

Tipps um den Appetit zu bremsen und den Hunger zu stillen



1. Bewegung baut Stress ab, strafft den Körper, kurbelt den Stoffwechsel an und setzt das Glückshormon Serotonin frei. Serotonin ist die beste Appetitbremse, die sich die Natur hat einfallen lassen. Fehlt Serotonin im Gehirn, versucht der Körper dies durch Essen von Süßem auszugleichen.
2. Trinken Sie jeden Morgen als erstes ein Glas stilles, warmes Wasser. Es füllt den Magen und kurbelt den Stoffwechsel an. Auch über den Tag ist ausreichendes Trinken wichtig. 2 Liter Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee sind ideal.
3. Bitterstoffe stillen schnell den Appetit auf Süßes. Dazu sind bitterstoffreiche Lebensmittel auch noch kalorienarm und regen die Verdauung an. Trinken Sie gegen Hunger täglich eine Tasse Bitterkräuter-Tee z.B. grüner Tee, Schafgarbe, Löwenzahl oder Engelswurz.
4. Minze mildert die Lust auf Süßigkeiten. Das ätherische Öl sorgt in einer Duftlampe dafür, dass Ihr lästiger Heißhunger auf Kekse, Gummibärchen und andere Dickmacher verschwindet.
5. Essen Sie bei Lust auf Süßes ein paar Stücke dunkle Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil. Diese enthalten weniger Fett als die hellen Sorten.
6. Auch Süßes wie Gummibärchen, Lakritze oder Schokoküsse (Negerküsse, Mohrenköpfe, Dickmanns) sind kalorienärmer (Stück/Portion von 25g: 35-90kcal aus hauptsächlich Kohlenhydrate) als Pralinen oder Schokoladenriegel.
7. Studien weisen darauf hin, dass Vanilleöl den Hunger auf Süßes stoppt. Garantiert zucker- und fettfrei. Ein paar Tropfen Vanilleöl auf ein Taschentuch geben und immer mal daran schnupern.
8. Kleine Snacks zwischendurch verhindern dass der Blutzuckerspiegel zu sehr absinkt. Genießen Sie 2 EL Haferflocken mit Joghurt 1,5% F.
9. Nehmen Sie sich Zeit für das Essen. Es dauert 20 Minuten bis der Magen dem Gehirn meldet dass er satt ist. Schnellesser haben dann schon mehr als genug gegessen. Kauen Sie daher jeden Bissen 15-mal.
10. Besonders wasserhaltige Nahrungsmittel besänftigen einen knurrenden Magen schnell, weil sie viel Volumen haben. Sie füllen den Magen ohne die Fettzellen zu mästen. Volumenreiche Lebensmittel sind Gemüseeintöpfe und -suppen, Blattsalate und Obst.

