

Inhalt

Energiereduzierte Mischkost

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....Seite 2

Low Carb

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....Seite 7

Low Carb, vegetarisch

Tagesplan mit Rezeptvorschlägen.....Seite 12

Energiereduzierte Mischkost (Tagesplan)

Frühstück	Haferflockenmüsli mit Leinöl
Mittagessen	Kopfsalat in Kräutermarinade Kabeljau Toskana Gedünsteter Fenchel Polenta Apfelsalat
Abendessen	2 Scheiben Vollkornbrot Gemüsequark mit Oliven Rohkost

Nährwerte Tagesplan energiereduzierte Mischkost:

Energie	1545 kcal	6467 kJ
Eiweiß: 81,7 g	Fett: 50 g	Kohlenhydrate: 168 g

Rezepte:

Haferflockenmüsli mit Leinöl

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken, kernig
- 100 g Joghurt, 1,5% Fett
- 1 EL Leinöl mit Fruchtgeschmack
- 70 g Apfel
- 50 g Heidelbeeren
- 5 g Mandeln

Zubereitung:

Joghurt mit Leinöl verrühren, geriebenem Apfel, Heidelbeeren und Mandeln hinzugeben. Kurz vor dem Verzehr die Haferflocken unterheben.

Tipp: Mandeln in einer Pfanne trocken anrösten und abgekühlt unter das Müsli heben.

Nährwerte Haferflockenmüsli mit Leinöl für 1 Portion:

Energie	433 kcal	1817 kJ
Eiweiß: 12,0 g	Fett: 19,0 g	Kohlenhydrate: 49,0 g

Kopfsalat in Kräutermarinade

Zutaten für 1 Portion:

40 g Kopfsalat
Jodsalz, Pfeffer
Dijon-Senf
Zitronensaft
7 g Olivenöl
Reichlich Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Dill

Zubereitung:

Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Jodsalz, Pfeffer, Schnittlauchringe, sowie gehackter Petersilie und Dill herstellen. Kopfsalat putzen und marinieren.

Nährwerte Haferflockenmüsli mit Leinöl für 1 Portion:

Energie	69 kcal	283 kJ
Eiweiß: 0,5 g	Fett: 7,0 g	Kohlenhydrate: 0,0 g

Kabeljaufilet „Toskana“

Zutaten für 1 Portion:

150g Kabeljaufilet
Zitronensaft
Jodsalz
7 g Weizenmehl, Type 405
5 ml Olivenöl
50 g Tomatenwürfel
1TL Kapern
10 g Schwarze Oliven (2-3 Stück)

Zubereitung:

Kabeljaufilet säuern und salzen. In Weizenmehl leicht mehlieren. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf beiden Seiten goldbraun braten.

Tomatenstrunk keilförmig ausschneiden, 10 Sekunden in siedendes Wasser geben, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven in Ringe schneiden.

Tomatenwürfel mit den Kapern und den Olivenringen kurz in der Pfanne schwenken. Auf dem Fischfilet anrichten.

Nährwerte Kabeljaufilet „Toskana“ für 1 Portion:

Energie	209 kcal	875 kJ
Eiweiß: 27,9 g	Fett: 7,0 g	Kohlenhydrate: 7,0 g

Gedünsteter Fenchel

Zutaten für 1 Portion:

150 g Fenchel
Jodsalz, Pfeffer
5 g Olivenöl
30 ml Gemüsebrühe
Fenchelgrün

Zubereitung:

Fenchel putzen, vierteln und den Strunk entfernen. In Olivenöl andünsten, würzen, in der Gemüsebrühe ca. 15. Min. dünsten. Mit Fenchelgrün garnieren.

Nährwerte gedünsteter Fenchel für 1 Portion:

Energie	84 kcal	344 kJ
Eiweiß: 2,2 g	Fett: 5,0 g	Kohlenhydrate: 5,0 g

Polenta

Zutaten für 1 Portion:

160 g Wasser
Jodsalz
5 g Olivenöl
30 g Maisgrieß, mittelgrob

Zubereitung:

Wasser mit Jodsalz und Olivenöl aufkochen. Maisgrieß einstreuen und bei milder Hitze 30 – 40 Min. ausquellen lassen. Polenta anrichten.

Nährwerte Polenta für 1 Portion:

Energie	149 kcal	618 kJ
Eiweiß: 2,6 g	Fett: 5,0 g	Kohlenhydrate: 22,0 g

Apfelsalat

Zutaten für je 1 Portion:

120 g Apfel
5 g Sanddornsaft
Zitronensaft
Zimt, gemahlen
Vanilleschote

Zubereitung:

Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Blättchen hobeln. Den Apfel mit Zitronensaft beträufeln, Sanddornbeerensaft, Zimt und Vanille hinzugeben und unterheben.

