



sports
for
everybody

das Fitness-Center für
Gesundheitsbewusste

Dein persönlicher Diätplan

...nur für Dich ... für eine Dauer von 4 Wochen.

1. Woche:

1. Tag:

- **Frühstück**
Bananen-Kokos-Müsli
1/2 kl. Banane (60 g), 2 EL Haferflocken (30 g), 1 TL Kokosraspel, 125 ml fettarme Milch mit 0,3 % Fett mit flüssigem Süßstoff gesüßt, dazu Kaffee oder Tee
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Kiwi (60 g) und ein Naturjoghurt (Joghurt gesüßt mit flüssigem Süßstoff)
- **Mittagessen**
Nudelsalat mit Brokkoli und Nüssen
60 g Vollkornnudeln (z.B. Spiralen), 100 g blanchierte Brokkoliröschen, 1/2 kl. feingehackte Zwiebel, 1 TL gehackte Haselnüsse, 20 g magere geräucherte Schinkenwürfel, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Mit Brokkoli, Zwiebel und Nüssen unter die abgetropften Nudeln mischen. Für das Dressing Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Dressing und Petersilie auf dem Salat verteilen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Fischspieße mit Reis
50 g Vollkornreis, Salz, 150 g Kabeljaufilet, 100 g Brokkoliröschen, 4 Kirschtomaten, Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Olivenöl, 4 EL Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung kochen. Brokkoli in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Fisch würfeln, mit Brokkoli und Tomaten abwechselnd auf Holzspieße schieben. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Spieße darin rundum braten. Brühe, 2 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale untermischen, alles kurz weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Tag:

- **Frühstück**
1 großes Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Diät-Konfitüre, 50 g geräucherte Putenbrust, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
150 g Magerquark, 1 Apfel, Süßstoff (Apfel in Magerquark schneiden, mit Süßstoff verfeinern)
- **Mittagessen**
Frikadellen mit Pellkartoffeln und Gemüse
100 g Putenhackfleisch, 1 EL Magerquark, 1/2 kl. fein gehackte Zwiebel, 1/2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 TL Öl, 250 g Kartoffeln, 1 kleine Fenchelknolle in Streifen, 1 Möhre in Streifen, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Kartoffeln kochen und pellen. Fleisch mit Quark, Zwiebel, Senf, 1 EL Petersilie und den Gewürzen verkneten. Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Gemüse andünsten, etwas Wasser angießen, zugedeckt etwa 5 Minuten garen, mit restlicher Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
2 Mandarinen (120 g)
- **Abendessen**
Bunter Salat mit Käsewürfeln, Baguette
100 g gemischter Blattsalat (z.B. Eisbergsalat, Feldsalat, Chicorée), 5 Kirschtomaten, 1 fein geraspelte Möhre, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, 1 TL Walnussöl, 30 g fettarmer Käse mit max. 20% Fett i.Tr. in Würfeln; dazu 90 g Vollkornbaguette oder -brot
Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren. Das Brot mit Käse belegen.

3. Tag:

- **Frühstück**
Mandarinen-Nuss-Müsli
1 Mandarine (60 g) in Spalten, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 TL gehackte Haselnüsse, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Brot mit körnigem Frischkäse, Tomaten
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 50 g körnigen Frischkäse belegt mit Kirschtomaten
- **Mittagessen**
Nudelsalat mit Lachs
50 g Vollkornnudeln (z.B. Hörnchen, Spiralen), 5 Kirschtomaten, 50 g Räucherlachs in Streifen, 3 EL Zitronensaft, frische Kresse, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Meerrettich, 1 EL Öl, 1/2 fein gehackte Frühlingszwiebel
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen, abkühlen lassen. Mit Tomaten, Zwiebel, Kresse und Lachsstreifen in eine Schüssel geben. Für das Dressing Zitronensaft, Würzzutaten und Öl verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Blumenkohl in Joghurtsoße, Potatoes
100 g fest kochende Kartoffeln, 1 TL Erdnussöl, 1 Msp. Currypulver, 1 EL gehackte Petersilie, 350 g Blumenkohl, Salz, 2 EL Zitronensaft, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Pfeffer
Zubereitung: Kartoffeln waschen, längs vierteln, in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten kochen, abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit dem Curry in Öl braten. Kohlröschen mit 1 EL Zitronensaft und 1 Prise Salz in kochendem Wasser bissfest garen. Joghurt mit übrigem Zitronensaft, Petersilie und Pfeffer würzen. Über den abgetropften Kohl geben.

4. Tag:

- **Frühstück**
Apfel-Nuss-Müsli
1 kleiner Apfel (110 g) in Spalten, 1 TL gehackte Haselnüsse, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Mittagessen**
Asiatische Hähnchenpfanne, Reis
45 g Vollkornreis, 125 g Hähnchenbrustfilet in Würfeln, 2 EL Sojasauce, 1/2 rote Paprikaschote in Stücken, 1 kleine Möhre in Scheiben, 100 g Chinakohl in Streifen, 1 EL Öl, 30 g Ananas in Stückchen, 1 TL Kokosraspel, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung kochen. Fleisch in der Sojasauce im Kühlschrank etwa 20 Minuten ziehen lassen. Samt Marinade in heißem Öl unter Rühren kräftig anbraten. Paprikaschote und Möhre zufügen, 3 Minuten mitbraten. Kohl untermischen, 5 Minuten weiterbraten, evtl. etwas Wasser zufügen. Ananas und Kokosraspel untermischen. Abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
100 g frische Ananas, 1 Mandarine 200 g Magerquark, Süßstoff
- **Abendessen**
Salatteller, Brot mit geräucherter Putenbrust
100 g Chinakohl in Streifen, 1/2 rote Paprikaschote in Streifen, 1/4 kl. Salatgurke in Scheiben, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, Süßstoff, 1 EL Öl, Kresse; dazu 50 g Vollkornbrot oder –baguette, 60 g geräucherter Putenbrust
Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren.