11. Apfelessig verstärkt den Sättigungseffekt einer Mahlzeit. Verrühren Sie dazu 1 EL naturtrüben Apfelessig mit 150ml Wasser und 1 TL Honig. Vor dem Mittag- und Abendessen je ein Glas trinken.
12. Forscher fanden heraus, dass kleinere Portionen genauso schnell satt machen wie große! Der Grund: Unsere Augen wollen immer mehr, als der Magen vertragen kann. Tricksen Sie sich aus, servieren Sie Ihr Essen auf einen kleinen Teller.
13. Gewöhnen Sie sich an, jeden Tag möglichst um die gleiche Uhrzeit zu essen. Lassen Sie keine Mahlzeit aus. Ein unregelmäßiger Essrhythmus steigert das Hungergefühl. Am besten morgens, mittags und abends eine Hauptmahlzeit essen. Vor- und nachmittags gönnen Sie sich einen kleinen Snack.
14. Eiweißhaltige Nahrungsmittel sättigen sehr gut, verhindern einen Abbau fettverbrennender Muskelmasse und können im Körper schlecht in Fett umgewandelt werden. Da der Körper Eiweiß nicht speichern kann, sollten Sie täglich 2 Portionen zu sich nehmen. Beste Eiweiß-Lieferanten sind Lachs, Hähnchenbrust, Buttermilch, Joghurt, Hüttenkäse, Harzer und Sojamilch.
15. Pures Eiweiß naschen Sie, wenn Sie Nahrungsmittel wie Fisch zu sich nehmen. Das beschleunigt den Abtransport von Fettmolekülen.
16. Verzichten Sie ab 18 Uhr auf Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, etc. und essen Sie eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte. Das öffnet die Fettzellen und das Fett wird besser abgebaut.
17. Warme Getränke füllen den Magen, weil sie das Hungergefühl schnell dämpfen. Ideal sind Brühe und/oder Kräutertee.
18. Stärkereiche Lebensmittel, die viele Ballaststoffe haben, füllen die Energiespeicher lang und anhaltend auf. Ballaststoffe quellen im Magen auf und Stärke wird erst im Verdauungstrakt zerlegt, das lässt den Blutzucker nur langsam ansteigen.
19. Kuchen mit Hefeteig und Obstböden sind erheblich kalorienärmer als Sahne- oder Cremetorten. Nehmen Sie zusätzlich Silikonbackformen, darin bleibt der Teig nicht kleben und sie sparen das Fett zum Einfetten.
20. Meiden Sie Fertigprodukte wie Softdrinks, Fix-Produkte, Ketchup, etc. Diese enthalten Zucker und dies treibt den Blutzuckerspiegel in rasante Höhen und stören die Fettverbrennung.
21. Genießen Sie Nahrungsmittel ohne Panade! Die mehligte Kruste saugt sich wie ein Schwamm mit Fett voll. Besser naturgebratenes oder gedünstetes Fleisch und Fisch.
22. Nehmen Sie zum Kochen und Braten hochwertiges Öl wie Raps- oder Olivenöl. Dosieren Sie es aber dennoch sparsam. Mit Löffel oder Sprühflasche verteilen Sie es hauchdünn.
23. Essen Sie viel Reis, denn der hohe Kaliumgehalt des Getreides schwemmt überflüssiges Wasser aus dem Körper und sorgt für ein glattes und schlankes Hautbild. Reis gilt als Schönheitsgeheimnis der Asiatinnen!

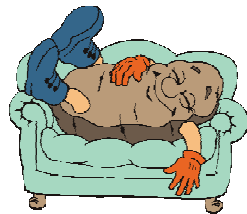
24. Nehmen Sie vor dem Essen keine Appetitanreger zu sich! Das Getränk hat Kalorien und macht zusätzlichen Hunger. Auch Büfets sollten Sie möglichst meiden, bestellen Sie a la carte.
25. Tauschen Sie Aufschnitt wie Salami oder Leberwurst gegen gekochten Schinken, Corned beef oder Hähnchenbrustscheiben.
26. 3 Kräuter gegen kleine Pölsterchen! Basilikum entwässert, Schnittlauch steigert den Kalorienverbrauch und Salbei beugt Heißhunger vor.
27. Ingwerwurzel bringt Ihren Stoffwechsel auf Trab und reinigt zudem den Darm. Überbrühen Sie einfach einige Scheiben der Ingwerwurzel mit 250ml kochendem Wasser. Nach 15 Minuten abseihen und in kleinen Schlucken genießen.
28. Soja als Powersnack! Die kleinen Knacker sind Powerpakete für Ihre Muskeln und helfen gleichzeitig bei der Fettverbrennung. In Kombination mit Sport sind Sojasprossen unschlagbar.
29. Kardamom-Kaffee sorgt für Tempo in Ihrem Stoffwechsel. Der Koffein-Asiagewürz-Mix belebt die Verdauung und ist besonders als SOS Schlanktrick für die Party am Abend geeignet.
30. Scharfmacher wie Pfeffer, Chili oder Knoblauch aromatisieren Ihre Gerichte nicht nur, sie sind auch echte Einheizer. Ihre ätherischen Öle steigern die Produktion von Verdauungssäften und machen schweres Essen so besser bekömmlich und verdaulich.
31. Die Artischocke ist ein optimaler Fettverbrenner. Essen Sie deshalb Teile der Blätter und das Herz als Vorspeise einer üppigen Mahlzeit.
32. Ran an die Ananas! Die exotischen Früchte sind voll mit dem Fettverbrennungsenzym Bromelin und zügelt zudem auch noch den Appetit. Reife Ananas erkennen Sie daran, dass sich ein Blatt aus der Mitte des Strunks leicht entfernen lässt.
33. Papayas haben viele fettverbrennende Enzyme und sind auch noch ein ganz natürlicher Genuss für den Gaumen.
34. Dunkle Beerensorten wie Heidel- oder Brombeeren kurbeln die Fettverbrennung an und enthalten besonders viel Vitamin C.
35. Kiwis fördern die Produktion von Schlank-Hormonen und sind kleine Vitamin C Bomben.
36. Geben Sie Ihrem Körper SAURES! Lebensmittel wie Buttermilch, Naturjoghurt, Essiggurken oder Grapefruits sind meist sehr kalorienarm und wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

