Zubereitung

Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver und 2 TL Süßungsmittel in einer großen Schüssel miteinander mischen. Ei und Kokosmilch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und je 1 EL Teig kreisförmig darin verteilen (insgesamt 4-5 Pfannkuchen). Bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten backen, wenden und 2 Minuten fertig backen. Kirschen mit Zimt und 1 TL Süßungsmittel in einer Schüssel verrühren, 2 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle erhitzen und über den Pfannkuchen verteilen.

Zubereitungsdauer - 20 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 6: Mittagessen

Hähnchen-Bohnen Mix

Zutaten

- 1/2 Gemüsezwiebel, fein gehackt
- Je 1/2 rote Paprika und reife Avocado
- 1 EL Butter
- 150 g Hähnchen, in Streifen
- Römersalat, Cherry-Tomaten, Salatgurke
- 3 EL geriebener Käse (z.B. Cheddar)
- 3 EL Kidneybohnen aus der Dose
- Salz, Chili, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie
- 2 EL Saure Sahne

Zubereitung

Hähnchen in Butter rundherum 5-7 Minuten anbraten und würzen. Die Bohnen gut abspülen. Salatgemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mischen. Die Bohnen und den Käse untermischen und kräftig würzen. Hähnchenstreifen und Petersilie über dem Salat verteilen und die saure Sahne darüber geben.



Tag 6: Abendessen

Garnelen mit Brokkolipüree

Zutaten

- 2 TL Kokosöl
- 200 g Brokkoli
- Je 1 Knoblauchzehe und Zwiebel, fein gehackt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Schmand
- 2 EL geriebener Parmesan
- 150 g TK-Garnelen, aufgetaut
- Salz, Chiliflocken oder Pfeffer, Kräuter der Provence
- 1/2 Zitrone



Zubereitung

Den Brokkoli grob hacken und mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in 1 TL Öl rundherum anbraten. Nach 3 Minuten Brühe zugeben und für 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln. Pürieren, Parmesan und Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die Garnelen trocken tupfen und in 1 TL Öl rundherum für 5-6 Minuten scharf anbraten, würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die fertig gegarten Garnelen mit dem Brokkolipüree anrichten.

Tag 7

Mahlzeit	
Frühstück	Räucherlachs-Eier
Mittagessen	Marokkanischer Linseneintopf
Abendessen	Hirtenauflauf



Zubereitungsdauer - 20 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 7: Frühstück

Räucherlachs-Eier

Zutaten

- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 2 TL weiche Butter
- 1/2 reife Avocado
- Schnittlauch
- 50 g Räucherlachs, in Streifen

Zubereitung

Die Eier in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und 7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach mit kaltem Wasser abschrecken, Schale entfernen und würfeln. Eiwürfel mit einer Gabel mit der Butter mischen und würzen. Den Räucherlachs und die Petersilie unterheben. Avocado-Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und zu den Räucherlachs-Eiern essen.



Zubereitungsdauer - 30 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 7: Mittagessen

Marokkanischer Linseneintopf

Zutaten

- 1 TL Sesamöl
- Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Selleriestange, in Ringen
- 1 kleine gelbe Paprika, gewürfelt
- Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Zimt
- 100 g stückige Tomaten
- 100 g TK-Blumenkohl, grob gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 g Linsen (Trockengewicht)
- 20 g Cashewkerne, gehackt



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf im Öl glasig dünsten. Paprika und Sellerie mit den Gewürzen dazugeben und 3 Minuten scharf anbraten. Stückige Tomaten, Blumenkohl, Brühe und Linsen mit in den Topf geben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Noch einmal nachwürzen und mit den Cashewkernen bestreuen.

Tag 7: Abendessen

Hirtenauflauf

Zutaten

- 2 mittelgroße Eier
- 3 EL Frischkäse
- 2 EL Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- TK-Kräutermischung
- 40 g Feta
- Je 1/2 gelbe und rote Paprika
- 100 g TK-Brokkoliröschen, aufgetaut
- 100 g gekochter Schinken, in Würfeln
- 1 EL Kokos- oder Sesamöl



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Paprika würfeln und mit dem Brokkoli in Öl 3-4 Minuten rundherum anbraten. Währenddessen die Eier mit Frischkäse, Kokosmilch und Gewürzen glattrühren. In eine Silikon-Auflaufform geben oder alternativ eine Auflaufform mit wenig Öl einreiben. Das Gemüse, die Kräuter und den Schinken untermischen und zuletzt den Feta in groben Stücken darüber verteilen. Für etwa 30 Minuten in den Backofen geben, bis der Auflauf eine goldbraune Farbe hat.

