

# ERNÄHRUNGSPLAN ABNEHMEN – PHASE 1

---

UMSTELLEN - Für einen dauerhaften gesunden Ernährungsstil



## Das Ziel:

Wer sein Ziel erreichen möchte, kommt um einen fundierten Ernährungsplan nicht herum. Der Schlüssel zu deinem Erfolg ist neben dem Training die richtige Ernährung. Nur wer es schafft seine Ernährungsgewohnheiten an sein Ziel nachhaltig anzupassen, wird dauerhaft erfolgreich sein.

## So funktioniert es:

Es ist durchaus realistisch, dass du in dieser Zeit 5 – 10 kg oder noch mehr abnimmst und beeindruckende Ergebnisse erzielst. In dieser Phase bekommst du vor allem Proteine wie Geflügel, Eier und Fisch, aber auch Gemüse in ausreichender Menge. Probiotika schützen die Darmfunktion und kurbeln die Verdauung an. Gesunde Fette und Obst sind erlaubt. Der Schlüssel zum Erfolg in dieser Phase ist die vorläufige Reduktion der Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln, aber auch von Schokolade, Kekse und anderen Süßigkeiten.

## Hungerskala:

Stufe 1: Ich habe Hunger und mein Magen ist so leer wie Politikerversprechungen.

Wenn dein Magen knurrt, du leichte Kopfschmerzen oder Konzentrationsstörungen spürst, dann ist es an der Zeit etwas zu essen. Wenn du dir nicht sicher bist, ob es wirklich Hunger ist, dann verwechselst du vermutlich Hunger mit Langeweile, Müdigkeit oder Durst.

Stufe 2: Ich bin so hungrig, mein Magenknurren hat gerade einen streunenden Hund erschreckt. Ich könnte auf der Stelle eine Pizza verdrücken.

Lass es gar nicht so weit kommen, sonst isst du wirklich noch eine ganze Pizza und im schlimmsten Fall trinkst du noch eine Cola dazu.

## Sättigungsskala:

Stufe 1: Ich habe gegessen und bin ziemlich satt. Jetzt höre ich lieber auf, bevor ich mich vor lauter Essen nicht mehr bewegen kann.

Du hast den angenehmen Bereich erreicht, wo du nicht mehr hungrig, aber auch nicht übersättigt bist. Du fühlst dich wohl, denn du hast keinen Hunger mehr, bist aber auch nicht übervoll. An dieser Stelle solltest du aufhören. Das restliche Essen kannst du ja auch einfrieren oder am nächsten Tag essen.

Stufe 2: Ich bin so voll, dass ich gerade noch meine Couch erreiche.

Du hast eindeutig zu viel gegessen, auch wenn du nur Lebensmittel aus der Liste verwendet hast. Der Teller muss nicht leer gegessen werden. Gib dir bewusst kleine Portionen, denn etwas nachholen kannst du dir immer noch. Iss nur soviel, bis das Sättigungsgefühl eintritt.

## Deine Checkliste:

Wer abnehmen möchte, muss mit System vorgehen und sollte für Phase 1 folgende Abnehm – Guidelines beachten:

- ✓ Schnelle Gewichtsreduktion durch magere Proteine, Gemüse, zuckerarme Früchte, probiotische Nahrungsmittel und gesunde Fette nur aus der Liste. Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Mais werden in Phase 1 stark reduziert.
- ✓ 3 Hauptmahlzeiten täglich, dazwischen 3 – 5 Stunden Pause.
- ✓ Bei Hühner oder Putenfleisch sollte vor der Zubereitung die Haut entfernt werden.
- ✓ Zwei Eier pro Tag sind erlaubt, außer du hast einen erhöhten Cholesterinspiegel, dann solltest du nicht mehr als 4 Eigelb pro Woche essen. Beim Eiweiß gilt diese Beschränkung nicht.
- ✓ Frisches Gemüse aus der Liste ist erlaubt und zwar, soviel du möchtest.
- ✓ Täglich zwei Portionen Obst aus der Liste jedoch nicht mehr nach 1800 Uhr.
- ✓ Verzichte komplett auf Alkohol und Zucker wie Süßigkeiten oder Mehlspeisen, sowie Fertigprodukte oder Junk-Food usw., damit sich der Körper auf die Fettverbrennung und Ausscheidung von Giftstoffen konzentrieren kann!
- ✓ Trinke täglich 2 – 3 Liter Wasser oder grünen Tee. Am besten ein Glas vor jeder Mahlzeit. Gezuckerte oder gesüßte Getränke wie Coca Cola (auch light oder zero), Energydrinks, Sirup, Fruchtsäfte oder ähnliches musst du komplett weglassen!
- ✓ Trinke jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen eine Tasse heißes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone zur Anregung der Verdauung!
- ✓ Iss bewusst langsam und nur soviel, bis das Sättigungsgefühl einsetzt. Halte dich an die Sättigungsskala!
- ✓ Verzichte in Phase 1 komplett auf Pasta, Pizza, Weißbrot und Schweinefleisch usw. und halte dich an die Lebensmittel, welche du in der Liste findest!
- ✓ Schlafe täglich 7 – 9 Stunden!
- ✓ Kombiniere die richtige Ernährung mit meinem Trainingsplan!

## Die richtigen Lebensmittel für Phase 1:

### **PROTEINE AUS GEFLÜGEL: (soviel du möchtest)**

- ✓ Eier (zwei Eier = eine Portion)
- ✓ Eiweiß (vier Eiweiß = eine Portion)
- ✓ Hühnerbrust
- ✓ mageres Hühnerfaschiertes
- ✓ mageres Putenfaschiertes
- ✓ Putenbrust

### **GEMÜSE: (soviel du möchtest)**

- ✓ Artischocken
- ✓ Artischockenherzen
- ✓ Aubergine
- ✓ Blattsalat (alle Varianten)
- ✓ Brokkoli
- ✓ Chinakohl
- ✓ Fenchel
- ✓ Frühlingszwiebeln
- ✓ Grünkohl
- ✓ grüne Bohnen
- ✓ grünes Blattgemüse
- ✓ Gurke
- ✓ Karfiol
- ✓ Karotten (nur in geringen Mengen)
- ✓ Knoblauch
- ✓ Kohlrabi
- ✓ Kohl
- ✓ Kresse
- ✓ Lauch
- ✓ Mangold
- ✓ Okra
- ✓ Paprika
- ✓ Petersilie
- ✓ Pilze
- ✓ Radieschen
- ✓ Rosenkohl
- ✓ Salatgurke
- ✓ Sellerie
- ✓ Spargel
- ✓ Spinat
- ✓ Tomaten
- ✓ Zucchini
- ✓ Zwiebeln