Tipps zur Umstellung der Ernährung



1. Selber kochen (keine Fertigprodukte) spart Kalorien.
2. **NIE** hungrig einkaufen gehen (wenn möglich Einkaufsliste schreiben).
3. **VOR** dem Essen und in regelmäßigen Abständen, langsam ein Glas Mineralwasser trinken, mindestens 2 Liter täglich.
4. Langsam, **OHNE NEBENBESCHÄFTIGUNG** (Radio, TV, u. ä.) essen und genießen. Konzentrieren Sie sich auf das Aroma des Essens.
5. Langsam und lange kauen (mindestens 15 bis zu 30 mal- für jeden Zahn 1x). Bewusstes und langsames Essen macht schneller satt.
6. Am gedeckten Tisch (evtl. mit Kerze) mit Messer und Gabel essen.
7. Öfter mal das Besteck beiseite legen, denn das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach ca. 15-20 Minuten ein.
8. Mahlzeiten auf einen **KLEINEREN** Teller appetitlich anrichten (das Auge isst mit).
9. Möglichst täglich zur **selben Zeit** und am selben Ort essen.
10. Essen Sie **mehrere kleine** Mahlzeiten am Tag (5-7), somit ist Ihre Leistungskurve (Blutzuckerwerte) gleichmäßiger.
11. **Bevorzugen** von Nahrungsmitteln mit hohem Sättigungswert (Gemüse, Salate, Vollkornbrot und -produkte).
12. Achten Sie auf fettarme Lebensmittel (z.B.: Milchprodukte bis 1,5 % F, Käse bis 40 % F. i. Tr., fettarme Wurst, u. a.).
13. Achten Sie auf die Zutatenliste und Inhaltsstoffe.
14. **Bevorzugen** von fettsparenden Garmethoden (Kochen, Dämpfen, Dünsten, Grillen, Backen, Römertopf, Bratschlauch, Alufolie, Schnellkochtopf, Mikrowelle, Wok, u. ä.).
15. **Geringerer** Konsum von Süßigkeiten und extrem zuckerhaltigen Lebensmitteln.