Tipp: Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer austreifen. Die übrig gebliebene Schote in einem Glas mit Zucker geben und den Zucker damit aromatisieren.

Nährwerte Apfelsalat für 1 Portion:

Energie	80 kcal	334 kJ
Eiweiß: 0,5 g	Fett: 0 g	Kohlenhydrate: 17 g

Gemüsequark mit Oliven

Zutaten für je 1 Portion:

frische Petersilie und Dill (oder tiefgekühlt)

100 g Paprika, rot

100 g Paprika, gelb

80 g Tomate

80 g Möhre

150 g Quark, mager

20 g Joghurt, 1,5% Fett

20 g Milch, 1,5% Fett

Kräutersalz

1 Msp Cayennepfeffer

20 g schwarze Oliven ohne Stein

2 Scheiben Vollkornbrot

50 g Paprika, rot

50 g Kohlrabi

50 g Staudensellerie

Zubereitung:

Petersilie und Dill waschen und trocken tupfen. Paprika, Tomaten und Möhren putzen, waschen, in 0,5 cm Würfel schneiden und mit den Kräutern vermengen. Quark, Joghurt, Milch, Kräutersalz und Pfeffer cremig rühren. Die Gemüse-Kräuter-Mischung unterziehen. Mit Cayenne-Pfeffer abschmecken. Die Oliven in Ringe schneiden und unter den Quark ziehen.

Variante: Sie können auch 6 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten mithacken.

Zum Gemüsequark 2 Scheiben Vollkornbrot und Gemüserohkost reichen. Dazu Staudensellerie abfädeln und in 7 cm lange Stangen schneiden. Kohlrabi und rote Paprika ebenso in 7 cm lange Streifen / "Sticks" schneiden.

Nährwerte Gemüsequark mit Oliven für 1 Portion:

Energie	245 kcal	1032 kJ
Eiweiß: 25,0 g	Fett: 4,0 g	Kohlenhydrate: 18,0 g

Nährwerte für 120 g Weizenvollkornbrot:

Energie	257 kcal	1082 kJ
Eiweiß: 9,1 g	Fett: 1,0 g	Kohlenhydrate: 48,8 g

Nährwerte für 150 g Rohkost/Gemüsesticks:

Energie	37 kcal	155 kJ
Eiweiß: 2,1 g	Fett: 0,0 g	Kohlenhydrate: 4,0 g

Low Carb

Frühstück	Rührei „Andaluz“
Mittagessen	Asiatischer Weißkrauttopf mit Sesamhähnchen Fruchtschale
Abendessen	Kidneybohnenalat mit Mozzarella Birne

Nährwerte Tagesplan Low Carb:

Energie	1512 kcal	6299 kJ
Eiweiß: 103,5 g	Fett: 70 g	Kohlenhydrate: 93 g

Rezepte:

Rührei „Andaluz“

Zutaten für 1 Portion

100 g Paprikaschote, rot

100 g Zucchini

10 g Olivenöl

2 Eier

20 ml Milch, 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer

glattblättrige Petersilie

Zubereitung:

Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl andünsten. Ei mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Über das Gemüse gießen und daraus ein Rührei herstellen. Reichlich Petersilie zugeben.

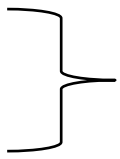
Nährwerte Rührei „Andaluz“ pro Portion:

Energie	357 kcal	1485 kJ
Eiweiß: 20,2 g	Fett: 25 g	Kohlenhydrate: 11 g

Asiatischer Weißkrauttopf mit Sesamhühnchenbrust

Zutaten für je 1 Portion:

125 g Weißkraut
75 g Blumenkohl
50 g Karotten
75 g Staudensellerie
50 g Lauch
5 g Rapsöl
25 g Zwiebel
¼ Chilischote
0,5 cm frischen Ingwer
¼ EL Curry
250 ml Gemüsebrühe
50 g Tomaten, püriert
Jodsalz
½ Lorbeerblatt
¼ Stange Zitronengras
¼ EL Koriandersamen
¼ EL Kümmel
Sojasauce
Korianderblätter oder Blattpetersilie



Alternativ: 250 g Gemüsemischung, tiefgekühlt

Für das Sesamhühnchen:

120 g Hühnerbrust
Pfeffer, weiß
10 g Eiklar, pasteurisiert
Jodsalz
15 g Sesam, geschält
5 g Rapsöl

Zubereitung:

Weißkohl waschen, halbieren, vierteln und den Strunk entfernen. Weißkohl in 2 cm Würfel schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren schälen und in 2 mm Scheiben hobeln. Staudensellerie abfädeln und in 3 cm lange Stücke schneiden. Lauch in feine Ringe und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und kleinschneiden, Ingwer schälen und reiben.