5. Tag:

- **Frühstück**
1 Scheibe Vollkornbrot, 50 g Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr., 100 g Magerquark mit Frischobst Deiner Wahl, Süßstoff, Kaffee oder Teel
- **1. Zwischenmahlzeit**
Milchshake, 250 ml fettarme Milch (0,3 % Fett) mit 50 g Magerquark und frischen Erdbeeren quirlen, Süßstoff
- **Mittagessen**
Milchreis mit Zimt
45 g Milchreis, 100 ml fettarme Milch, 50 ml Diätsahne von „Du darfst“, 1/2 Vanilleschote, 1 Prise Salz, Süßstoff, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Zimt
Zubereitung: Vanilleschote aufschlitzen, das Mark herausschaben. Milch mit Diätsahne und einer Prise Salz aufkochen. Reis und Vanillemark einrühren, bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten ausquellen lassen, regelmäßig umrühren. Mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken. Mit Zimt bestreuen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
Milchshake, 250 ml fettarme Milch (0,3 % Fett) mit 50 g Magerquark und frischen Himbeeren quirlen, Süßstoff
- **Abendessen**
Blumenkohlsalat, Schinkenbrot
200 g gegarte Blumenkohlröschen, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Kresse; dazu 80 g Knäckebrot, 3 Sch. (60 g) magerer Kochschinken

6. Tag:

- **Frühstück**
Ananas-Kokos-Müsli
100 g frische Ananas in Stücken, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 TL Kokosraspel, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Käsebrötchen, Gurke
1 kl. Vollkornbrötchen (45 g), 1 Sch. Diätkäse mit max. 20 % Fett i.Tr., 1/2 kl. Salatgurke in Scheiben, Pfeffer
- **Mittagessen**
Gemüserösti mit Kräuterdip, Salat
250 g Kartoffeln, grob geraspelt, 150 g fein geraspelte Möhren, 50 g Lauch in feinen Streifen, 1 TL Öl, Pfeffer, Salz, 1 EL gehackte Petersilie, 3 EL Magerquark, 2 EL Sauerrahm, Kresse, Schnittlauchröllchen
Für den Salat: 100 g Endivie in Streifen, 1/4 kl. Salatgurke in Scheiben, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Kresse
Zubereitung: Möhren und Lauch in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl andünsten. Würzen, Kartoffeln und Petersilie zugeben, vermengen. Zugedeckt etwa 10 Minuten braten. Mit Hilfe eines Tellers wenden und weitere 5 Minuten braten. Für den Dip Quark mit Rahm und Kräutern verrühren. Dazu gibt es Salat.
- **2. Zwischenmahlzeit**
150 g Magerquark mit frischem Obst Deiner Wahl, Süßstoff
- **Abendessen**
Möhrencreme, Tomatenbrot
80 g Kartoffelwürfel, 150 g Möhren in Würfeln, 250 ml Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Sauerrahm mit max. 10% Fett, gehackte Petersilie; dazu 60 g Vollkornbrot oder -toast, 1 TL Diätmargarine, 1 kleine Tomate in Scheiben, 1 Scheibe magerer Kochschinken
Zubereitung: Kartoffel- und Möhrenwürfel etwa 10 Minuten in der Brühe köcheln lassen. Pürieren, mit Rahm und Petersilie abschmecken.

7. Tag:

- **Frühstück**
Brötchen, Käse, Konfitüre
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 1 Sch Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr. Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Kiwi (60 g), 1 mittelgroße Orange (150 g), 150 gr. Magerquark, Süßstoff
- **Mittagessen**
Filetstreifen in Paprika-Pilz-Soße, Bandnudeln, Salat
60 g Vollkorn-Bandnudeln, 125 g Rinderfilet in Streifen, 1 TL Öl, 1/2 Frühlingszwiebel in Streifen, 1/2 rote Paprikaschote in feinen Würfeln, 50 g frische Champignons in Scheiben, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 100 ml Instant-Gemüsebrühe, 1 EL Diätsahne von „Du darfst“, 1 EL gehackte Petersilie
Für den Salat: 100 g Endivie, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Kresse
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Fleisch in einer beschichteten Pfanne in Öl braten, herausnehmen. Gemüse und Pilze im Bratfett andünsten, würzen, Brühe angießen, aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner Flamme etwa 5 Minuten garen. Mit Rahm, Gewürzen und Petersilie abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Chinakohl mit Früchten, Käsebrot
150 g Chinakohl in Streifen, 1/2 kl. roter Apfel (55 g), 1/2 Orange (75 g), 1 TL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 1 TL Walnussöl, 1 Prise Salz
Zubereitung: Apfel in Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Orange filetieren und ebenfalls in Stücke schneiden, den Saft auffangen. Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Orangensaft, Essig, Salz und Öl verrühren.
Dazu gibt es 60 g Vollkornbrot oder -baguette, 2 Sch. Diätkäse mit max. 20 % Fett i.Tr..

2. Woche:

1. Tag:

- **Frühstück**
Kiwi-Kokos-Müsli
1 Kiwi (60 g) in Stücken, 3 EL Haferflocken (30 g), 1 TL Kokosraspel, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Radieschenbrot
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 TL Diätmargarine, 3 Radieschen in Scheiben, Pfeffer, Schnittlauchröllchen
- **Mittagessen**
Seelachs auf Gemüse, Kräuterreis
150 g Lauch in feinen Streifen, 1 TL Öl, 100 g Möhren in Streifen, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, 1 EL gehackte Petersilie, 175 g Seelachsfilet, 1 Prise Salz, weißer Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Öl, 30 g Vollkornreis, 1 EL gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch)
Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung kochen. Lauch in Öl andünsten. Karotten zugeben. Brühe angießen. Aufkochen, zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken. Fisch säuern, würzen und in Öl braten. Kräuter mit dem gegarten Reis mischen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Frühlingsalat mit Käsestreifen, Baguette
150 g Blattsalat (z.B. Endivie, Feldsalat, Eichblattsalat), 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 5 Kirschtomaten, 4 Radieschen in Scheiben, 50 g Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr. in Streifen, Kresse, Essig, 1 Msp. Senf, 1 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer; dazu 60 g Vollkornbrot oder -baguette
Zubereitung: Geputzte Salatblätter, Zwiebelringe, Tomaten und Radieschenscheiben auf einem Teller anrichten. Käse darauf verteilen. Mit Kresse garnieren. Für das Dressing Essig, Würzzutaten und Öl verrühren.

2. Tag:

- **Frühstück**
Apfel-Sesam-Müsli
2 EL Haferflocken (30 g), 1 kleiner Apfel (110 g), 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 TL Sesam, 1 Prise Zimt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Käsebrot mit Radieschen
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 Sch. Diätkäse mit 20% Fett i.Tr., 5 Radieschen
- **Mittagessen**
Nudeln mit Puten-Gemüse-Ragout, Feldsalat
60 g Vollkorn-Nudeln (z.B. Spaghetti, Bandnudeln, Spiralen), 100 g Putenbrustfilet in Streifen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, 1 TL Öl, 1 TL Diätmargarine, 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 große Möhre in Scheiben, 1/2 rote Paprikaschote in Streifen, 4 EL Gemüsebrühe, 3 EL Sauerrahm, 1 EL gehackte Petersilie
Für den Salat: 100 g Feldsalat, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Fleisch würzen, in einer Pfanne in Öl braten, herausnehmen. Margarine in der Pfanne schmelzen, Gemüse andünsten. Brühe angießen, alles zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Rahm und Petersilie unterrühren. Das Fleisch zugeben. Abschmecken. Dazu den Salat servieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Baguette mit Frühlingsquark und Paprikastreifen
90 g Vollkornbaguette, 100 g Magerquark, 1 EL Mineralwasser, 2 EL Sauerrahm mit 10% Fett i.Tr., 3 Radieschen in Stiften, Pfeffer, Salz, 1/2 fein gehackte Frühlingszwiebel, Kresse, 1/2 rote Paprikaschote in Streifen
Zubereitung: Brot längs halbieren. Quark mit Mineralwasser und Rahm cremig rühren. Zerkleinertes Gemüse unterheben, abschmecken. Die Brothälften damit bestreichen. Mit Kresse garnieren. Mit Paprikastreifen anrichten