Tag 8

Mahlzeit	
Frühstück	Müsli mit Obstsalat
Mittagessen	Frischer Quinoa-Salat
Abendessen	Hack-Zucchini Pfanne



Tag 8: Frühstück

Müsli mit Obstsalat

Zutaten

Müsli (3 Portionen)

- Je 30 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- 30 g Kokosraspeln
- 30 g gehobelte Mandeln
- 3 EL Leinsamen
- Vanillemark
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosblüten- oder Birkenzucker

Außerdem:

- 2 EL Kokosmilch oder Vollmilch
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Handvoll gemischte Beeren



Zubereitung

Alle Zutaten für das Müsli in einer Schüssel mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 8 Minuten backen. Abkühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Je 1/3 vom Müsli mit Joghurt, Milch und Beeren in einer Schüssel mischen.

Tag 8: Mittagessen

Frischer Quinoa-Salat

Zutaten

- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 1 Tomate
- 1 kleines Stück Salatgurke
- 1/2 reife Avocado
- Frische Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Quinoa unter heißem Wasser gut abspülen (dadurch verliert er seinen bitteren Geschmack). Mit 150 ml gesalzenem Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Limettensaft auspressen und mit Öl, Salz, Pfeffer und klein gehacktem Knoblauch mischen. Das Dressing über dem Gemüse verteilen und den etwas abgekühlten Quinoa untermischen.

Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 8: Abendessen

Hack-Zucchini Pfanne

Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini, gewürfelt
- 125 g Rinderhack
- 1 TL Bratöl
- Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Kreuzkümmel, Chili, Paprika, Petersilie
- 4 EL stückige Tomaten
- 40 g Feta, in Würfeln

Zubereitung

Zucchiniwürfel ohne Fettzugabe 5 Minuten rundherum scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Rinderhack in Öl mit Zwiebelstücken und Knoblauch krümelig anbraten. Stückige Tomaten und Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini unterrühren und zusammen erhitzen. Mit Petersilie und Feta bestreuen.



Tag 9

Mahlzeit	
Frühstück	Beeren-Nuss Frischkäse
Mittagessen	Pizzamuffins
Abendessen	Lachs auf Kürbisbett



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 9: Frühstück

Beeren-Nuss Frischkäse

Zutaten

- 1 Becher körniger Frischkäse (200 g)
- 1 EL Kokosmilch
- Zimt (Auch lecker: Geriebene Zitronenschale)
- Birken- oder Kokosblütenzucker zum Süßen
- 1 TL Leinsamen
- Beeren nach Wunsch
- 20 g Cashewkerne

Zubereitung

Frischkäse mit Kokosmilch, Zimt und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. In eine Schüssel geben und mit den Leinsamen bestreuen. Optional: Die Cashewkerne 1 Minute bei 600 W in der Mikrowelle erhitzen (so schmecken sie aromatischer). Die Cashewkerne mit den Beeren über dem Frischkäse verteilen.