16. Verwenden Sie **statt** Öl, Brühe (z.B. Kartoffelsalat); **statt** Sahne oder Mayonnaise lieber Joghurt, fettarme Milch oder frische Kräuter.
17. **Statt** Streichfett (Butter, Margarine) können Sie Quark oder vegetarische Brotaufstriche, Meerrettich, Senf, Tomatenmark oder ähnliches, verwenden.
18. Verwenden Sie **statt** panierten Produkten (Schnitzel, Fisch) lieber Naturprodukte.
19. Backen Sie mehr im Backofen **anstatt** in der Friteuse oder Pfanne mit viel Fett (z.B.: Bratkartoffeln, Pommes frites, Bratlinge, Gemüse und Kartoffeln).
20. Verwenden Sie eine beschichtete Pfanne, somit können Sie mit wenig oder keinem Fett braten.
21. **Vor Beginn** (besonders im Restaurant) des Essens entscheiden wie viel man von der Mahlzeit isst und auch bei dieser Entscheidung bleiben.
22. Ausreichend trinken, mindestens 2-3 Liter pro Tag. Tee ohne Zucker und Mineralwässer sind kalorienfrei.
23. **Vorsicht vor Alkohol!** Alkohol hat Kalorien (7,3 kcal).
24. Belohnen Sie sich bei Gewichtsabnahme **NIE** mit Essen oder kalorienhaltigen Getränken (Alkohol)!
25. **Trainieren bzw. treiben Sie regelmäßig Sport. Bewegung ist alles! Trainieren Sie 3 - 4mal die Woche mindestens 1 Stunde und bewegen Sie sich täglich!**



Gemüse Bonn

Jeder sollten täglich mindestens 30g Ballaststoffe aufgenommen werden.

Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel sind:

- Vollkornbrot
- Haferflocken
- Kohlgemüse
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Möhren
- Äpfel
- Beeren

Die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung sollte schrittweise erfolgen:

- Obst- und Gemüseverzehr steigern (5 am Tag)
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Öfter mal Müsli mit Getreideflocken, Äpfel und Beeren
- Ausreichend trinken, mind. 1,5 l pro Tag



Bioaktiv fermentierte Lebensmittel

- sind Milchsäurebakterien
- befinden sich in fermentierten pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln
- Die in Europa bekanntesten Lebensmittel sind Sauerkraut, Joghurt und Dickmilch
- Ihnen wird eine positive Wirkung auf Magen und Darm zugesprochen
- Sie sollen für eine gesunde Darmflora sorgen und helfen, Krebs vorzubeugen

Enzyme

In den tiefen des Meeres und auf den höchsten Gipfel der Berge, gibt es LEBEN.
Jedes Lebewesen hat einen Stoffwechsel.

Der Stoffwechsel wäre ohne Enzyme nur bei hoher Temperatur und Druck möglich.
Enzyme sind die biologischen Katalysatoren für jeden Stoffwechsel.
Ohne Enzyme könnte kein Mensch leben.

Enzyme sind:

- Komplex zusammengesetzte Eiweißstoffe (Proteine)
- Maßgeblich an allen Stoffwechsel-, Aufbau-, Abbau- und Entgiftungsprozessen im Körper beteiligt

Enzyme:

- wandeln die Nahrung in Energie um,
- regeln die Blutgerinnung
- Regeln die Funktion des Immunsystems

Im menschlichen Organismus gibt es schätzungsweise über 50.000 verschiedene Enzymsystemen, die Tag und Nacht wirksam sind.

Da auch Enzyme altern und ihre Leistungsfähigkeit verlieren, müssen sie ständig erneuert werden.

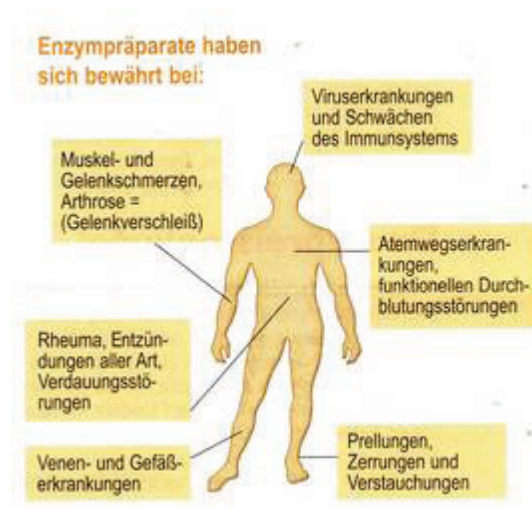
Im Krankheitsfall oder bei mangelnder Ernährung oder einfach nur altersbedingt kann der Organismus den Bedarf häufig nicht mehr decken.