3. Tag:

- **Frühstück**
2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Becher körniger Frischkäse, Diätmarmelade, Kaffee oder Tee, Süßstoff
Brot mit Frischkäse belegen und mit Diätmarmelade bestreichen
- **1. Zwischenmahlzeit**
Milchshake. 250 ml Milch mit 0,3 % Fett, 100 g Magerquark und frischen Erdbeeren mixen, Süßstoff
- **Mittagessen**
Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln und Möhren
250 g Kartoffeln, 1 TL Diätmargarine, 1 Zweig Rosmarin, 100 g Lammfilet in Scheiben, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel in Vierteln, 1 EL Öl, 1 große Möhre in Scheiben, 50 ml trockener Weißwein, 1 EL Gemüsebrühe, 1 EL fein gehackte Petersilie, 1 TL abgeriebene Zitronenschale
Zubereitung: Rosmarinblättchen abstreifen. Kartoffeln garen, pellen und in der heißen Margarine mit Rosmarin schwenken. Das Fleisch würzen, in einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Herausnehmen, Zwiebel im Bratfett andünsten, Möhre zugeben. Mit Wein und Brühe ablöschen. Zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Mit Petersilie, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 kleiner Apfel (110 g)
- **Abendessen**
Käsebrote mit Knabbergemüse
90 g Vollkornbrot oder -baguette, 2 Scheiben Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr., 5 Kirschtomaten, einige Radieschen
Zubereitung: Das Brot mit Käse belegen. Dazu das Gemüse essen.

4. Tag:

- **Frühstück**
Bananen-Zimt-Müsli
1/2 kl. Banane (60 g) in Scheiben, 2 EL Haferflocken (20 g), 100 ml fettarme Milch, 100 g Magerquark, 1 TL gerösteter Sesam, 1 Prise Zimt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1/2 kl. Banane (60 g), 1 Kiwi (60 g)
- **Mittagessen**
Indisches Gemüse ragout, Reis
50 g Vollkornreis, 1/2 Frühlingszwiebel in Streifen, 1/2 zerdr. Knoblauchzehe, 1 kleine Möhre in Streifen, 1/2 gelbe Paprikaschote in Streifen, 1/2 Zucchini in Würfeln (100 g), 1 EL Öl, 1 kleine Dose gehackte Tomaten (Abtropfgew. 240 g), Ingwer, 1 EL Curry, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosraspel
Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten samt Saft zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Gemüse untermischen. Mit Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Kokosraspel unterrühren. Alles zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln. Mit dem Reis anrichten.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Lachspäckchen mit Gemüsestreifen, Baguette
1/2 gelbe Paprikaschote in Streifen, 1/2 Salatgurke in Streifen, 100 g Räucherlachs, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Sauerrahm mit 10% Fett i.Tr., 1 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, Kresse; dazu 60 g Vollkornbrot oder -baguette
Zubereitung: Lachsscheiben mit Zitrone beträufeln. Rahm mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Kresse verrühren. Den Lachs damit bestreichen und zu Päckchen falten. Mit den Gemüsestreifen anrichten

5. Tag:

- **Frühstück**
Brötchen, Konfitüre, Schinken
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 2 Sch. (50 g) magerer gekochter Schinken, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
2 Kiwis (120 g), 1 Mandarine
- **Mittagessen**
Schweinemedaillons mit Fenchel und Petersilienkartoffeln
200 g Kartoffeln, 1 TL Diätmargarine, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, 150 g Schweinefilet in Scheiben, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 1 Fenchelknolle, 50 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Orangenschale, Pfeffer
Zubereitung: Kartoffeln garen, pellen und mit der Petersilie in der heißen Margarine schwenken. Fenchel längs vierteln, harte Stiele entfernen. Das Filet würzen und mit dem Fenchel in Öl braten. Fleisch herausnehmen. Fenchel mit Brühe ablöschen, zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Orangenschale und Pfeffer abschmecken. Fleisch nochmals kurz darin erhitzen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
150 g Magerquark mit frischem Obst Deiner Wahl, Süßstoff, etwas Milch
- **Abendessen**
Nudelsalat mit Lachs
50 g Vollkornnudeln (z.B. Spiralen), 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 4 Radieschen in Scheiben, 50 g Räucherlachs in Streifen, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, 1 TL Öl, frische Kresse
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen, abkühlen lassen. Essig, Würzzutaten und Öl verrühren. Mit den Nudeln vermischen. Gemüse und Lachs unterheben. Abschmecken. Mit Kresse garnieren.

6. Tag:

- **Frühstück**
Grapefruit-Mandel-Müsli
1/2 rosa Grapefruit (125 g) in Stücken, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 TL gehackte Mandeln, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Süßstoff, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Schinkenbrot mit Gurke
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 Scheibe magerer gekochter Schinken, 1/2 kleine Salatgurke in Scheiben, Pfeffer
- **Mittagessen**
Spaghetti mit Austernpilzen, Salat
60 g Vollkorn-Spaghetti, 125 g Austernpilze, 1 kleine fein gehackte Frühlingszwiebel, 1 EL Olivenöl, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe, 50 ml Gemüsebrühe, je 1 TL gehacktes Basilikum und Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL geriebener Parmesan
Für den Salat: 100 g Feldsalat, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze 5 Minuten braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, andünsten, Brühe angießen. Zugedeckt 5 Minuten schmoren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln mit Pilzen und Käse mischen. Dazu den Salat servieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
- **Abendessen**
Bunter Salat mit Käsebaguette
150 g gemischter Blattsalat (z.B. Endivie, Frisée, Chicorée, Eichblattsalat), 5 Kirschtomaten, 1/4 Salatgurke in Scheiben, 5 Radieschen in Scheiben, Essig, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, 1 TL Öl; dazu 70 g Vollkornbaguette oder –brot, 2 Scheiben Diätkäse mit max 20% Fett i.Tr.
Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren.