### **PROTEINE AUS FISCH: (soviel du möchtest)**

- ✓ Forelle
- ✓ Hering
- ✓ Kabeljau
- ✓ Lachs
- ✓ Makrele
- ✓ Scholle
- ✓ Seezunge
- ✓ Thunfisch (im eigenem Saft)
- ✓ Wels

### **OBST: (2 Portionen/Stück täglich)**

- ✓ Äpfel (z.B. Granny Smith)
- ✓ Avocado (1 Portion = ½ Avocado)
- ✓ Beeren (aller Art) 1 Portion = eine Handvoll
- ✓ Birne
- ✓ Grapefruit
- ✓ Kaktusfeige
- ✓ Orange
- ✓ Pflaumen
- ✓ Pfirsich
- ✓ Trauben (blau)

### **PROBIOTISCHE LEBENSMITTEL:**

#### **(2 Portionen täglich)**

- ✓ Acidophilusmilch (250 ml = 1 Portion)
- ✓ Buttermilch 1% Fett (250ml = 1 Portion)
- ✓ Cottage Cheese 1% Fett (125g = eine Portion)
- ✓ Kefir (250 ml = 1 Portion)
- ✓ Naturjoghurt und fettarmer Joghurt (180g = 1 Portion)
- ✓ Sauerkraut (eine faustgroße Portion)
- ✓ Yacult (1 Flasche = 1 Portion)

**KOHLLENHYDRATE: (jeden zweiten Tag  
eine Portion)**

**1 Portion = eine Handvoll oder eine halbe  
Tasse**

- ✓ Amarant
- ✓ Augenbohnen
- ✓ Bulgur
- ✓ Couscous
- ✓ Erbsen
- ✓ Gerste
- ✓ Haferflocken (Vollkorn)
- ✓ Haferkleie
- ✓ Hartweizengrieß
- ✓ Hirse
- ✓ Kichererbsen
- ✓ Kidneybohnen
- ✓ Langkornreis (z.B. Basmati)
- ✓ Limabohnen
- ✓ Linsen
- ✓ Mais
- ✓ Maisgrieß
- ✓ Palerbsen
- ✓ Pintobohnen
- ✓ Quinoa
- ✓ Sojabohnen
- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Vollkornreis
- ✓ Weiße Bohnen

**Weiters**

- ✓ Eine mittelgroße Kartoffel oder Süßkartoffel
- ✓ Eine Scheibe Roggenbrot
- ✓ Eine Scheibe Vollkornbrot

**GESUNDE FETTE ( 1 – 2 EL täglich)**

- ✓ Hanföl
- ✓ Kokosöl,
- ✓ Leinöl,
- ✓ Olivenöl,
- ✓ Walnussöl,

**SONSTIGES**

- ✓ Chiasamen (1 EL = 1 Portion)
- ✓ Seidentofu (1 Handvoll = 1 Portion)
- ✓ Feta (1 Handvoll = 1 Portion)

## Was gibt es heute zu essen?

In dieser Phase kannst du dir leicht merken, was es zu essen gibt und zwar ist der Tag folgendermaßen strukturiert:

- ✓ 3 Hauptmahlzeiten täglich, dazwischen 3 – 5 Stunden Pause.
- ✓ Von dem Gemüse und den Proteinen gemäß Tabelle kannst du soviel essen, wie du möchtest.
- ✓ Dazu kommen noch zwei Portionen Früchte verteilt auf den Tag.
- ✓ Außerdem täglich 2 Portionen Probiotika wie Joghurt, Kefir, Buttermilch usw. entweder zu den Hauptmahlzeiten oder dazwischen.
- ✓ Die Zwischenmahlzeiten sollten ca. 3 Stunden nach den Hauptmahlzeiten gegessen oder getrunken werden.
- ✓ 1 bis 2 EL gesunde Fette wie beispielsweise Oliven- Walnuss- oder Leinöl (z.B. im Salat oder zum Kochen usw.).
- ✓ Jeden zweiten Tag ist eine Portion Kohlenhydrate erlaubt (z.B. an jedem geraden Tag).
- ✓ 2 – 3 Liter Wasser oder grüner Tee (Kaffee oder Schwarztee zählt nicht dazu.) Wenn du Kaffee trinkst, dann am besten schwarz oder mit einem kleinen Schuss fettarmer Milch.

Ein Tagesplan für die Phase 1 könnte also folgendermaßen aussehen:

### Morgens:

- ✓ 1 Portion Protein oder Probiotika.
- ✓ 1 Portion Obst.

### Mittags:

- ✓ 1 Portion Protein oder Probiotika.
- ✓ 1 Portion Kohlenhydrate (nur jeden zweiten Tag).
- ✓ 1 Tasse grüner Tee.

### Abends:

- ✓ 1 Portion Protein.
- ✓ 1 Portion Gemüse.

### Zwischenmahlzeiten:

- ✓ Zweite Portion Obst.
- ✓ Zweite Portion Probiotika.

### Sonstiges:

- ✓ Eine Portion gesundes Fett.

## Rezepte

Hier findest du Beispiele für die tägliche Zusammenstellung während der Phase 1. Du kannst dich strikt nach diesen Vorgaben richten oder den obigen angeführten Regeln entsprechend eigene Menüs zubereiten. Es sollten keine Hauptmahlzeiten ausgelassen werden. Wenn dir zwei Portionen Probiotika oder Obst zu viel sind, kannst du auf die eine oder andere Portion verzichten. An manchen Tagen findest du einfache Rezepte, die sich hinten im Anhang befinden. Wenn du wenig Zeit hast zu kochen, empfehle ich dir vorzukochen und die Menüs einzufrieren. Alle Menüs, die man einfrieren kann, sind entsprechend beschriftet.

VIEL ERFOLG BEIM ABNEHMEN!