Folgen von fehlenden Enzymen können sein:

- Verminderte körpereigene Abwehrkräfte
- Ausbreitung von Krankheitserregern
- Entstehung von Entzündungen und Schwellungen
- Gelenkerkrankungen, Arthrosen, Rheuma

Um zu gewährleisten, dass alle Enzyme in ausreichender Menge und mit voller Leistungsfähigkeit vorhanden sind, empfiehlt sich Enzyme durch Enzympräparate von außen zu zuführen.

Enzympräparate sollten in hoher Dosierung über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.



Schüßler Salze

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler vermutete, daß Krankheiten auf einer Verteilungsstörung der Mineralstoffe im Körper beruhen. Darauf gründete er seine Lehre der Salze.

Die Schüßler Salze:

- Gelten als Türöffner für Verteilungsstörungen, wenn die Salze nicht zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort sind
- Sie haben die Funktion eines Türöffners, der die Ionenkanäle der Zellmembranen für Mineralstoffe durchlässiger macht.
- Um die Aufnahme der Mineralstoffe im Körper zu verbessern, werden die Salze schrittweise mit Milchzucker verrieben.
- Können keinen Mineralstoffmangel beheben, aber sie sorgen dafür, daß die Mineralstoffe aus der Nahrung besser verwertet werden kann.
- Die medizinische Forschung tut sich mit Schüßler Salze schwer, denn es gibt keine Wirksamkeitsnachweise.
- Wer nur selten Medikamente einnimmt, spricht meist besonders gut auf Schüßler-Salze.
- Deshalb lassen sich gerade in der Kinderheilkunde verblüffende Erfolge mit Schüßler Salze erzielen.
- Hat man das falsche Salz gewählt, bleibt schlimmstenfalls die Wirkung aus.
- Damit die Mineralstoffe über die Mundschleimhaut in das Blut gelangen können, wird empfohlen die Tabletten eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen einzunehmen und langsam unter der Zunge zergehen lassen.
- Oder man löst sie in heißem Wasser auf und trinkt sie möglichst warm in kleinen Schlucken.
- Zu einer Salbe verarbeitet, lassen sich Schüßler-Salze auch äußerlich bei Haut-, Muskel- und Gelenkerkrankungen anwenden.

Schüßler teilte die Salze in 12 Gruppen ein:

1. Calcium fluoratum = Calciumfluorid verleiht dem Bindegewebe Festigkeit, härtet Zahnschmelz und Knochen. Geeignet zur Kariesvorbeugung, bei Störungen der Knochenbildung und Schwangerschaftsstreifen.
2. Calcium phosphoricum = Calciumphosphat ist am Knochenaufbau beteiligt. Geeignet bei Knochenbrüchen, Wachstumsschmerzen und Zahnungsbeschwerden sowie unterstützend bei altersbedingter Osteoporose.
3. Ferrum phosphoricum = Eisenphosphat gilt als Salz des Immunsystems. Es wirkt entzündungshemmend, stärkt die Abwehr und hilft bei Erkältungen, Fieber, leichten Verletzungen und Verbrennungen ersten Grades. Auch bei Konzentrations- und Durchblutungsstörungen geeignet.
4. Kalium chloratum = Kaliumchlorid beschleunigt die Wundheilung und läßt Reizungen sowie Entzündungen der Nasen-, Rachen- und Magenschleimhaut abklingen. Geeignet auch bei Sehnenscheidenentzündungen.