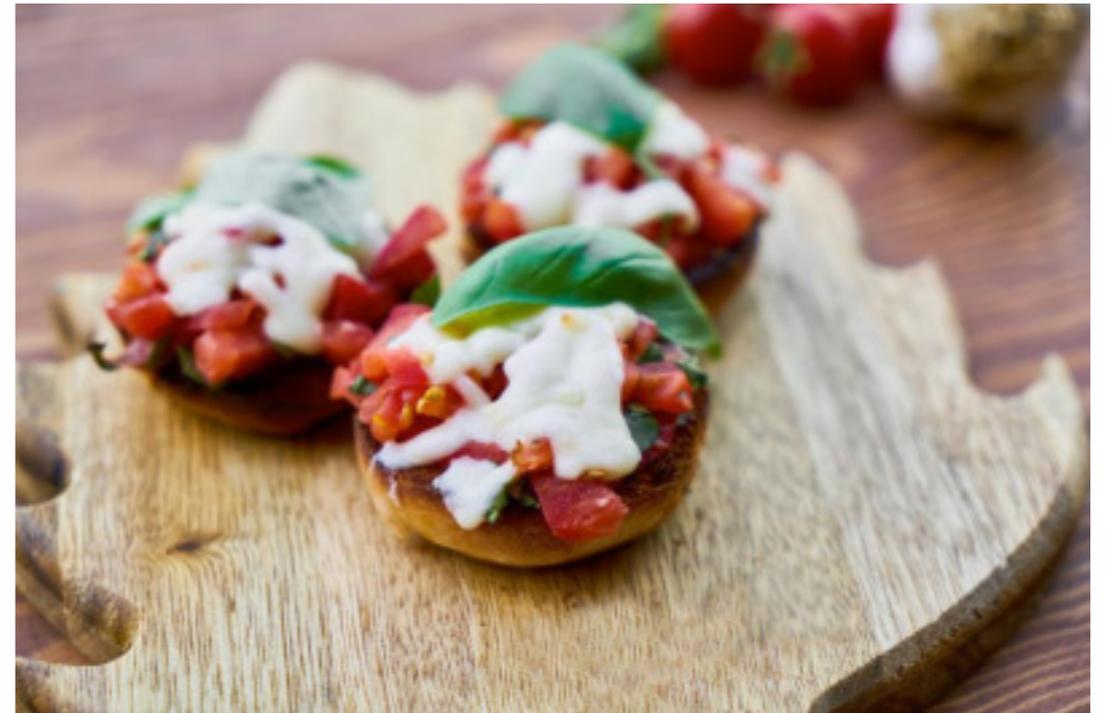
Zubereitungsdauer - 30 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 9: Mittagessen

Pizzamuffins

Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 2 mittelgroße Eier
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Kokosmehl
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Basilikum
- 100 g gekochter Schinken, fein gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, fein gewürfelt
- 50 g Mozzarella, in Scheiben



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Blumenkohl grob hacken und in einem Standmixer zerkleinern, bis er aussieht wie Reis. Alternativ per Hand reiben. Mit den restlichen Zutaten bis auf den Käse verrühren. Die Eimasse auf 5-6 Silikon-Muffinformen aufteilen oder in ein gefettetes Muffinblech geben. 25 Minuten im Ofen backen und 10 Minuten vor dem Ende der Backzeit den Käse darüber verteilen.

Tag 9: Abendessen

Lachs auf Kürbisbett

Zutaten

- 1/2 Butternut Kürbis (200 g Fruchtfleisch)
- 1/2 Gemüsezwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- 150 g Lachsfilet
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander
- TK-Petersilie
- 1 EL Mandel- oder Erdnussmus
- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis schälen, grob würfeln und in einem Standmixer oder einer Küchenmaschine zerkleinern, so dass er eine Reis-ähnliche Konsistenz hat. Den Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und die Zwiebel, Zitronenschale und Knoblauch darüber verteilen. Den Lachs von beiden Seiten würzen und auf das Kürbisbett setzen. 20 Minuten im Ofen backen, bis der Lachs gar ist. Mandelmus, Joghurt, Zitronensaft, einen Schuss Wasser und Petersilie miteinander verrühren. Den Kürbislachs aus dem Ofen nehmen und die Butter darüber verteilen. Dazu gibt es den Joghurt-Dip.

Tag 10

Mahlzeit	
Frühstück	Müsli mit Obstsalat
Mittagessen	Caprese Bohnensalat
Abendessen	Hähnchencurry Masala



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 10: Frühstück

Müsli mit Obstsalat

Zutaten

- 1 Portion Müsli (1/3 der Gesamtmenge; siehe Tag 8)

Außerdem:

- 2 EL Kokosmilch oder Vollmilch
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Handvoll gemischte Beeren



Zubereitung

Eine Portion Müsli mit Joghurt, Milch und Beeren in einer Schüssel mischen.

Tipp: Anstelle von griechischem Joghurt kann auch Speisequark mit 20% Fett verwendet werden.