Koriandersamen und Kümmel mörsern oder hacken und mit dem Curry trocken anrösten. Rapsöl dazugeben und erhitzen. Zwiebeln, Chili und Ingwer glasig dünsten. Gemüse zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenpüree aufgießen. Salz, Lorbeerblatt und Zitronengras zugeben. Den Eintopf ca. 7-10 Min. garen.

Die Hühnerbrust salzen und pfeffern, in Eiklar wenden, in Sesamsaat panieren und bei mittlerer Hitze braten. Nach dem Garen kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Vor dem Servieren den Eintopf mit Sojasauce und gehackten Kräutern abschmecken. Zum Schluss die Hühnerbrustscheiben darauf setzen.

Nährwerte Asiatischer Weißkrauttopf mit Sesamhühnchen pro Portion:

Energie	441 kcal	1819 kJ
Eiweiß: 40,1 g	Fett: 20 g	Kohlenhydrate: 18 g

Fruchtschale:

Zutaten für 1 Portion:

100 g Dickmilch oder Kefir 1,5% Fett

10 g Sanddornsaft mit Honig gesüßt

50 g Orange

50 g Heidelbeere

50 g Mango

2 g Pistazien, gehackt

Zubereitung:

Dickmilch mit Sanddornsaft abschmecken. Orange waschen, schälen, Fruchtspalten herauslösen. Heidelbeere waschen und abtropfen lassen. Mango waschen, schälen, entsteinen und in Würfel schneiden. Obst auf dem Dickmilch anrichten und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Nährwerte Fruchtschale pro Portion:

Energie	137 kcal	580 kJ
Eiweiß: 5,0 g	Fett: 3,0 g	Kohlenhydrate: 18,0 g

Kidneybohnsalat mit Mozzarella

Zutaten für 1 Portion:

50 g Kidneybohnen

Thymian

(150 g Kidneybohnen, Konservenware, Abtropfgewicht)

40 g Gelbe Paprika

20 g Lauchzwiebeln

40 g Salatgurke

Jodsalz, Pfeffer

Weißweinessig

10 g Olivenöl

125 g Mozzarella, light

Petersilie

Zubereitung:

Kidneybohnen über Nacht einweichen und im Einweichwasser im Dampfdrucktopf mit Thymian ca. 15 Min. garen (im Topf ca. 30 Min.). Salatgurke waschen, halbieren,

mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gelbe Paprika und Salatgurke in 1cm Würfel schneiden. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Aus Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer eine Marinade herstellen und die vorbereiteten Zutaten marinieren. Mozzarella in Scheiben aufschneiden und fächerförmig auf dem Salat anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte Kidneybohnsalat mit Mozzarella pro Portion:

Energie	466 kcal	1949 kJ
Eiweiß: 37,5 g	Fett: 22,0 g	Kohlenhydrate: 24,0 g

Low Carb, vegetarisch

Frühstück	Quark-Leinölspeise mit Früchten
Mittagessen	Bunter Pilzsalat Rosinencouscous Gebackenem Kürbis Mariniertem Fetakäse Brombeer-Birnen-Salat
Abendessen	Bunter Linsensalat

Nährwerte Tagesplan Low Carb, vegetarisch:

Energie	1582 kcal	6635 kJ
Eiweiß: 86,0 g	Fett: 70 g	Kohlenhydrate: 135 g

Rezepte:

Quark-Leinölspeise mit Früchten

Zutaten 2 Portionen:

- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- ¼ - ½ TL Frühstücksquark-Gewürz (z.B. mit Zimt, Kardamom)
- 250 g Magerquark
- 2 EL Ahornsirup
- Geriebenen Ingwer
- 10 g Leinöl mit Fruchtgeschmack
- 75 g Früchte, frisch
- 10 g Saaten (Sonnenblumenkerne, geschälter Sesam oder Leinsamen)

Zubereitung:

Die Milch mit dem Frühstücksquark-Gewürz verrühren und erwärmen (nicht kochen). Den Quark in einen hohen Rührbecher geben, die Gewürzmilch dazugeben, Ahornsirup, geriebenen Ingwer, das Leinöl hinzufügen und mit einem Schneebesen luftig aufschlagen.

Früchte vorbereiten, bzw. Tiefkühlobst auftauen lassen. Den Quark in eine Schale portionieren und die Früchte darauf setzen. Die Saaten darüber streuen.