5. Kalium Phosphoricum = Kaliumphosphat gilt als Salz der Nerven und Psyche. Geeignet bei Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen, nervöser Schlaflosigkeit, Erschöpfung und Stress.
6. Kalium sulfuricum = Kaliumsulfat unterstützt Verbrennungsprozesse in der Zelle, fördert Entgiftungsvorgänge, unterstützt die Leber und wirkt entzündungshemmend. Geeignet bei Haut- und Lebererkrankungen.
7. Magnesium phosphoricum = Magnesiumphosphat stärkt die Nerven und hilft bei innerer Unruhe. Entspannt die Muskeln, löst Bauch- und Wadenkrämpfe, lindert Kopf- und Zahnschmerzen.
8. Natrium chloratum = Natriumchlorid reguliert den Wasserhaushalt des Körpers und eignet sich deshalb bei trockener Haut, trockenen Schleimhäuten, Ödemen und wässrigem Fließschnupfen.
9. Natrium phosphoricum = Natriumphosphat normalisiert den Stoffwechsel und beugt Übersäuerung und Gichtanfällen vor. Auch geeignet bei Sodbrennen.
10. Natrium sulfuricum = Natriumsulfat regt die Ausscheidung und Entgiftung an, stärkt Leber, Galle und Niere und hilft überschüssiges Wasser auszuschleiden. Wird bei Ödemen, Krampfadern, Verstopfung und Blähungen eingesetzt.
11. Silicea = Kieselsäure festigt das Bindegewebe und ist wichtig für den Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln. Fördert die Wundheilung, hilft bei Haarausfall und brüchigen Nägeln.
12. Calcium sulfuricum = Calciumsulfat steckt in Knorpelmasse und beeinflusst die Bildung von Binde- und Stützgewebe. Es wirkt entzündungshemmend, lässt Eiter abfließen und lindert rheumatische Beschwerden.

Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers

Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts wurde das Problem der Übersäuerung beschrieben. Die wissenschaftlich fundierten Hintergründe einer Azidose untermauern diese Thesen und begründen die moderne Diagnostik und Therapie einer Übersäuerung. Die Korrektur der Azidose durch eine Entsäuerungstherapie als Basis-Behandlung chronischer Erkrankungen und akuter Beschwerden wird heute in der Naturheilkunde erfolgreich umgesetzt.

Im Blut liegt der pH-Wert optimalerweise **zwischen 7,35 und 7,45**.

Die Messungen des pH-Wertes in Blut, Urin und Speichel erlauben eine gute Aussage über die momentane Stoffwechsellage.

Bei Regulierung des Säure-Basen-Homöostase stehen im Körper mehrere Puffersysteme in einem funktionellen Gleichgewicht zueinander zur Verfügung:

1. Der Gasaustausch in den Lungen
2. Die Pufferkapazität des Blutes
3. Die Ausscheidungsmechanismen der Niere

Bei einer unphysiologisch hohen Säureflut, stoßen die körpereigenen Puffersysteme an ihre Grenzen.

Es kommt zu pH-Verschiebungen, dies führt zu einer latenten Azidose. Wenn diese unbehandelt bleibt, führt dies zur chronischen Azidose.

Es kommt zur vollständigen Entgleisung des Stoffwechsels.

Zur Entstehung der chronischen Azidose mit einer dekompensierten Säure-Basen-Störung und einem Blut-pH-Abfall unter 7,35 werden zahlreiche Ursachen diskutiert:

Tab. 1: Ursachen einer Azidose

Endogene Faktoren:
■ Fehlleistungen endokriner Drüsen (z. B. Diabetes mellitus, Hepatopathie)
■ chronische Darmgärung
■ Nierenunterfunktion
■ Unterfunktion der Belegzellen des Magens
Exogene Faktoren:
■ Eiweißüberernährung
■ Basenmangel in der Nahrung
■ überhöhte Säuresynthese im Stoffwechsel

Einfluß der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt

Die Fehlernährung kann über verschiedene Mechanismen eine latente und langfristig eine chronische Azidose verursachen.