## Tag 1

Morgens:

- 125 g Cottage Cheese (fettarm) mit Cocktailtomaten und Gurken nach Belieben.
- 1 Birne in Spalten geschnitten.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Hühnerfaschiertes mit Gemüse (Rezept).*
- 1 Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Spargelsalat mit Erdbeeren und Feta (Rezept).*
- Blueberry Water - 1 Karaffe Wasser mit Heidelbeeren und 4 Scheiben Orange oder Zitrone.

Zwischenmahlzeiten:

- 250ml Buttermilch.
  - Rohes Gemüse (z.B. Paprika, Karotten, Radieschen, Gurken, Kohlrabi) in Streifen.
- 

## Tag 2

Morgens:

- 250ml Buttermilch gemischt mit Wasser und einer Handvoll Dinkelflocken sowie Himbeeren im Mixer aufmischen. Danach mit etwas Zimt verfeinern.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Petersilie – Thunfischsalat (Rezept) dazu eine Scheibe Roggenvollkornbrot.*
- Ein Apfel.
- Iced Green Tea – grüner Tee mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Minzeblättern und Eiswürfeln.

Abends:

- Gebratene Putenbrust oder Putenschnitzel, dazu gedämpfter Brokkoli oder Karfiol.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- 180 Gramm Naturjoghurt oder eine andere Portion Probiotika.

## Tag 3

Morgens:

- 2 Eier als Rührei mit Petersilie etwas Kräutersalz, Chili und Kurkuma würzen.
- 1 Tomate, 1 Paprika, 1 Karotte in Spalten geschnitten.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Marinierter Gemüsesalat (Rezept)*.
- Zum Nachtisch 250 Gramm fettarmer Joghurt mit einem frischen Pfirsich in kleinen Stücken oder einem anderen Obst aus der Liste.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Gefüllte Zucchini (Rezept)*.
- Pear Water – 1 Karaffe Wasser mit Birnen in Schnitzen und geschälten Ingwerscheiben.

Zwischenmahlzeiten:

- 250ml Acidophilusmilch.
  - 1 Apfel.
- 

## Tag 4

Morgens:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit fettarmen Cottage Cheese, darüber Kresse, dazu Cocktailtomaten und Paprika nach Belieben.
- 1 Grapefruit oder ein anderes frisches Obst der Saison.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Salat aus Spinatblättern, Kirschtomaten und fettarmen Feta. Mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico beträufeln. Etwas Kräutersalz und Gewürze wie Basilikum, Petersilie oder Schnittlauch zum Verfeinern.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Faschirtes Hühnerfleisch mit 1 EL Olivenöl und Zwiebeln anbraten. Dazu gewürfelte Tomaten kurz mit anbraten und würzen.
- Als Beilage Blattsalat mit 1 EL Leinsamenöl und 2 EL Balsamico. Mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und Schnittlauch sowie etwas Kräutersalz verfeinern.
- Rasperry Water – 1 Karaffe Wasser mit Himbeeren, Limettenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 250g fettarmer Joghurt.
- 125g frische Heidelbeeren.

## Tag 5

Morgens:

- *Popeye Smoothie (Rezept)*.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gebackene Putenbrust oder Putenschnitzel, dazu gedämpfte Karotten oder Spargel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Thunfischsteak mit Tomaten – Avocado Salsa (Rezept)*.
- Zum Nachtisch Seidentofu mit Heidelbeeren.
- Grapefruit Water - 1 Karaffe Wasser mit Grapefruitscheiben und Rosmarinzweigen.

Zwischenmahlzeiten:

- 250ml Buttermilch.
- 

## Tag 6

Morgens:

- 150g fettarmer Cottage Cheese auf einer Scheibe Vollkornroggenbrot, Cocktailtomaten und ½ Avocado. Darüber ein EL Hanföl.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gemüsepfanne mit Brokkoli, Zwiebeln, Karottenstreifen, roter Paprika und Hühnerstreifen. In 1 EL Olivenöl anbraten.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Gebratenes Lachsfilet mit 1 EL Olivenöl und gedämpftem Brokkoli.
- Orange Water – 1 Karaffe Wasser mit Orangenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Flasche Kefir.
- 1 mittelgroße Birne.

## Tag 7

Morgens:

- *Griechische Rühreier (Rezept)*.
- 1 Orange.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillter oder gebratener Thunfisch mit in Olivenöl gebratenen Zucchinischeiben.
- Zum Nachtisch 180g fettarmer Joghurt mit Heidelbeeren oder Himbeeren.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Faschierte Laibchen aus Hühnerfleisch dazu gedünstete Zucchini (Rezept)*.
- Blattsalat mit einer zerdrückten Knoblauchzehe, gewürfelten Tomaten, Gurken und Paprika dazu 1 EL Leinsamenöl und 2 EL Balsamico. Mit etwas Kräutersalz und Schnittlauch verfeinern.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- 250ml Acidophilusmilch.
- 

## Tag 8

Morgens:

- 1 Scheibe Roggenbrot mit Cottage Cheese, Cocktailtomaten und Basilikumblättern. Darüber ein EL Hanföl.
- 150g Naturjoghurt mit einem mittelgroßen Apfel in kleinen Stücken geschnitten.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Lachssalat – Vier Handvoll Blattsalat, dazu Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Gurken, 1 EL Walnussöl, 2 EL Balsamico und mit Kräutern würzen. Lachs braten und über den Salat geben.
- Iced Green Tea – grüner Tee mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Minze und Eiswürfeln.

Abends:

- *Überbackene Aubergine (Rezept)*.
- *Marinierter Gemüsesalat (Rezept)*.
- Strawberry Water – 1 Karaffe Wasser mit halbierten Erdbeeren, Zitronenscheiben und Basilikum.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Portion Obst aus der Liste.
- 1 Flasche Yacult.

## Tag 9

Morgens:

- 125g Cottage Cheese mit Paprika, Gurken, und Tomaten in Streifen geschnitten und 1 EL Hanföl.
- 1 hart gekochtes Ei mit 3 Blättern Putenschinken.
- 1 Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Hühnerchili (Rezept)*.
- Blattsalat mit Tomaten, Paprika und Gurken gemischt mit 1 EL Walnussöl, 2 EL Balsamicoessig und Gewürzen.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Gebratener Lachs mit Karottengemüse (Rezept)*.
- Lemon Water – 1 Karaffe Wasser mit Zitronenscheiben, feinen Gurkenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Obst.
- 1 Flasche Yakult.