7. Tag:

- **Frühstück**
Brötchen, geräucherte Putenbrust, Konfitüre
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 50 g geräucherte Putenbrust, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Apfel-Fenchel-Rohkost, Kressebrot
1/2 kl. Apfel (55 g) in Streifen, 1 kleine Fenchelknolle in Streifen, Salz, Apfelessig, 1 TL Öl; dazu 1/2. Sch. (30 g) Vollkornbrot, 1 TL Magerquark, Kresse
- **Mittagessen**
Kalbsschnitzel mit Apfel-Möhren-Gemüse, Currykartoffeln
200 g Kartoffeln, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Curry, 150 g Möhren in Scheiben, 1/2 kl. Apfel in Spalten, Zitronensaft, 1 TL Diätmargarine, 60 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen, 1 kl. Kalbsschnitzel (100 g), Salz, Pfeffer, 1 TL Öl
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, mit Curry in der heißen Margarine schwenken. Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Möhren in der Margarine andünsten, Brühe angießen, zugedeckt 10 Minuten dünsten. Würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Fleisch würzen und in Öl braten.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Grüner Salat mit Feta, Baguette
150 g gemischter Blattsalat (z.B. Endivie, Frisée, Chicorée, Eichblattsalat), 1/4 Salatgurke in Würfeln, Essig, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Öl, 50 g Diätfeta mit 10 % Fett absolut.; dazu 60 g Vollkornbaguette oder-brot
Zubereitung: Geputzte Salatblätter und Gurkenwürfel auf einem Teller anrichten. Essig, Zitronensaft, Gewürze und Öl verrühren. Über den Salat träufeln. Feta klein würfeln, auf dem Salat anrichten.

3. Woche:

1. Tag:

- **Frühstück**
Bananen-Müsli
2 EL Haferflocken (20 g), 1/2 kl. Banane (60 g), 150 g Magerquark, 125 ml fettarme Milch, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Mittagessen**
Gratinierter Brokkoli mit Sesamkartoffeln, Salat
200 g Kartoffeln, 1 TL Diätmargarine, 1 TL Sesam, 300 g Brokkoliröschen, je 1 Prise Salz und Muskat, 3 EL Sauerrahm mit 10 % Fett i.Tr. , Salz, Pfeffer, 50 g geriebener Diätkäse. Für den Salat: 100 g Blattsalat (z.B. Römer-, Eichblattsalat), 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Kresse
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, längs vierteln und mit dem Sesam in der heißen Margarine schwenken. Geputzten Brokkoli in Wasser mit Salz und Muskat etwa 5 Minuten garen, abtropfen lassen, in eine Gratinform legen. Rahm mit Salz und Pfeffer verrühren, über den Brokkoli geben. Mit Käse bestreuen. Bei 180°C etwa 10 Minuten gratinieren. Mit Kartoffeln und Salat servieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
Erdbeer-Shake
125 ml fettarme Milch, 50 g Magerquark, 100 g pürierte Erdbeeren, etwas Vanillemark, Süßstoff
- **Abendessen**
Chinakohl-Orangen-Salat, Schinkenbrot
150 g Chinakohl in Streifen, 1 mittelgroße Orange (150 g), 1 EL Obstessig, je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer, 1 TL Öl; dazu 1 Sch. (60 g) Vollkornbrot, 2 Sch. magerer Kochschinken
Zubereitung: Orange dick schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Für das Dressing Essig, Saft, Gewürze und Öl verrühren. Mit Chinakohl und Orangenfilets mischen. Das Brot mit Schinken belegen.

2. Tag:

- **Frühstück**
Erdbeer-Kiwi-Müsli
2 EL Haferflocken (30 g), 100 g Erdbeeren, 1 Kiwi (60 g) in Stücken, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Mittagessen**
Paprika-Fisch-Pfanne mit Reis
50 g Vollkornreis, 150 g Rotbarschfilet in Stücken, 1 EL Zitronensaft, je 1 Prise Curry, Chili, Paprikapulver, Salz und Ingwer, 2 TL Öl, 1/2 Frühlingszwiebel in Streifen, 1 kl. rote Paprikaschote in feinen Streifen, 1 EL Tomatenmark, 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe, 1 TL Sojasoße, Pfeffer
Zubereitung: Reis garen. Fisch in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl braten, kräftig würzen, herausnehmen. Gemüse im restlichen Öl knackig braten. Tomatenmark und Brühe unterrühren, abschmecken. Fisch und Gemüse auf dem Reis anrichten.
- **2. Zwischenmahlzeit**
200 g frische Erdbeeren, 100 g Magerquark, etwas fettarme Milch
- **Abendessen**
Belegte Brote, Gurkensalat mit Radieschen
90 g Vollkornbrot oder –baguette, 1 Sch. (25 g) magerer gekochter Schinken, 1 Sch. (25 g) Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr., 1/2 kl. Salatgurke in Scheiben, 1/2 Bund Radieschen in Scheiben, Salz, Pfeffer, Essig, 1 EL Öl, Dill
Zubereitung: Das Brot belegen. Für den Salat Gurke und Radieschen in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren. Unter den Salat mischen. Mit Dill garnieren.

3. Tag:

- **Frühstück**
Orangen-Müsli
1 mittelgroße Orange (150 g) in Stücken, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 TL Sesam, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Käse-/Putenbrustbrot, Gurke
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1/2 Sch. Diätkäse mit 20% Fett i.Tr., 1 Scheibe geräucherte Putenbrust, 1/2 kl. Salatgurke in Scheiben, Pfeffer, Salz
- **Mittagessen**
Kalbsmedaillons mit Möhren in Kerbelschaum, Pellkartoffeln
200 g Kartoffeln, 150 g Kalbsfilet in Scheiben, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 250 g zarte Möhren, 1 Prise Salz, 2 EL Sauerrahm mit 10 % Fett i.Tr. , 1 EL Zitronensaft, 1 EL fein gehackter Kerbel
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen. Möhren schälen, längs halbieren, in wenig Wasser mit Salz etwa 5 Minuten garen, abtropfen lassen. Rahm mit Zitronensaft, 1 EL Möhrensud und Kerbel schaumig rühren. Auf den Möhren verteilen. Fleisch in Öl braten, würzen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
200 g Erdbeeren pürieren mit 1 Becher Naturjoghurt, Süßstoff
- **Abendessen**
Kartoffelsalat mit Möhren und Schinken
200 g Kartoffeln, 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe, 1 große Möhre in Würfeln, 50 g magerer gekochter Schinken in Streifen, Salz, Pfeffer, 1 EL Weißweinessig, 1 Msp. Senf, 1 EL Öl, etwas Frühlingszwiebelgrün in Ringen
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Möhrenwürfel in der Brühe bissfest garen, zu den Kartoffeln geben. Möhrensud mit Essig, Würzzutaten und Öl verrühren, mit dem Gemüse vermischen. Etwas abkühlen lassen. Schinkenstreifen und Zwiebelgrün unter den Salat heben. Durchziehen lassen.