Nährwerte Quark-Leinölspeise mit Früchten pro Portion:

Energie	305 kcal	1281 kJ
Eiweiß: 23,5 g	Fett: 13 g	Kohlenhydrate: 20 g

Bunter Pilzsalat

Zutaten für 1 Portion:

150 g Champignons
7 g Olivenöl
25 g Gemüsepaprika, rot
25 g Gemüsepaprika, gelb
Jodsalz, Pfeffer
Weißweinessig
10 g Zwiebeln
10 g Olivenöl
Blattpetersilie

Zubereitung:

Eine pikante Marinade herstellen, fein gehackte Zwiebeln zugeben. Champignons putzen, je nach Größe ganz lassen oder vierteln, in Olivenöl andünsten, Pilze würzen und garen. Noch warm marinieren. Paprika vorbereiten und in kleine Würfel schneiden und zu den Pilzen geben. Salat durchziehen lassen und mit Blattpetersilie bestreuen.

Nährwerte bunter Pilzsalat pro Portion:

Energie	198 kcal	823 kJ
Eiweiß: 6,8 g	Fett: 18 g	Kohlenhydrate: 3 g

Marinierter Feta

Zutaten für 1 Portion:

15 g Olivenöl
Koriander, gemahlen
Ras el Hanout
Pfeffer
Knoblauchzehe
Chilischote
100g Fetakäse light, 15% Fett

Zubereitung:

Olivenöl bei schwacher Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gewürze hinzugeben, fein gewürfelter Knoblauch und Chili hinzugeben und erwärmen lassen. Fetakäse abtropfen lassen, würfeln, in das Gewürzöl geben, vorsichtig marinieren und über den Couscous geben.
Tipp: als Alternative gebratenes Lammfleisch oder Geflügel dazu reichen.

Nährwerte mariniertes Fetakäse pro Portion:

Energie	248 kcal	1030 kJ
Eiweiß: 20 g	Fett: 18 g	Kohlenhydrate: 1 g

Rosinencouscous

Zutaten für 1 Portion:

45 g Couscous
90 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
Lorbeerblatt, Nelke
10 g Zwiebel
10 g Rosinen

Zubereitung:

Couscous im Topf trocken anrösten, Gemüsebrühe aufgießen und würzen. Das Lorbeerblatt mit Hilfe der Nelke an der Zwiebel feststecken, zum Couscous geben und aufkochen lassen. Kochfeld auf Stufe 1 abstellen, Rosinen hinzugeben und 20 Minuten garziehen lassen.

Nährwerte Rosinencouscous pro Portion:

Energie	197 kcal	836 kJ
Eiweiß: 5,7 g	Fett: 1 g	Kohlenhydrate: 39 g

Gebackener Kürbis

Zutaten für 1 Portion:

150 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Curry, Kreuzkümmel
Zitronensaft

Zubereitung:

Den Hokkaido waschen, halbieren und die Kerne herausnehmen. Anschließend in schmale Spalten schneiden, mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Curry, Jodsalz und Pfeffer bestreuen. In eine flache Auflaufform geben und bei 180 °C etwa 30-45 Minuten im Ofen backen, bis die Kürbisspalten weich sind.

Nährwerte gebackener Kürbis pro Portion:

Energie:	132 kcal	553 kJ
Eiweiß: 1,7 g	Fett: 10 g	KH: 7 g

Brombeer-Birnen-Salat

Zutaten für 1 Portion:

70 g Brombeeren
70 g Birne (Williams Christ, Alexander Lucas, Gute Luise)
Zitronensaft
Süßstoff
2 g Mandelstifte

Zubereitung:

Brombeeren auf einem Sieb waschen, gut abtropfen lassen. Birne waschen, schälen, vierteln, entkernen und in feine Blättchen hobeln. Die Birne mit Zitronensaft und Süßstoff mischen. Brombeeren zugeben und vorsichtig vermengen. Mandelstifte trocken anrösten und über das Dessert geben.

Nährwerte Brombeer-Birnen-Salat pro Portion:

Energie:	91 kcal	379 kJ
Eiweiß: 1,6 g	Fett: 2,0 g	KH: 13,0 g

Bunter Linsensalat

Zutaten für 1 Portion:

50 g grüne Linsen
50 g rote Linsen
2 Frühlingszwiebeln
50 g Paprika, gelb
50 g Kirschtomaten
1 EL Rapsöl
½ EL Essig
½ EL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
Koriander, frisch
2 Radicchioblätter

Zubereitung:

Grüne Linsen mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und ca. 20 – 25 Minuten garen. Rote Linsen zufügen und weitere 5 – 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika in 1 cm Würfel schneiden und Kirschtomaten halbieren. Aus Öl, Essig, Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, gehacktem Koriander eine Marinade herstellen, Linsen und Gemüse marinieren. Den Salat auf Radicchioblätter anrichten.

Nährwerte bunter Linsensalat pro Portion:

Energie:	412 kcal	1733 kJ
Eiweiß: 26,7 g	Fett: 7 g	KH: 52 g