Zubereitungsdauer - 15 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 10: Mittagessen

Caprese Bohnensalat

Zutaten

- 100 g Cherrytomaten, geviertelt
- 1 Handvoll gehackter Salat
- 120 g Schwarze Bohnen (oder Kidneybohnen)
- 40 g Mini-Mozzarellakugeln
- Je 1 EL Olivenöl und Balsamicoessig
- 1/2 reife Avocado, gewürfelt
- Frisches Basilikum, gehackt
- Salz, Chiliflocken, Birken- oder Kokosblütenzucker

Zubereitung

Bohnen unter heißem Wasser abspülen und mit den Tomaten, Avocado, gehacktem Salat und Mozzarellakugeln mischen. Öl, Essig, Gewürze und etwas Süßungsmittel nach Wunsch miteinander verrühren und mit dem Salat vermengen. Frisches Basilikum darüber verteilen. Für unterwegs: Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Tag 10: Abendessen

Hähnchencurry Masala

Zutaten

- 1 Selleriestange, in Ringen
- 1 große Karotte, geraspelt
- 50 g TK-Erbesen, aufgetaut
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Kokosmehl
- 125 g Hähnchenbrust, in Würfeln
- 1 TL Kokosöl
- 50 ml Hühnerbrühe
- Salz, Chili, Knoblauch, Curry



Zubereitung

Die Hähnchenbrustwürfel in Kokosöl rundherum 5-7 Minuten scharf anbraten. Sellerie und Karotte mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze bissfest garen. Kokosmilch mit Hühnerbrühe und Kokosmehl verrühren und über das Gemüse geben. Erbsen dazugeben, abschmecken und kurz erhitzen, bis die Soße etwas eingedickt ist. Eventuell noch 1 TL Kokosmehl zum Andicken hinzufügen.

Tag 11

Mahlzeit	
Frühstück	Mandel Porridge
Mittagessen	Thunfisch Tomaten-Burger
Abendessen	Ofen Ratatouille



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 11: Frühstück

Mandel Porridge

Zutaten

- 3 EL Mandelmehl
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Prise Salz
- 200 ml Wasser
- 1 Ei, verquirlt
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Kokosmilch
- Birken-/Kokosblütenzucker zum Süßen (optional)
- 1 Handvoll Beeren, z.B. Erdbeeren



Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Beeren in einer Schüssel miteinander verrühren und auf höchster Stufe in die Mikrowelle geben, bis ein dicker, cremiger Brei entsteht. Zwischendurch umrühren. Alternativ den Brei im Topf zubereiten, dabei das Ei und die Kokosmilch erst nach dem Aufkochen unterrühren. Beeren über dem Porridge verteilen.

Tag 11: Mittagessen

Thunfisch Tomaten-Burger

Zutaten

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)
- 1 kleines Ei
- 1 TL Sesam- oder Walnussöl
- 1/2 milde Chilischote, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kokosmehl
- Salz, Pfeffer, Paprika, TK-Kräuter
- 3 EL Schmand
- Salatblätter, Tomatenscheiben



Zubereitung

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen. Thunfisch, Ei, Öl, Chili, Zwiebel, Tomatenmark und Kokosmehl miteinander verrühren und mit den Gewürzen mischen. Aus dem Teig 4-5 Burger formen und für 10 Minuten im Ofen backen. Schmand mit Salz, Pfeffer und Kräutern glattrühren. Je einen Burger auf ein Salatblatt legen, mit einer Tomatenscheibe belegen und etwas Kräuter-Dip darauf verteilen. Für unterwegs: Burger, Gemüse und den Dip einzeln in Frischhaltedosen/Alufolie transportieren.

Tag 11: Abendessen

Ofen Ratatouille

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben
- 1/2 Aubergine, in dünnen Scheiben
- 1/2 Zucchini, in dünnen Scheiben
- 4-5 mittelgroße Champignons, in dünnen Scheiben
- 1 große Tomate, in dünnen Scheiben
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Knoblauch
- 50 g Mozzarella, in Würfeln
- 150 g stückige Tomaten
- Je 1 EL Tomatenmark und Olivenöl
- 1 TL Balsamicoessig



Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Stückige Tomaten mit Tomatenmark, Öl, Essig und Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Soße in einer Auflaufform verteilen und die Zwiebelscheiben darüber geben. Das Gemüse sollte in etwa gleich dicke Scheiben geschnitten und in der Auflaufform übereinander geschichtet werden. Die restliche Soße darüber verteilen und mit Kräutern bestreuen. Für 20-25 Minuten im Ofen backen und 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Käse darüber verteilen.