4. Tag:

- **Frühstück**
Brötchen, Käse, Konfitüre
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 1 Sch. Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr., Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Kohlrabirohkost, Käsebrot
1 kl. fein geraspelter Kohlrabi, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Kresse; dazu 1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 Sch. Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr.
- **Mittagessen**
Tagliatelle in Rucola-Tomaten-Sauce, Salat
60 g Vollkorn-Bandnudeln, 1 Prise Salz, 1 TL Olivenöl, 1/2 zerdr. Knoblauchzehe, 30 g Rucola in Stücken, 1/2 kl. Dose gehackte Tomaten (120 g), 1 EL ger. Parmesan, Salz, Pfeffer
Für den Salat: 100 g Blattsalat (z.B. Kopfsalat, Eisbergsalat), 1/4 Salatgurke in Scheiben, 3 Radieschen in Scheiben, Salz, Pfeffer, Essig, 1 TL Öl, Dill
Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Knoblauch in Öl kurz andünsten. Tomaten unterrühren, kurz aufkochen. Rucola und Käse untermischen. Abschmecken. Sauce mit den Nudeln vermischen. Dazu den Salat servieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Gurkencarpaccio, Käsebrot
3/4 kl. Salatgurke in feinen Scheiben, 1 TL Balsamessig, 1/2 fein gehackte Frühlingszwiebel, 1 TL Olivenöl, 1/2 kl. Dose gehackte Tomaten (120 g), Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, Basilikumblättchen; dazu 60 g Vollkornbrot, 2 Sch. Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr.
Zubereitung: Zwiebel in Öl glasig dünsten. Tomaten einrühren, würzen, etwas ziehen lassen. Gurkenscheiben auf einem Teller anrichten, mit Tomatensauce beträufeln. Essig unterrühren. Mit Basilikum garnieren.

5. Tag:

- **Frühstück**
Apfel-Zimt-Müsli
1 kl. Apfel (110 g) in Stücken, 2 EL Haferflocken (30 g), 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt (150 g), 1 Prise Zimt, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Mittagessen**
Puten-Saltimbocca mit Frühlingsgemüse, Kartoffeln
200 g Kartoffeln, 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 150 g Möhren in Scheiben, 1 TL Diätmargarine, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie, 1 kl. Putenschnitzel (150 g), 2 Scheiben Putenschinken (20 g), 1 Salbeiblatt, 2 Holzspießchen, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Marsala-Wein
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen. Gemüse in der Margarine andünsten. Wenig Wasser angießen, alles etwa 5 Minuten garen, abschmecken. Fleisch mit Schinken und Salbei belegen, überklappen, mit Spießchen feststecken. In Öl von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratfond mit Marsala ablöschen. Fleisch mit Soße, Gemüse und Kartoffeln anrichten.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Milchshake
100 g frische Himbeeren mit 50 g Magerquark und 200 ml fettarme Milch 0,3 % Fett pürieren
- **Abendessen**
Italienischer Salat, Baguette
100 g geputzter Rucola, 5 Kirschtomaten, 3 Scheiben Putenschinken (30 g), 3 schwarze Oliven, Balsamessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl; dazu 70 g Vollkornbaguette oder -brot
Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren.

6. Tag:

- **Frühstück**
Kiwi-Müsli
1 Kiwi (60 g) in Stücken, 3 EL Haferflocken (30 g), 150 g Magerquark, 100 ml fettarme Milch, Süßstoff, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Schlemmer-Sandwich
45 g Vollkorn-Sandwichbrot, 1 Blatt Chinakohl in feinen Streifen, 1 TL leichte Salatcreme, 1 Prise Curry, 25 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
- **Mittagessen**
Süßsaure Pilzpfanne mit Reis, Chinakohlsalat
45 g Langkorn-Wildreis-Mischung oder Vollkornreis, 3 EL Apfelsaft, 1 EL Chilisoße, 2 EL Apfelessig, 8 halbierte Kirschtomaten, 150 g Austernpilze, 1/2 zerdr. Knoblauchzehe, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen
Für den Salat: 100 g Chinakohl in Streifen, Obstessig, Salz, Pfeffer, Süßstoff, 1 TL Öl
Zubereitung: Reis garen. Apfelsaft mit Chilisoße und Essig verrühren. Pilze putzen, grob zerteilen. Mit dem Knoblauch in heißem Öl andünsten. Tomaten und süßsaure Soße zufügen, alles zugedeckt kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Dazu den Salat servieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
Apfel-Joghurt
1/2 kl. Apfel (55 g) in Stücken, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Zimt, Süßstoff
- **Abendessen**
Roastbeef-Apfel-Toast
75 g Vollkorn-Sandwichbrot, 100 g Roastbeef (gebraten) in Scheiben, 1 TL Olivenöl, 1 kleine rote Zwiebel in Streifen, 1/2 kl. Apfel in Stücken, Salz, Pfeffer, 30 g geputzter Rucola
Zubereitung: Zwiebel und Apfel in Öl etwa 4 Minuten unter Rühren braten, salzen und pfeffern. Das Brot leicht toasten. Rucola und Zwiebel-Apfel auf der Hälfte des Brotes verteilen. Das Roastbeef darauf anrichten. Das übrige Brot darüber klappen.

7. Tag:

- **Frühstück**
Erdbeerbrötchen
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 100 g Magerquark, 100 g Erdbeeren in feinen Scheiben, Kaffee oder Tee, Süßstoff
- **1. Zwischenmahlzeit**
Käseknäckebrötchen
2 Scheiben Knäckebrötchen, 2 Scheibendiätkäse mit max. 20 % Fett i.Tr., 1/2 Gurke, Pfeffer, Salz
- **Mittagessen**
Hähnchenkeule mit Bohnen und Pellkartoffeln
200 g Kartoffeln, 1 kleine Hähnchenkeule (150 g), 1 TL Öl, 1 TL Hähnchengewürz, 1 kleine Zwiebel in Vierteln, 1/2 Tasse Instant-Hühnerbrühe, 150 g grüne Tiefkühl-Bohnen, Salz, Pfeffer, etwas Bohnenkraut oder gehackte Petersilie
Zubereitung: Kartoffeln kochen und pellen. Keule würzen und mit Öl bepinseln. Auf den Zwiebeln in der Brühe im Backofen bei 180°C etwa 20 Minuten braten. Bohnen in wenig Wasser garen, abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Bohnensalat mit Thunfisch, Brot
150 g grüne Tiefkühl-Bohnen, Salz, 35 g abgetropfte Kidneybohnen (Dose), 50 g Thunfisch (ohne Öl, Dose), 1 kleine rote Zwiebel in Würfeln, 2 EL Rotweinessig, 1 TL Olivenöl, 1/2 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 3 Salatblätter, 2 Kirschtomaten; dazu 80 g Vollkornbaguette oder -sandwichbrot
Zubereitung: Grüne Bohnen in wenig Wasser garen, leicht salzen, abtropfen lassen. Mit Kidneybohnen, Thunfisch und Tomaten auf den Salatblättern anrichten. Für das Dressing Essig, Zwiebel, Senf, Öl und 1 EL Bohnensud verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Woche:

1. Tag:

- **Frühstück**
Erdbeer-Kiwi-Müsli
2 EL Haferflocken (30 g), 100 g Erdbeeren, 1 Kiwi (60 g) in Stücken, 1 TL Mandelstifte, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
Frischkäsebrötchen mit Radieschen
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Radieschen nach Belieben
- **Mittagessen**
Kartoffel-Spargel-Gratin mit Rucola-Tomaten-Salat
200 g Kartoffeln, gekocht in Scheiben, 250 g frischer grüner Spargel, Muskat, Pfeffer, Salz, 1 Sch. (25 g) magerer Kochschinken in Streifen, 1 EL Sauerrahm, 25 g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., 25 g geriebener Emmentaler Diätkäse 20% Fett i.Tr.
Für den Salat: 100 g geputzter Rucola, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl
Zubereitung: Geputzten Spargel mit Salz und Muskat in Wasser etwa 10 Minuten kochen. In lange Stücke schneiden. Mit Kartoffeln und Schinken in eine Gratinform schichten. Rahm, Frischkäse, Pfeffer und etwas Spargelsud verrühren, auf dem Gemüse verteilen. Mit Käse bestreuen. Bei 200°C gratinieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
200 g Erdbeeren mit 100 g Magerquark und 100 ml fettarmer Milch, flüssiger Süßstoff pürieren
- **Abendessen**
Kartoffelsalat mit grünem Spargel und geräucherter Putenbrust
200 g Kartoffeln, 250 g frischer grüner Spargel, 100 g Putenbrust in Würfeln, 1 kl. Frühlingszwiebel in feinen Ringen, 5 Kirschtomaten, 125 ml Instant-Hühnerbrühe, Pfeffer, Salz, 1 EL Sauerrahm 10 % Fett i.Tr., 2 EL Weißweinessig
Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Geputzten Spargel in Stücke schneiden. In der Brühe etwa 10 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, samt Brühe zu den Kartoffeln geben. Putenbrust, Zwiebel und Tomaten unterheben. Essig mit Rahm und Gewürzen verrühren, mit den Salatzutaten mischen. Durchziehen lassen.

2. Tag:

- **Frühstück**
Orangen-Müsli
2 TL Haferflocken (30 g), 1 mittelgr. Orange (150 g) in Stücken, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 TL Mandelstifte, 1 Prise Zimt, Süßstoff; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Mittagessen**
Pangasiusfilet in Apfel-Curry-Gemüse, Reis
40 g Vollkornreis, 100 g Pangasiusfilet, 1 EL Zitronensaft, 1 Frühlingszwiebel in dicken Ringen, 1 Möhre in Scheiben, 1 EL Öl, 4 EL Gemüsebrühe, 1 TL Curry, 1 EL Sauerrahm 10% Fett, 1/2 kl. Apfel (55 g) in Stiften, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie
Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Fisch säuern, in Stücke schneiden, leicht salzen. Zwiebel glasig dünsten. Gemüse und Brühe zufügen, etwa 5 Minuten dünsten. Mit Curry würzen. Apfel und Fisch zufügen. Fisch zugedeckt 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Rahm, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Schinken-Käse-Sandwich, Gurken-Radieschen-Salat
60 g Vollkornbrot- oder baguette, 30 g Serranoschinken (ohne Fettrand), 1 Sch. Diätkäse mit max. 20% Fett i.Tr.
Für den Salat: 1/2 kl. Salatgurke in Scheiben, 1/2 Bund Radieschen in Scheiben, Salz, Pfeffer, Essig, 1 TL Öl, Schnittlauchröllchen oder gehackter Dill
Zubereitung: Das Brot belegen. Für den Salat Gurke und Radieschen in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Würzzutaten und Öl verrühren.

3. Tag:

- **Frühstück**
Apfel-Zimt-Müsli
2 EL Haferflocken (20 g), 1 kl. Apfel (110 g) in Spalten, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, 1 TL Sesam (evtl. kurz in der Pfanne rösten), Zimt; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
Gurken-Rohkost, Frischkäsebrod
1/2 kl. Salatgurke, geraspelt, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, gehackter Dill; dazu 1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot mit 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr.
- **Mittagessen**
Putenbrust „Toscana“ mit Möhren und Pellkartoffeln
200 g Kartoffeln, 150 g Putenbrustfilet, 1/2 zerdr. Knoblauchzehe, 4 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 1/2 Tasse Instant-Hühnerbrühe, 150 g Möhren in Scheiben, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, frischer Rosmarin, 1 Zitronenscheibe
Zubereitung: Knoblauch mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Fleisch in der Marinade 30 Minuten ziehen lassen. Brühe in eine kleine ofenfeste Form gießen. Fleisch hineinlegen. Mit der Marinade bestreichen. Bei 200°C etwa 15 Minuten braten. Inzwischen die Kartoffeln kochen. Möhren in wenig Wasser dünsten, abschmecken. Putenbrust mit Pellkartoffeln und Möhren anrichten. Mit gehackten Rosmarinnadeln und Zitrone garnieren.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Milchshake
200 ml Milch 0,3 % Fett mit 100g Magerquark und frischen Erdbeere und Himbeeren pürieren
- **Abendessen**
Spargelsalat mit Frischkäsebrod
300 g weißer Spargel, je 1 Prise Salz und Muskat, 1 EL gehackter Kerbel, 1/2 kl. fein gehackte rote Zwiebel, 1 EL Weißweinessig, 1 Msp. Dijon-Senf, 1 TL Olivenöl; dazu 60 g Vollkornbrot oder –baguette mit 2 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr.
Zubereitung: Geputzten Spargel in lange Stücke schneiden, in Wasser mit Salz und Muskat etwa 10 Minuten kochen. Für die Vinaigrette Kerbel mit Zwiebel, Essig, Senf und Öl vermischen. Abgetropften Spargel mit der Vinaigrette anrichten.

4. Tag:

- **Frühstück**
Schinkenbrötchen mit Orangenschorle
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 50 g Putenschinken; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff) und 140 ml Orangensaft (ungezuckert, mit Mineralwasser aufgießen)
- **1. Zwischenmahlzeit**
200 g Erdbeeren, 1 Kiwi (60 g)
- **Mittagessen**
Penne mit Käsesoße und Spargel, Tomatensalat
60 g Vollkorn-Nudeln (z.B. Penne), Basilikumblättchen, 200 g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 150 g frischer weißer Spargel, 1 TL Olivenöl, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe
Für den Salat: 150 g Tomaten in Scheiben, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl, Schnittlauchröllchen
Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Fein gehacktes Basilikum, Frischkäse und Zitronensaft verrühren. Spargel putzen und in Stücke schneiden, in Wasser etwa 10 Minuten bissfest kochen. Mit Knoblauch in einer Pfanne in Öl braten, würzen. Abgetropfte Nudeln mit der Käsesoße mischen. Spargel darauf anrichten. Abschmecken. Dazu gibt es Tomatensalat.
- **2. Zwischenmahlzeit**
Erdbeer-Shake
125 ml fettarme Milch mit 100 g pürierten Erdbeeren, Süßstoff und 1 Prise Vanillemark verquirlen.
- **Abendessen**
Rucola mit Schinken, Tomaten und Oliven, Baguette
100 g geputzter Rucola, 5 Kirschtomaten, 50 g Putenschinken, 3 schwarze Oliven, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl; dazu 60 g Vollkornbaguette oder –toast
Zubereitung: Salatzutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren.

5. Tag:

- **Frühstück**
Erdbeer-Müsli
3 EL Haferflocken (30 g), 125 g Erdbeeren, 1 TL Mandelstifte, 125 ml fettarme Milch, 100 g Magerquark; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
Putenschnitte mit Gurke
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 20 g Putenaufschnitt, 1/4 Salatgurke in Scheiben, Pfeffer
- **Mittagessen**
Pellkartoffeln mit Lachs und Kräuter-Dip, Salat
200 g Kartoffeln, 3 EL Magerquark, 2 EL Sauerrahm, 1 Msp. Meerrettich (Glas), 1 EL gehackter Dill, Pfeffer, 50 g Räucherlachs, 1 EL Zitronensaft
Für den Salat: 1/2 Kopfsalat, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Öl, Schnittlauchröllchen
Zubereitung: Kartoffeln kochen. Quark mit Rahm, Meerrettich, Dill und Pfeffer verrühren. Pellkartoffeln mit Kräuter-Dip und Lachs servieren. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln. Dazu gibt es grünen Salat.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Lachs-Burger, Orangenschorle
1 großes Vollkornbrötchen (60 g), 1 Salatblatt, 2 halbierte Kirschtomaten, 2 Gurkenscheiben, 100 g Krabben, 1 TL Zitronensaft, 1 Msp. Meerrettich (Glas), 1 TL gehackter Dill, Pfeffer, Sauerrahm 10% Fett i.Tr. ,Magerquark; dazu 140 ml Orangensaft (ungezuckert) mit Mineralwasser aufgießen.
Zubereitung: 1 Brötchenhälfte mit Salat, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Krabben in Öl braten, mit Zitronensaft beträufeln, auf die belegte Brötchenhälfte verteilen. Quark mit Rahm, Dill und Pfeffer verrühren. Auf die Krabben geben. Die übrige Brötchenhälfte darüber klappen.

6. Tag:

- **Frühstück**
Schlemmerfrühstück
1 gr. Vollkornbrötchen (60 g), 1 TL Diätmargarine, 1 TL Konfitüre, 40 g Putenaufschnitt (Putenbrust und Putenschinken), 1 kl. gekochtes Ei; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
1 mittelgr. Orange (150 g), 1 Kiwi (60 g)
- **Mittagessen**
Tagliatelle „Marcello“
60 g schmale Vollkorn-Bandnudeln, 100 g Schweinefilet in Streifen, Pfeffer, Paprikapulver, 2 TL Öl, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, je 1/2 gelbe und rote Paprikaschote in Streifen, 1 TL Tomatenmark, Gemüsebrühe, 1 TL italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1 TL Kapern (Glas)
Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Filet würzen, in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl braten. Herausnehmen. Gemüse im restlichen Öl knackig braten. Tomatenmark unterrühren. Mit etwas Brühe ablöschen. Kurz köcheln lassen. Kapern und Kräuter unterrühren. Das Filet unterheben, abschmecken. Das Ragout auf den Nudeln anrichten.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Diätshake
- **Abendessen**
Griechischer Salat, Baguette
1/2 kl. Kopfsalat, 1/2 gelbe Paprikaschote in Streifen, 3 Kirschtomaten, einige Gurkenscheiben, 3 schwarze Oliven, 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 50 g Feta mit 9 % Fett absolut, Rotweinessig, Salz, Pfeffer, frischer Oregano, 1 TL Olivenöl; dazu 60 g Vollkornbrot oder -baguette
Zubereitung: Salatgemüse auf einem Teller anrichten. Den Käse zerbröckeln und darauf verteilen. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren. Mit Oregano über den Salat geben.

7. Tag:

- **Frühstück**
Orangen-Müsli
2 EL Haferflocken (20 g), 1 mittelgr. Orange (150 g), 1 TL Mandelstifte, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Zimt; dazu Kaffee oder Tee (mit Süßstoff)
- **1. Zwischenmahlzeit**
Tee, Paprikabrot
1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 1 TL Diätmargarine, 1/2 rote Paprikaschote in Streifen; dazu Kräuter- oder Früchtetee nach Belieben
- **Mittagessen**
Lammtopf mit Minzereis
50 g Langkorn-Wildreis-Mischung, 1 EL gehackte Minze, 125 g Lammfilet in Würfeln, 2 TL Olivenöl, 100 g Möhren in breiten Streifen, 50 g Lauch in feinen Ringen, Salz, Pfeffer, 1/2 zerdr. Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL leichter Rotwein, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke
Zubereitung: Reis garen. Minze untermischen. Fleisch in 1 TL Öl kräftig anbraten. Herausnehmen. Gemüse und Knoblauch im restlichen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein und Brühe angießen. 1 TL gehackte Rosmarinnadeln, Lorbeerblatt und Nelke zufügen. Alles etwa 10 Minuten zugedeckt schmoren. Das Fleisch unterheben. Nochmals 5 bis 10 Minuten schmoren. Abschmecken. Lorbeerblatt und Nelke entfernen.
- **2. Zwischenmahlzeit**
1 Lowcarb Riegel
- **Abendessen**
Blattsalat mit Feta und Tomaten
100 g geputzter Blattsalat, 50 g Feta mit 9% Fett absolut, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl; dazu 60 g Vollkornbrot oder -baguette
Zubereitung: Salat mit Tomaten und zerbröckeltem Käse auf einem Teller anrichten. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Über den Salat träufeln.

Satt und light in den Sommer – 6 Rezepte für Salate als Hauptgang

1. Rezept: Frischer Spinatsalat mit Lammfilet für 4 Personen

- Zutaten: 300 g frischer Blattspinat – 300 g junge Bundmöhren – ½ Rettich 1 kleine Dose Kichererbsen – 2 EL Öl – 300 g Lammfilet – 150 g fettarmer Joghurt – 2 EL Diätmayo – frischer Kräuter z.B. Minze und Estragon – 2 EL Zitronensaft – Salz – Pfeffer
 - Zubereitung:
 - Blattspinat gründlich waschen, trocken tupfen von harten Stielen befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren und Rettich schälen und putzen. Möhren in Streifen und Rettich in dünne Scheiben schneiden, Kichererbsen abtropfen lassen und zum Gemüse geben.
 - In Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Lammfilets pro Seite ca. 4 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und einige Minuten ruhen lassen. Inzwischen Dressing aus Joghurt, Diätmayo, Kräutern und dem restlichen Öl, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer etwas anrühren.
 - Spinat auf Tellern anrichten. Vorbereitetes Gemüse und Kichererbsen darauf verteilen. Filets aus der Folie nehmen, in feine Streifen schneiden, zum Salat geben und mit Dressing servieren.
- Kalorien pro Person: 300 kcal; 13 g Fett, 30 g Eiweiß, 14 g Kohlenhydrate

2. Rezept: Romanescosalat mit Garnelen für 4 Personen

- Zutaten: 300 g TK Garnelen – 100 ml Weißwein – 2 Köpfe Romanesco – Salz – 500 g Kirschtomaten – 2 rote Zwiebeln – ½ Avocado – 2 EL frischer Zitronensaft – 150 g Joghurt (0,1 % Fett) – Pfeffer – 2 EL Mineralwasser – ½ Bund Schnittlauch – 1 TL Öl – 1 Knoblauchzehe – 2 gehackte Walnüsse – 2 EL Kürbiskerne – 2 EL Leinsamen – 2 EL Kresse
 - Zubereitung:
 - Garnelen aus der Packung nehmen und zum Auftauen in Weißwein legen. Romanesco putzen und Röschen abteilen. In Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Zwiebeln von der Schale befreien und in feine Ringe schneiden.
 - Avocado mit Zitronensaft, Joghurt, Salz, Pfeffer und Mineralwasser pürieren. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden und zum Dressing geben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch ins Öl pressen, Garnelen abtupfen und im Öl von beiden Seiten anbraten.
 - Alle Zutaten mischen und auf Tellern anrichten. Avocadodressing darüber geben und bestreut mit gehackten Walnüssen, Kürbiskernen, Leinsamen und Kresse servieren.
- Kalorien pro Person: 355 kcal, 19 g Fett, 33 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate

3. Rezept: Bohnensalat mit Ziegenkäse für 4 Personen

- Zutaten: 500 g grüne Bohnen – Salz – 1 kleine rote Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 1 Bund Petersilie – 4 EL Olivenöl – 2 EL heller Essig – Pfeffer – 1 Kopf Radicchio – 1 Kopfsalat – 200 g Ziegenkäserolle (Diät) – 8 EL Mungbohnenprossen.
- Zubereitung:

- Bohnen waschen, putzen. 10 Minuten in Wasser blanchieren. Zwiebel putzen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen durchpressen. Petersilie hacken. Vorbereitete Zutaten mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer verrühren und Bohnen dazu geben.
 - Radicchio und Kopfsalat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf den Tellern anrichten. Grill des Backofens auf 250 ° Celsius stellen. Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Form legen und goldbraun gratinieren.
 - Bohnen auf dem Salatbett anrichten. Auf jeden Teller ein Stück Käse geben. Vinaigrette auf dem Salat verteilen. Mungbohnen sprossen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und über den Salat streuen.
- Kalorien pro Person: 262 kcal; 12 g Fett, 17 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate

4. Rezept: lauwarmer Glasnudelsalat für 4 Personen

- Zutaten: 300 g Hähnchenbrust – 2 große rote Paprikaschoten – 1 Gemüsezwiebel – 1 EL Rapsöl – Salz – Pfeffer – 4 EL Sojasauce – 200 g Glasnudeln – 1 TL Paprikapulver – je ¼ Chilipulver und Cayennepfeffer – 2 Chicorée – 2 Frühlingszwiebeln
 - Zubereitung:
 - Hähnchenbrust, Paprika und Zwiebeln in feine, lange Streifen schneiden. Hähnchenbrust in großen Topf in Öl anbraten, nach 5 Minuten Paprika und Zwiebeln dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen und auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen.
 - Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen bis sie bissfest sind. Mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und zum Hähnchen geben. Mit Paprika-, Chilipulver und Cayennepfeffer würzen.
 - Chicorée und Frühlingszwiebeln putzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chicoréeblätter auf Tellern anrichten, Salat darauf verteilen und mit Zwiebeln bestreut lauwarm servieren.
- Kalorien pro Person: 385 kcal; 8 g Fett, 30 g Eiweiß, 46 g Kohlenhydrate

5. Rezept: Nudelsalat mit Forelle für 4 Personen

- Zutaten: 300 g Muschelnudeln – Salz – 150 g TK Erbsen – 150 g TK Zuckerschoten – ½ Salatgurke – ½ Bund Frühlingszwiebeln – 1 Bund Bärlauch – 2 -3 junge Möhren – 300 g geräucherte Forelle – 4 EL Crème légère – 150 g Joghurt (0,1 % Fett) – 1 EL Weinessig – 1 EL Öl – ½ Bund Dill - Pfeffer
 - Zubereitung:
 - Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abschrecken und in einer Schüssel beiseite stellen. Erbsen und Zuckerschoten blanchieren und eiskalt abschrecken, damit das frische Grün erhalten bleibt.
 - Salatgurke, Frühlingszwiebeln, Bärlauch und Möhren putzen. Alles in feine Streifen schneiden, Forelle in mundgerechte Stücke zupfen
 - Dressing aus Crème légère, Joghurt, Weißweinessig, Öl und fein gehacktem Dill anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Alles gut durchrühren und eine Stunde ziehen lassen.
- Kalorien: 480 kcal; 11 g Fett, 30 g Eiweiß, 60 g Kohlenhydrate

6. Rezept: Spargelsalat mit gefüllten Tomaten für 4 Personen

- Zutaten: 1 kg grüner Spargel – Salz – 2 Bund Rucola – 1 Kopf Römersalat – 4 EL Pinienkerne – ½ Bund Schnittlauch – 100 g fettarmer Frischkäse (max. 12 % Fett) – Pfeffer – 250 g Kirschtomaten – 2 EL Olivenöl – 2 EL frischer Zitronensaft – 1 kl. Zwiebel
- Zubereitung:

- Spargel putzen und in Salzwasser blanchieren. Rucola und Römersalat waschen und putzen, Römersalat in mundgerechte Stücke schneiden und mit Rucola auf Tellern anrichten. Spargel in Stücke schneiden und auf dem Salatbett verteilen.
- Pinienkerne rösten, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Hälfte der Pinienkerne und Schnittlauchringe mit fettarmem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten vorsichtig aushöhlen, den Saft dabei auffangen. Die Tomaten mit Frischkäse füllen und ebenfalls auf das Salatbett geben.
- Den aufgefangenen Tomatensaft mit Olivenöl, frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel schälen, in hauchdünne Ringe schneiden und zu der Vinaigrette geben. Kurz durchziehen lassen, zum Salat geben und mit Pinienkernen bestreut servieren
Kalorien: 265 kcal; 17 g Fett, 15 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate

Kontrollkarte

- Anfangsgewicht:
- Zielgewicht:
- Gewicht am Ende der ersten Woche:
- Gewicht am Ende der zweiten Woche:
- Gewicht am Ende der dritten Woche:
- Gewicht am Ende der vierten Woche:
- Endgewicht:
- Relativer Gewichtsverlust in %:
(wird berechnet aus $\text{Endgewicht}/\text{Anfangsgewicht} * 100$, danach $100 - \text{errechneter Wert} = \text{relativer Gewichtsverlust}$)