Dieser Defekt begünstigt die Entstehung verschiedener, insbesondere chronischer Krankheiten.

Die Ernährungsform in den westlichen Industrieländern ist geprägt durch einen Überschuss an säurebildenden und an einem Defizit an basenbildenden Lebensmitteln.

Besonders der hohe Protein-, Chlorid- und Natriumgehalt in der durchschnittlichen Kost wird für eine latente Übersäuerung verantwortlich gemacht.

Problematisch ist auch neben der hohen Salzzufuhr und der extremen Aufnahme an Säurebildnern auch die mangelhafte Aufnahme an Kalium und Bikarbonatbildnern.

Die Tomate waschen, Stielansatz entfernen und würfeln.
Den Toast entrinden, klein schneiden und mit dem Quark gut vermischen, die Paprika- und Tomatenwürfel unterheben und die Quarkmasse kräftig mit den Gewürzen abschmecken.
Die Quarkmasse in die Paprikaschote füllen, durchkühle lassen und dann in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit dem zweiten Toastbrot servieren.

Nährwerte gesamt:

285 KCAL
1195 KJ
21g E
3g Fett
42g KH

19. Tag

Frühstück:

2 Tassen Tee

Irishes Frühstück

2 Scheiben Roggenvollkornbrot, 90g
½ TL Senf
30g Hüttenkäse
Kresse
¼ Paprikaschote

Das Brot mit Senf bestreichen und Hüttenkäse darauf geben, mit Kresse bestreuen. Dazu Paprikastreifen reichen.

Nährwerte gesamt:

238 KCAL
996 KJ
12g E
3g Fett
41g KH

Mittagessen:

Für 4 Personen:

Bandnudeln mit Bohnengemüse

500g grüne Bohnen
400g Bandnudeln
75g getr. Tomaten
3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
100ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum

Von den Bohnen die Enden entfernen. Die Bohnen in Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Bandnudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Tomatenstreifen und Knoblauch darin andünsten, die Brühe angießen.

Die Nudeln und Bohnen hinzufügen, nochmals kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum abspülen und trocken tupfen, Blättchen von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden, unter die Bohnen-Nudelpfanne heben.

Nährwerte gesamt:

1678 KCAL

7035 KJ

63g E

26g Fett

293g KH

Abendessen:

Für 4 Personen:

Kartoffel-Spinat-Gratin

450g Blattspinat, TK

Salz, Pfeffer, Muskat

1 kg fest kochende Kartoffeln

125ml Milch 1,5% F

125ml Gemüsebrühe

1 Bund Schnittlauch

125g Mozzarella

Den Spinat auftauen, leicht ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Kartoffeln schälen und feine Scheiben schneiden, die Kartoffelscheiben dachziegelartig in eine flache Auflaufform schichten, dazwischen den Spinat verteilen.

Die Milch mit der Brühe in einem kleinen Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und über den Auflauf gießen.

Die Form auf den Rost im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C (Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3-4) ca. 50 Minuten backen.

Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Mozzarella in Würfel schneiden. Beides miteinander mischen und nach der Hälfte der Garzeit auf das Gratin verteilen.

Nährwerte gesamt:

1186 KCAL

4955 KJ

61g E

32g Fett

153g KH

20. Tag

Frühstück:

2 Tassen Tee

Finnen-Frühstück

4 Scheiben Knäckebrötchen

2 TL Tomatenmark

4 Scheiblettenkäse
12 Gurkenscheiben

Die Knäckbrotscheiben dünn mit Tomatenmark bestreichen, je eine Scheibe Scheiblettenkäse und 6 Gurkenscheiben darauf legen.

Nährwerte gesamt:

440 KCAL
1844 KJ
23g E
21g Fett
40g KH

Mittagessen:

Hähnchengeschnetzeltes mit Gemüse und Kartoffeln

1 Hähnchenbrustfilet, ca. 120g
100g Champignons
100g Möhren
100g Lauch
2 Kartoffeln
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
100ml Gemüsebrühe
etwas Zitronensaft
1 TL Mehl
1 EL Creme fraiche
1 EL gehackter Kerbel

Das Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und vierteln. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

Die Kartoffel schälen und vierteln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Den Lauch und Champignons in die Pfanne geben und unter rühren andünsten, Karotten und Kartoffeln zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Gemüsemischung mit etwas Mehl bestäuben, umrühren und dann die Brühe und Zitronensaft zugießen.

Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen.

Das Geschnetzelte hinzugeben und nochmals bei schwacher Hitze erwärmen. Die Creme fraiche unterrühren, nochmals abschmecken und evtl. nachwürzen. Das Geschnetzelte mit fein gehacktem Kerbel bestreuen.

Nährwerte gesamt:

477 KCAL
1994 KJ
36g E
18g Fett
39g KH

Abendessen:**Für 4 Personen:****Amerikanischer Salat**

1 Banane
2 rote Äpfel
3 Stangen Staudensellerie
½ Kopf Eisbergsalat
150g Joghurt, 1,5% F
3 EL gemischte, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
1 EL Obstessig oder Zitronensaft
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

Für die Salatsoße den Joghurt in eine Schüssel glatt rühren, Kräuter, Obstessig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Äpfel und Staudensellerie putzen, waschen und mit der Banane in dünne Scheiben schneiden. Mit der Joghurtsoße vermischen.

Den Eisbergsalat putzen, in etwa 2 cm, breite Streifen schneiden, waschen und unter den Salat mischen. Den Salat sofort servieren.

Dazu je 2 Scheiben Vollkornbrot reichen.

Nährwerte gesamt:

1184 KCAL
4951 KJ
43g E
7g Fett
230g KH

21. Tag

Frühstück:

2 Tassen Tee

Honigbrot

2 Scheiben Vollkornbrot
40g Magerquark
3 TL Honig

Die Brote mit dem Quark bestreichen und den Honig darüber geben.

Nährwerte gesamt:

279 KCAL
1169 KJ
12g E
1g Fett
54g KH

Mittagessen:**Zucchini-Reis-Pfanne**

50g Langkornreis, roh
Salz
1 TL Mandelblättchen

1 Banane, 100g
100g Zucchini
1 EL Creme fraiche
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Curry

Den Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten bissfest garen, abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Banane schälen und schräg in dicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden oder raspeln.

4 EL Wasser mit der Creme fraiche und dem Currypulver zu einer Soße verrühren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bananen darin bei milder Hitze, goldbraun braten, dann die Zucchini und den Reis dazugeben, alles vorsichtig umrühren und erhitzen.

Die Currysoße mit in die Pfanne gießen und kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Nährwerte gesamt:

440 KCAL
1844 KJ
8g E
17g Fett
63g KH

Abendessen:

Geflügelsalat

1 Staude Chicoree
½ Orange
1 Hähnchenbrustfilet, ca. 120g
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
3 EL Magerquark
1 EL Zitronensaft
1 TL Creme fraiche
Currypulver
1 EL gehackte Walnüsse

Das Hähnchenbrustfilet unter kaltem fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und nach Belieben würzen, in der Pfanne im heißen Öl anbraten, dann in Scheiben schneiden.

Den Chicoree putzen, waschen, den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden und in Scheiben schneiden.

Die Orangen schälen, die weiße Haut vollständig entfernen und filetieren.

Alle Zutaten miteinander mischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Quark mit Creme fraiche, Currypulver und Zitronensaft vermischen und abschmecken.

Die Soße vorsichtig unter den Geflügelsalat heben und die Nüsse darüber streuen.

Nährwerte gesamt:

393 KCAL
1645 KJ
39g E
21g Fett