Tag 12

Mahlzeit	
Frühstück	Müsli mit Obstsalat
Mittagessen	Spinat-Kokos-Suppe
Abendessen	Spitzkohlpfanne mit Rind



Zubereitungsdauer - 5 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 12: Frühstück

Müsli mit Obstsalat

Zutaten

- 1 Portion Müsli (1/3 der Gesamtmenge; siehe Tag 8)

Außerdem:

- 2 EL Kokosmilch oder Vollmilch
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Handvoll gemischte Beeren



Zubereitung

Eine Portion Müsli mit Joghurt, Milch und Beeren in einer Schüssel mischen.

Tipp: Anstelle von griechischem Joghurt kann auch Speisequark mit 20% Fett verwendet werden.

Tag 12: Mittagessen

Spinat-Kokos-Suppe

Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- Je 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel
- 350 ml Hühnerbrühe
- 1 Karotte, geraspelt
- 100 ml Kokosmilch
- 200 g Baby-Spinat
- Etwas geriebene Bio-Zitronenschale
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 5 Blätter Basilikum



Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in einem Topf unter Rühren in Öl anbraten. Brühe und Karotte dazugeben und 3 Minuten köcheln. Dann die Kokosmilch bei mittlerer Hitze unterrühren und den Spinat und Zitronenschale dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen und würzen. Basilikum zufügen und alles pürieren. Die Suppe kann in einer Thermoskanne ideal transportiert und in einem tiefen Teller in der Mikroelle erwärmt werden.

Tag 12: Abendessen

Spitzkohlpfanne mit Rind

Zutaten

- 1 EL Worcestersoße
- 2 TL Sesamöl
- 2-3 Tropfen Tabasco
- 1 TL Birken- oder Kokosblütenzucker
- 200 g Spitzkohl
- Je 1 Karotte und Lauchzwiebel
- 100 g Rinder-Minutensteak, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Curry
- 1 EL Sesam (optional)



Zubereitung

In einer Schüssel die Worcestersoße, 1 TL Sesamöl, Tabasco und Süßungsmittel verrühren. Den Kohl in dünne Streifen schneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden und die Karotte raspeln. 1 TL Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Steakstreifen mit dem Knoblauch darin 3-4 Minuten scharf anbraten. Würzen und aus der Pfanne nehmen. Kohl, Karotten und Lauchzwiebel in die Pfanne geben und unter Rühren 5 Minuten anbraten, die Soße und das Steak hinzugeben und nachwürzen. Mit Sesam bestreuen.

Tag 13

Mahlzeit	
Frühstück	Käse-Pilz Omelett
Mittagessen	Lachssalat mit Linsen
Abendessen	Karibischer Blumenkohlreis



Tag 13: Frühstück

Käse-Pilz Omelett

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Champignons, in Scheiben
- Petersilie
- 2 große Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Schmand
- 40 g geriebener Mozzarella



Zubereitung

Petersilie mit den Eiern, Schmand und Gewürzen verquirlen. Pilze in einer Pfanne ohne Öl 2-3 Minuten scharf anbraten, dann Öl und Zwiebeln dazugeben und 3 Minuten erhitzen. Die Eimasse in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und den Käse darüberstreuen. 4-5 Minuten stocken lassen, bis das Omelett mit einem Holzspatel einmal umgeklappt werden kann. Bis zur gewünschten Konsistenz fertig garen.

Zubereitungsdauer - 30 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 13: Mittagessen

Lachssalat mit Linsen

Zutaten

- 50 g Linsen (Trockengewicht)
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- Je 1 EL Olivenöl und Balsamicoessig
- Basilikum, Dill, Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 75 g Räucherlachs, in Streifen
- 2 EL saure Sahne
- Etwas Paprika, Radieschen, Salatgurke

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanleitung zubereiten und mit kaltem Wasser abschrecken. Kräuter hacken. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Linsen, der Zwiebel, den Lachsstreifen und den Kräutern mischen. Öl, Essig, Gewürze und Tomatenmark verrühren und mit dem Salat vermengen. Die saure Sahne und die Granatapfelkerne darüber verteilen.



Zubereitungsdauer - 25 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 13: Abendessen

Karibischer Blumenkohlreis

Zutaten

- 2 TL Kokosöl
- 75 g frische Ananas, in Würfeln
- 1 kleine gelbe Paprika, in Würfeln
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 200 g frischer Blumenkohl, grob gehackt
- 1 Ei, verquirlt
- Salz, Chili, Knoblauch, Curry, Worcestersoße
- 20 g Cashewkerne, gehackt

Zubereitung

Blumenkohl in einem Standmixer oder per Hand zu einer Reis-artigen Konsistenz zerkleinern. 1 TL Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen, Ananas darin rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Paprika und Zwiebel in 1 TL Öl 5 Minuten anbraten, den „Reis“ dazugeben und 1 Minute erhitzen. Ei unterheben, gut durchrühren und kräftig würzen. Mit Cashewkernen bestreuen.