---

## Tag 10

Morgens:

- *Kefir Smoothie (Rezept)*.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillte Hühnerbrust mit Couscous.
- 150ml zuckerfreie Mandelmilch und 125g Topfen mit einer Handvoll Himbeeren in einem Mixer mixen.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Megasalat (Rezept)*.
- Blueberry Water - 1 Karaffe Wasser mit Heidelbeeren und 4 Scheiben Orange oder Zitrone.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Handvoll Trauben blau.

## Tag 11

Morgens:

- Joghurt Beeren Mix aus 125ml Acidophilusmilch, 125ml Naturjoghurt und 150g Beeren mit einer Handvoll Dinkelflocken im Mixer aufschlagen. Mit Zimt verfeinern.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gebratener oder gegrillter Fisch aus der Liste dazu gebratenes Gemüse aus der Liste, soviel du möchtest.
- Als Nachtisch 180g Naturjoghurt mit Beeren.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Krautstrudel (Rezept)*.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.
- 

## Tag 12

Morgens:

- *Gefüllte Frühstückstomate (Rezept)* mit einer Scheibe Vollkornbrot mit fettarmen Cottage Cheese, einem EL Hanföl und Kresse.
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Ofengemüse mit Feta (Rezept)*.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Blattsalat mit Paprika, Gurken, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico darüber gebratene Lachsstreifen.
- 1 mittelgroße Birne.
- Pear Water – 1 Karaffe Wasser mit Birnen in Schnitzen und geschälten Ingwerscheiben.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.

## Tag 13

Morgens:

- Zwei hart gekochte Eier mit Karotten und Paprika in Streifen geschnitten dazu 3 Blätter Putenschinken.
- 1 Orange.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillte Hühnerbrust dazu in Olivenöl angebratene Zwiebeln und Tomatenwürfel.
- Als Nachtisch 250ml Buttermilch gemixt mit Wasser und Himbeeren.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft mit reichlich Blattsalat, gewürfelten Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebeln und Knoblauch, 1 EL Hanföl, 2 EL Balsamico durchmischen. Je nach Geschmack mit Kräutersalz, Pfeffer und Schnittlauch verfeinern.
- Raspberry Water – 1 Karaffe Wasser mit Himbeeren, Limettenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Flasche Yacult.
- 

## Tag 14

Morgens:

- Zwiebel mit 1 EL Olivenöl anrösten, dazu Tomaten gewürfelt, 3 Scheiben Putenschinken fein geschnitten und 2 Eier als Rühreier. Nach Geschmack mit Meersalz, Pfeffer oder Kurkuma würzen.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *1 großer Teller Hühnersuppe mit Gemüse (Rezept).*
- ½ Grapefruit.
- Iced Green Tea – grüner Tee mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Minze und Eiswürfeln.

Abends:

- *Gebratener Lachs mit einer mittelgroßen Ofenkartoffel (ca. 60 min bei 200 Grad) mit Joghurt - Schnittlauchdip verfeinert.*
- Grapefruit Water - 1 Karaffe Wasser mit Grapefruitscheiben und Rosmarinzweigen.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Apfel.
- 1 Glas Acidophilusmilch.

## Tag 15

Morgens:

- *Apfel – Zimt Topfenjoghurt (Rezept).*
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillte Pute dazu Tomatensalat mit Zwiebeln und Knoblauch und einem fettfreien Dressing.
- 1 Portion Acidophilusmilch.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Megasalat (Rezept).*
  - 180g Naturjoghurt mit Beeren deiner Wahl.
  - Orange Water – 1 Karaffe Wasser mit Orangenscheiben und Minzblättern.
- 

## Tag 16

Morgens:

- 250ml Buttermilch gemischt mit Wasser und einer Handvoll Dinkelflocken sowie Himbeeren im Mixer aufmixen. Danach mit etwas Zimt verfeinern.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Reichlich gebratenes, mageres Hühnerfaschiertes mit 1 Portion Basmatireis.
- 1 Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Hühnerfaschiertes mit Gemüse (Rezept).*
- Strawberry Water – 1 Karaffe Wasser mit halbierten Erdbeeren, Zitronenscheiben und Basilikum.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Flasche Yacult.

## Tag 17

Morgens:

- Smoothie aus 250ml Acidophilusmilch etwas Wasser und 150 Gramm Beeren (im Mixer aufschlagen).
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Blattsalat mit Tomaten, ½ Avocado und Basilikum, 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, Meersalz und Pfeffer. Dazu gebratene Hühnerstreifen.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Gedämpfte Scholle mit Zitronenpfeffer, dazu gedämpfter Brokkoli (Rezept).*
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika nach Wahl.
- 

## Tag 18

Morgens:

- 250g Naturjoghurt mit Beeren und 3 EL Haferflocken.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Angeröstete Zwiebel mit Creme Spinat vermengen, dazu 2 Spiegeleier.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Putenschnitzel mit gedünsteten Karotten und Spargel.
- Blueberry Water - 1 Karaffe Wasser mit Heidelbeeren und 4 Scheiben Orange oder Zitrone.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Glas Buttermilch.

## Tag 19

Morgens:

- *Spanisches Omelette (Rezept)*.
- 1 Grapefruit.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Geräucherter Lachs in einer Pfanne mit Olivenöl braten, darüber 2 Spiegeleier mit Pfeffer und Petersilie verfeinern.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Gebratenes Hühnerfilet mit Wok Gemüse.
- *Zum Nachtisch Erdbeer Chia Pudding (Rezept)*.
- Pear Water – 1 Karaffe Wasser mit Birnen in Schnitzen und geschälten Ingwerscheiben.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.
- 

## Tag 20

Morgens:

- *Erdbeer – Smoothie (Rezept)*.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- 300 g Hühnerfaschiertes mit gekochten grünen Bohnen.
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Geräucherte Makrele.
- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot.
- Rasperry Water – 1 Karaffe Wasser mit Himbeeren, Limettenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Flasche Yacult.

## Tag 21

Morgens:

- *Topfencreme mit Früchten (Rezept).*
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Karottensuppe (Rezept).*
- Ein Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Ein großer Teller Hühnersuppe mit Gemüse.
- Beilagensalat mit einem EL Olivenöl, zwei EL Balsamicoessig und Kräutern.
- Grapefruit Water - 1 Karaffe Wasser mit Grapefruitscheiben und Rosmarinzweigen.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.
- 

## Tag 22

Morgens:

- 125 Gramm Cottage Cheese (fettarm) mit Cocktailtomaten und Gurken nach belieben.
- Eine Birne in Spalten geschnitten.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gebackene Putenbrust oder Putenschnitzel, dazu gedämpfte Karotten oder Spargel.
- 1 Süßkartoffel.
- Iced Green Tea – grüner Tee mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Minze und Eiswürfeln.

Abends:

- Brettl – Jausn: 3 Scheiben Putenschinken, fettarmer Schafskäse, Tomaten, Gurken, Paprika, 1 Avocado, 1 hart gekochtes Ei.
- 1 Scheibe Roggenbrot.
- Orange Water – 1 Karaffe Wasser mit Orangenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 180 Gramm Naturjoghurt oder eine andere Portion Probiotika.
- 150 Gramm frische Beeren.

## Tag 23

Morgens:

- Fein gehackte Zwiebel mit Olivenöl anrösten, dazu gewürfelte Tomaten und fein geschnittener Putenschinken. Darüber 2 Eier schlagen und als Rührei vermengen. Darüber fein geschnittener Schnittlauch geben und mit Kräutersalz, Chili oder Pfeffer würzen.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Tomatensuppe (Rezept)*.
- Gemischter Salat mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico beträufelt.
- 1 Handvoll blaue Trauben.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Hühnerbrust mit 1 EL Olivenöl braten. Mit Meersalz, Pfeffer und etwas Chili würzen.
- Gemüsepfanne (Brokkoli, Zwiebeln, Karottenstreifen, Knoblauch, rote Paprika usw.).
- Pear Water – 1 Karaffe Wasser mit Birnen in Schnitzen und geschälten Ingwerscheiben.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Obst.
  - 2 Portionen Probiotika.
- 

## Tag 24

Morgens:

- 180g Naturjoghurt mit 150g Beeren oder anderem Obst aus der Liste in kleine Stücke geschnitten. Je nach Geschmack kann das Joghurt mit Agavensirup gesüßt werden.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillte Putenbrust mit einer mittelgroßen Kartoffel.
- Gemischter Salat mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Gebratenes Lachsfilet oder ein anderer Fisch aus der Liste mit 1 EL Walnussöl und gedämpftes Gemüse aus der Liste.
- Lemon Water – 1 Karaffe Wasser mit Zitronenscheiben und geschälten Ingwer in Scheiben.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.
- 1 mittelgroße Birne.

## Tag 25

Morgens:

- Fettarmer Joghurt mit einer Handvoll geschnittenen Erdbeeren vermischen. 1 EL geschrotete Leinsamen darüber geben. Mit 3 Minzblättern oder Zitronenmelisse verfeinern.
- 1 Tasse Grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Tomatensuppe (Rezept)*.
- Gemischter Salat mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico beträufelt.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Fein geschnittener Jungzwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Champignons und Paprika dazugeben und mit 2 Eiern als Rührei vermischen. Mit etwas Kräutersalz und Pfeffer würzen.
- Strawberry Water – 1 Karaffe Wasser mit halbierten Erdbeeren, Zitronenscheiben und Basilikum.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Obst.
- Eine Flasche Yakult.

---

## Tag 26

Morgens:

- 250 ml warme zuckerfreie Mandelmilch mit Beeren mixen und eine Handvoll Dinkelflocken dazugeben.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Gegrillte Putenbrust mit einer Portion Vollkornreis (Tipp: 1 EL fein gehackter Ingwer gemeinsam mit Reis kochen).
- Gemischter Salat mit Knoblauch, Tomaten und Gurken mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Gebratenes Lachsfilet mit 1 EL Walnussöl und gedämpftem Brokkoli oder Karfiol.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- 1 Flasche Actimel.
- Trauben blau.

## Tag 27

Morgens:

- Zwiebel mit Olivenöl anrösten, mit Paprika, Zucchini und Tomate in kleinen Würfeln vermischen, 2 Eier als Rührei dazugeben mit Petersilie, Kräutersalz und etwas Chili verfeinern.
- 1 Flasche Yacult.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Faschiertes Hühnerfleisch mit Gemüsepfanne*.
- Gemischter Salat mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico.
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- *Nizza Salat (Rezept)*.
- Blueberry Water - 1 Karaffe Wasser mit Heidelbeeren und 4 Scheiben Orange oder Zitrone.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Obst aus der Liste.
  - Eine Portion Buttermilch.
- 

## Tag 28

Morgens:

- 1 Scheibe Roggenbrot mit Cottage Cheese bestreichen, mit Tomaten- und Fetascheiben belegen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Darüber noch ein paar Basilikumblätter.
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- Große Salatschüssel mit Blattsalat, Tomaten, Zwiebeln, Paprika und Gurken vermischen. Dazu 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico. Den Salat mit einer Dose Thunfisch (im eigenen Saft) vermischen.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- In Olivenöl gebratenes Hühnerschnitzel dazu gebratene Zucchinischeiben.
- Raspberry Water – 1 Karaffe Wasser mit Himbeeren, Limettenscheiben und Minzblättern.

Zwischenmahlzeiten:

- 250 g Naturjoghurt mit 1 EL Dinkelflocken und Himbeeren.

## Tag 29

Morgens:

- 2 Eier als Rührei mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit frischem Schnittlauch servieren.
- 250 g fettarmer griechischer Joghurt mit halbierten und entkernten blauen Trauben dazu 1 EL Dinkelflocken.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Lachsfilet mit buntem Gemüse (Rezept)*.
- Gemischter Salat mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamico beträufelt. Zum Dressing noch eine gepresste Knoblauchzehe und frisch geschnittener Schnittlauch.
- 1 Tasse grüner Tee.

Abends:

- Gegrillte Hühnerbrust.
- Gemüsepfanne (Brokkoli, Zwiebeln, Karottenstreifen, Knoblauch, rote Paprika usw.) mit Hühnerstreifen und 1 EL Olivenöl. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.
- Grapefruit Water - 1 Karaffe Wasser mit Grapefruitscheiben und Rosmarinzweigen.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Obst.
  - Ein Glas Yacult.
- 

## Tag 30

Morgens:

- Cottage Cheese mit Räucherlachs dazu Cocktailtomaten, Gurken und Paprika.
- 1 mittelgroßer Apfel.
- 1 Tasse grüner Tee oder Espresso.

Mittags:

- *Kreolische Hühnerbrust mit grünem Reis (Rezept)*.
- Zum Nachtisch 250g Naturjoghurt mit einer Handvoll Himbeeren oder Heidelbeeren und 1 EL Dinkelflocken.
- Iced Green Tea – grüner Tee mit Zitronen- oder Limettenscheiben, Minze und Eiswürfeln.

Abends:

- *Avocado – Tomaten Salat (Rezept)*.
- 1 Tasse Kräutertee.

Zwischenmahlzeiten:

- Zweite Portion Probiotika.

## Die richtige Zubereitung:

Alle Rezepte sind Mahlzeiten, die du in Phase 1 essen darfst. Sie sind durch Zubereitungsformen wie Grillen, Braten fett- und kalorienarm. Mit beschichteten Pfannen brauchst du kaum Fett und wenn, dann kannst du z.B. Kokos- oder Olivenöl verwenden. Einige Rezepte ergeben nur eine Portion. Falls du wenig Zeit zum Kochen hast, empfehle ich dir mehrere Portionen vorzukochen und einzufrieren. Wenn du dich einmal an eine gesunde Koch- und Essweise gewöhnt hast, wirst du kaum noch Lust auf Fettes, Zuckerhaltiges oder Salziges haben. Betrachte meine Rezepte als kreative Anregung. Die meisten Menschen haben ohnehin nur 12 – 15 Lieblingsrezepte, die sie immer wieder variieren.

Das Salzen von Gerichten solltest du reduzieren. Stattdessen kannst du die Gerichte mit Kräutern und salzfreien Gewürzmischungen verfeinern. Speisen lassen sich auch mit Zitronen- oder Limettensaft, frischen Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Chilipulver oder Ingwer lecker zubereiten. Sojasauce gibt es auch in salzarmen Varianten oder du nimmst einfach mal Senf. Wer viel mit Kräutern und Gewürzen kocht, merkt den Salzverzicht kaum noch.

Kaffee solltest du am besten schwarz, oder, wenn es unbedingt sein muss, mit einem Schuss fettarmer Milch trinken. Um den Stoffwechsel anzuregen, kannst du auch Kräutertees trinken.

## Saucen und Gewürze:

Saucen und Gewürze sind in Maßen erlaubt. Ebenfalls verwenden kannst du Salsa und Sojasaucen, Magertopfen, fett- und natriumarme Brühe, Truvia oder Agavensirup, pflanzliche Kochsprays, fettarme Käsesorten wie Parmesan, fettfreies Salatdressing, Salz, Pfeffer, Essig, Senf, Kräuter und Gewürze.

## Apfel – Zimt Topfenjoghurt (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine Portion:

- 150 ml Mandelmilch
- 3 EL Haferflocken
- 1 kleiner Apfel (gewürfelt)
- 60 g Naturjoghurt
- Zimtpulver
- 1 EL gehackte Mandeln
- 125 g Magertopfen

Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen und die Haferflocken dazugeben bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Apfelstücke gemeinsam mit dem Naturjoghurt und dem Magertopfen beimengen und gut verrühren. In eine Schüssel geben und mit Mandeln und Zimt toppen.

---

## Avocado – Tomaten Salat

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 70 g Vogerlsalat
- 2 Tomaten (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Meersalz
- 1 reife Avocado
- 1 Bund Petersilie fein gehackt
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 100g fettarmer Ziegenkäse

Salat waschen und mit den gewürfelten Tomaten und Avocado vermischen. Das Ganze noch mit der gepressten Knoblauchzehe, Pfeffer, Meersalz, Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Den in Scheiben geschnittenen Ziegenkäse und die fein gehackte Petersilie über den Salat streuen.

---

## Erdbeer Chia Pudding

ZUTATEN für eine Portion:

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- Eine Handvoll frische Erdbeeren
- 2 EL Chiasamen
- Ev. 2 EL Kokosflocken
- 3 Blätter Minze

Chiasamen, Mandelmilch, Kokosflocken in einem Glas verrühren und mehrere Stunden (ev. über Nacht) im Kühlschrank lassen. Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden darüber geben und mit Minzblättern verfeinern. Eventuell mit Truvia abschmecken.

---

## Erdbeer Smoothie (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine Portion:

- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- 250g Naturjoghurt
- 200g tiefgefrorene Erdbeeren
- 2 EL Chiasamen
- 3 Blätter Minze
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft

Chiasamen ca. 10 – 15 Minuten in Wasser einweichen. Chiasamen abseihen und alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.

---

## Faschierte Laibchen mit gedünsteten Zucchini

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 500g Hühnerfaschiertes
- 1 mittelgroße Zucchini gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Meersalz
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Bund Petersilie fein gehackt
- 1 TL scharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen gepresst

Hühnerfaschiertes mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Senf vermengen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen und die Laibchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten. Zucchini Scheiben mit Kräutersalz würzen und ebenfalls ca. 5 min in einer Pfanne braten.

---

## Frühstückstomate

ZUTATEN für eine Portion:

- 1 Tomate
- 1 Ei
- Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Eine Handvoll frisch geschnittener Schnittlauch

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Die Tomate waschen und das obere Fünftel abschneiden. Das abgetrennte Stück nicht entsorgen. Die Tomate mit einem Teelöffel bis etwa zur Hälfte aushöhlen. Die Tomatenwand dabei nicht beschädigen. Die ausgehöhlte Tomate in die Schale geben und das entfernte Fruchtfleisch rundherum verteilen. Ein Ei in die Tomate schlagen. Die Tomate mit einem EL Olivenöl außen bepinseln. Die Tomate salzen und pfeffern. Für ca. 20 Minuten in den Ofen geben, bis das Ei gestockt ist.

---

## Gebratener Lachs mit Karottengemüse

ZUTATEN für eine Portion:

- 1 Lachsfilet
- 1 Bund Jungzwiebel
- 5 mittelgroße Karotten
- 3 Zehen Knoblauch
- Kräutersalz
- Chili

Den Bund Jungzwiebel und den Knoblauch putzen und fein hacken. In eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl geben und glasig anbraten. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben und ca. 15 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten. Das Lachsfilet in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl ca. 5 Minuten pro Seite braten. Gemüse und Fisch mit Kräutersalz und etwas Chili würzen.

---

## Gefüllte Aubergine

ZUTATEN für eine Portion:

- 1 große Aubergine
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 Bund Petersilie fein gehackt
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Wenig Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- ½ TL getrockneter Oregano

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier bereitstellen. Die Auberginen waschen und mit einem Messer halbieren. Mithilfe eines kleinen scharfen Messers und eines Löffels das Fruchtfleisch vorsichtig auslösen. Aufpassen, dass die Auberginen dabei nicht beschädigt werden. Die Innenseite der Auberginen mit Zitronensaft einreiben.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Tomaten und Paprika waschen und Paprika entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden und mit dem Auberginenfleisch vermischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Auberginenhälften gleichmäßig mit der Mischung befüllen. Petersilie und Basilikum darüber streuen. Alles 25 Minuten backen und vor dem Servieren mit etwas Dill und Petersilie garnieren.

---

## Gefüllte Zucchini

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 1 mittelgroße Zucchini
- Mageres Hühnerfaschiertes
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Zwiebel fein gehackt
- Meersalz
- 1 TL Kokosfett
- Pfeffer
- Tomaten (oder zuckerfreie Tomaten aus der Dose)

Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten glasig andünsten. Das Faschierte dazugeben und anbraten. Die Tomaten beimengen und mit Pfeffer, Kurkuma und Kräutern würzen. Die Zucchini halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und mit Faschiertem befüllen. Ca. 20 Minuten im Backrohr backen.

---

## Gegrillter Lachs auf Linsensalat

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 100g Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Olivenöl
- 100g Champignons geviertelt
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 Lachsfilet

Die Linsen mit dem Lorbeerblatt und Thymian in einem Topf mit Wasser geben und 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze ca. 6 – 8 Minuten braten. Danach den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Die Linsen abtropfen und die Pilze darunter mischen. Den Backofengrill vorheizen und den Lachs bei 220 Grad 8 Minuten grillen. Für das Salatdressing wird eine Knoblauchzehe zerdrückt und mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Balsamicoessig sowie 1 TL körnigen Senf vermischt.

---

## Griechische Rühreier

ZUTATEN für eine Portion:

- 4 Eiklar
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Tomate gewürfelt
- 2 EL fettarmer Feta – Käse
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Schwarzer Pfeffer

Die Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Eine Pfanne erhitzen und mit Olivenöl aussprühen. Die Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze garen.

---

## Hühnerfaschiertes mit Gemüse (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine Portion:

- 300g Hühnerfaschiertes
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Tomate gewürfelt
- Chicoréeblätter (Salatschiffchen)
- 1 Handvoll Champignons in Scheiben geschnitten
- 1 TL scharfer Senf
- Kurkuma
- Chili

Faschiertes mit Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Champignons braten und mit scharfem Senf, Kurkuma und ev. Chili verfeinern. In Chicoréeblättern servieren.

---

## Hühnerchili (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für vier Portionen:

- 450 g mageres Hühnerfaschiertes
- 320 g Kidneybohnen
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 500 ml Tomatensauce
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL grob gemahlene Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zwiebel mit Olivenöl in einer großen Pfanne anrösten. Faschiertes dazugeben und anbräunen. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

---

## Hühnersuppe mit Gemüse (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für vier Portionen:

- 1 ½ Kohlköpfe gehackt
- 1 große Karotte
- 2 Handvoll Okra geputzt und in Streifen
- 1 große Zwiebel gehackt
- 2 große Stangen Sellerie mit Blättern, gehackt
- 480g Dosentomaten
- 440ml fettarme Hühnersuppe
- 1 ½ TL Salz
- 1 ¼ TL Pfeffer
- 4 gegarte Hühnerbrüste gewürfelt

Alle Zutaten bis auf das Huhn in einem großen Topf eine Stunde kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Fleischwürfel dazugeben und ordentlich durcherhitzen. Super Rezept für Mittag- oder Abendessen.

---

## Karottensuppe (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 250g Karotten
- 2 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 350ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 250ml Kokosmilch
- Chili
- Salz, Pfeffer

Fein gehackte Zwiebeln und Ingwer mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Nach ca. 5 Minuten die gewürfelten Karotten dazugeben und kurz mitbraten lassen. Danach mit Gemüsebrühe aufgießen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch eingießen und aufköcheln lassen. Mit Chili, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Kefir – Smoothie (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine große Portion:

- 250ml ungesüßter Kefir
- 150g Tiefkühlbeeren (z.B. Heidel- oder Himbeeren)
- 1 EL Hanföl

Alle Zutaten in einem Mixer glatt rühren und eventuell mit Zimt verfeinern.

---

## Krautstrudel mit Joghurtsauce (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 500g Weißkraut fein gehobelt
- 40g Zwiebel fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- Strudelteig (tiefgekühlt od. selbstgemacht)
- Salz, Pfeffer
- Kümmel ganz
- 250 ml Naturjoghurt

Zwiebel mit Olivenöl anrösten, fein gehobeltes Kraut dazugeben und mit Pfeffer und Kümmel würzen. Einen Schuss Wasser dazugeben und ca. 30 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Strudelteig ausziehen und Kraut auf die Hälfte des Teiges verteilen. Straff einrollen und die Enden verschließen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 220 Grad 15 Minuten goldbraun backen. Naturjoghurt mit feingeschnittenem Schnittlauch und Gewürzsalz vermengen.

---

## Kreolische Hühnerbrust mit grünem Reis

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 300 g Hühnerbrustfilets (ohne Haut)
- 15 g weißer Sesam
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 EL passierte Tomaten (ev. aus Dose)
- 1 TL Senf
- Jungzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Soja Sauce
- 2 TL Agavensirup
- 1 Prise Chili
- 125 g Basmatireis
- 1 Bund Petersilie fein gehackt

Fein gehackter Knoblauch mit passierten Tomaten, Senf, 1 EL Olivenöl, Sojasauce, Agavensirup und Chili gut vermischen. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und die Filets hineingeben, mit einer Alufolie zudecken und bei 200 Grad ins Backrohr geben. Nach ca. 10 Minuten Alufolie entfernen, Hühnerfilets mit Sesam bestreuen und weitere 10 – 15 Minuten knusprig braun braten. Den Reis in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Den Jungzwiebel waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Jungzwiebel mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und die fein gehackte Petersilie dazugeben und in den fertig gegarten Reis mischen.

---

## Lachsfilet mit buntem Gemüse

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 2 Lachsfilets
- 1 kleine Zucchini
- ½ Zwiebel fein gehackt
- Olivenöl
- 1 Paprika
- ½ TL frischer Ingwer gehackt
- ½ Stange Sellerie
- Meersalz, Thymian
- 300g Tomaten gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt

Das Gemüse waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Stangensellerie in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die fein gehackten Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten. Paprika und Sellerie dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Zucchini dazugeben und unter Rühren 1 Minute braten. Die Tomaten dazugeben und mit Meersalz, Thymian und Ingwer würzen. Die Lachsfilets mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 4 Minuten pro Seite goldbraun braten.

---

## Marinierter Gemüsesalat

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 2 Handvoll Karfiol in dünnen Scheiben
- ½ TL Agavennektar
- 1 rote Paprika entkernt und gewürfelt
- ¼ TL Kräutersalz
- 2 Frühlingszwiebeln gehackt
- 1 Msp. Schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Petersilie fein gehackt
- 4 EL Balsamicoessig

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

---

## Megasalat

ZUTATEN für eine Portion:

- 2 hartgekochte Eier, gewürfelt
- 1 Salatgurke
- Blattsalat
- 1 Paprika
- Tomaten
- 2 EL Walnussöl
- Jungzwiebel
- 1 EL Balsamico
- Schnittlauch fein geschnitten
- Kräutersalz

Salat und Gemüse waschen, kleinschneiden, die Eier dazugeben und mit Öl und Essig vermengen. Mit etwas Salz und Schnittlauch verfeinern.

---

## Nizzasalat

ZUTATEN für eine Portion:

- 120 g grüne Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln gehackt
- 1 Tomate gewürfelt
- Petersilie fein gehackt
- Blattsalat
- 90 g Thunfisch aus der Dose im eigenen Saft
- 1 EL Hanföl
- 2 EL Balsamicoessig

Bohnen, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf einen großen Teller Blattsalat anrichten. Den Thunfisch darüber geben und mit Hanföl und Essig abschmecken. Darüber die fein gehackte Petersilie streuen.

---

## Ofengemüse mit Feta

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 250g Feta
- 6 mittelgroße Karotten
- 250g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 TL Olivenöl
- Pfeffer, Meersalz
- 1 Bund frisch gehackte Petersilie

Das Backrohr ca. auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Feta würfeln und in eine Auflaufform geben. Gemüse putzen, würfeln und ebenfalls in die Auflaufform geben. Mit Meersalz, Pfeffer und Petersilie würzen und etwa 15 Minuten überbacken.

---

## Petersilie – Thunfischsalat

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 Bund Petersilie fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln gehackt
- 1 Tomate gewürfelt
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Msp. Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

---

## Popeye Smoothie (für 0,5 Liter) (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine Portion:

- 30g Trauben blau
- 80g Birne
- 40g Spinat
- 2 EL Chiasamen
- 3 Blätter Minze
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 80ml Wasser

Chiasamen ca. 10 – 15 Minuten in Wasser einweichen. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren, die eingeweichten Chiasamen dazugeben und nochmal auf höchster Stufe pürieren.

---

## Spanisches Omelette

ZUTATEN für eine Portion:

- 2 Eier
- 1 Messerspitze Meersalz
- 1 Messerspitze schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenwürfel
- 2 EL Zwiebelwürfel
- 2 EL geriebener Parmesan

Eier mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Eimasse dazugeben. Sobald das Ei zu stocken beginnt, Tomaten, Zwiebel und Käse auf eine Seite streuen. Die andere Hälfte darüber klappen.

---

## Spargelsalat mit Erdbeeren und Feta

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 125 g grüner Spargel
- 50 g Rucola
- 50 g Feta
- 100 g Erdbeeren (geviertelt)
- Salz/Pfeffer
- 12 g Pinienkerne
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Agavensirup

Den Spargel waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 5 - 10 Minuten in Wasser kochen. Danach die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Spargel dazugeben und den Feta über den Salat zerbröseln.

---

## Thunfischsteak mit Avocado – Tomaten Salsa

ZUTATEN für eine Portion:

- 1 Thunfischsteak
- 1 Tomaten (gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Meersalz
- ½ reife Avocado (gewürfelt)
- Frischer Basilikum
- ½ Zitrone
- 1 TL Agavensirup
- Salatblätter
- 3 Frühlingszwiebeln fein gehackt

Gewürfelte Tomate und Avocado mit fein gehackten Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Agavensirup, Basilikum, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft vermischen. Den Fisch mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Kokosfett max. 2 Minuten pro Seite braten. Auf Salatblätter garnieren und die Salsa darüber geben.

---

## Tomatensuppe (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für zwei Portionen:

- 350 g reife Tomaten gewürfelt
- 40 g Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 TL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Basilikumblätter
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Das Olivenöl in einem Topf auf niedriger Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten glasig andünsten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Tomaten beimengen, verrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppenmischung mit einem Standmixer glatt mixen. Alternativ kann auch ein Stabmixer verwendet werden. Die Tomatensuppe abschmecken, in einen tiefen Teller geben und mit Basilikum servieren.

---

## Topfencreme mit Früchten (auch zum Einfrieren)

ZUTATEN für eine Portion:

- 3 EL Magertopfen
- 3 EL fettarme Milch
- 2 EL Leinöl
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Eine Handvoll Beeren (Heidelbeeren oder Himbeeren)

Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab durchmischen. Einige Beeren zum Dekorieren aufbewahren. Zum Süßen eventuell Agavensirup als Honigersatz verwenden.

---