Tag 14

Mahlzeit	
Frühstück	Avocado-Chiapudding
Mittagessen	Chili con Kürbis
Abendessen	Feta-Spinat Quiche



Zubereitungsdauer - 10 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 14: Frühstück

Avocado-Chiapudding

Zutaten

- 1/2 reife Avocado
- Birken- oder Kokosblütenzucker zum Süßen
- 150 g griechischer Joghurt natur
- 10 g Chiasamen
- Je 1 EL Kokosraspeln und Mandelsplitter
- 100 g frische Himbeeren (oder Blaubeeren)
- Etwas gewürfelte Ananas
- Vanillemark

Zubereitung

Fruchtfleisch aus der Avocado lösen und mit der Hälfte vom Joghurt und etwas Süßungsmitteln pürieren. Danach die Beeren mit dem restlichen Joghurt, Chiasamen, Vanille und Süßungsmitteln pürieren. Erst den Beerenjoghurt, dann die Avocadocreame in einer Schüssel übereinander schichten und mit Nüssen und Ananas garnieren. Für unterwegs: Statt Ananas Apfel verwenden.



Zubereitungsdauer - 30 Min | Ergibt 1 Portion

Tag 14: Mittagessen

Chili con Kürbis

Zutaten

- Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, fein gehackt
- 125 g Putenhack (oder Rinderhack)
- 150 g stückige Tomaten
- 150 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- 50 ml Hühnerbrühe
- Salz, Chilipulver, Zimt, Oregano
- Kokosblüten- oder Birkenzucker zum Süßen

Zubereitung

Putenhack mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Öl krümelig anbraten. Nach 5 Minuten die Kürbiswürfel dazugeben und 5-7 Minuten rundherum anbraten. Die restlichen Zutaten dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Mit Gewürzen, einer Prise Zimt und Süßungsmitteln abschmecken.



Tag 14: Abendessen

Feta-Spinat Quiche

Zutaten

- 5-6 mittelgroße Champignons, in Scheiben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 g TK-Spinat, aufgetaut
- 2 große Eier
- 125 ml Vollmilch (oder ungesüßte Mandelmilch)
- 40 g Feta
- 2 EL Parmesan
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence
- 1 TL Butter



Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Spinat gut ausdrücken. Die Champignons und den Knoblauch ohne Fettzugabe rundherum 5 Minuten scharf anbraten. Eine Auflaufform mit Butter einreiben, den Spinat und die Champignons darin verteilen und den Feta darüber zerbröseln. Die Eier mit Milch und Parmesan verrühren und würzen. Über dem Gemüse verteilen und die Quiche circa 25 Minuten im Ofen überbacken, bis er eine goldbraune Farbe hat.

3 Snack-Optionen

1

Mahlzeit	
Snack	100 g Cherrytomaten + 1 hartgekochtes Ei



2

Mahlzeit	
Snack	150 g Kohlrabi + 15 g ungesalzene Mandeln



3

Mahlzeit	
Snack	40 g Schnittkäse + 100 g Salatgurke

3 Küchentipps

Für eine schlanke und geschmackvolle Küche

1

Kräuter und Gewürze

Um Ihren Gerichten mehr Geschmack zu verleihen, ohne Kalorien hinzuzufügen, überlegen Sie sich, welche Kräuter und Gewürze Sie verwenden können, um der Mahlzeit mehr Aroma zu verleihen.

2

Knoblauch, Zwiebel und Tomate

Diese Nahrungsmittel sind das ideale Würzmittel für deftige Speisen und sie bilden die Grundlage schmackhafter Soßen. Außerdem helfen sie beim Andicken und als Bindemittel.

3

Nicht hungrig kochen

Wenn wir hungrig sind, bereiten wir automatisch zu große und fetthaltige Speisen zu. Bereiten Sie daher die nächste Mahlzeit erst dann zu, sobald Sie gut gesättigt sind.

Impressum

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC