

1. Tag

Frühstück

Vollkornbrötchen mit Kirschkonfitüre und Mortadella auf Tomatenscheiben sowie Apfel- Zimt-Quark



Zutaten			
		g	kcal
1	1 Vollkornbrötchen	50	111
	1/2 TL Halbfettmargarine	3	11
	2 EL kalorienreduzierte Kirschkonfitüre	25	17
	Geflügelmortadella	30	52
	1 Tomate	50	9
	Senf, Basilikumblätter		
2	Magerquark	125	94
	1 mittelgroßer Apfel	130	67
	2 EL Mineralwasser		
	1 TL Zitronensaft		
	Zimt, Vanillemark oder -aroma, flüssiger Süßstoff		
3	2–3 Tassen Kaffee mit Kondensmilch		
	1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Schneiden Sie das Vollkornbrötchen in zwei Hälften und toasten Sie beide Hälften. Bestreichen Sie eine Hälfte mit wenig Halbfettmargarine sowie Konfitüre und die andere mit Senf, und legen Sie Tomatenscheiben, Basilikum sowie die Geflügelmortadella darauf.

2 Rühren Sie den Quark mit Mineralwasser glatt und mischen Sie ihn mit geraffeltem Apfel, den Sie sofort mit Zitronensaft beträufeln. Schmecken Sie den Apfelquark mit flüssigem Süßstoff, Vanillemark und Zimt ab.

3 Trinken Sie zum Frühstück den Kaffee und im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle des Apfels 1 Birne.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle des Apfels 130 g Kirschen.

Tipps & Hinweise

Wenn Sie keinen Kaffee mögen oder vertragen, können Sie auch schwarzen oder grünen Tee trinken. Dieser enthält ebenfalls den Fatburner Koffein.

Mittagessen

Tomatensaft, Pellkartoffeln mit Kräuterquark sowie Kiwi-Apfel-Orangen-Salat

Zutaten		
	g	kcal
1 1 großes Glas Tomatensaft	200 ml	29
Tabasco oder andere scharfe Gewürze		
2 Kleine Pellkartoffeln	200	140
Magerquark	125	94
1 TL Öl	5	40
2 EL Mineralwasser		
Kräuteressig		
1 Zwiebel, reichlich Petersilie und Schnittlauchröllchen, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver, flüssiger Süßstoff		
3 1 Kiwi	60	37
1 Apfel	65	34
1 TL Zitronensaft		
flüssiger Süßstoff, Zimt, Rumaroma		
4 1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

- 1 Trinken Sie den mit Tabasco abgeschmeckten Tomatensaft.
- 2 Die Pellkartoffeln mit Kräutersalz garen und nicht pellen. Rühren Sie

den Magerquark mit Mineralwasser und Öl glatt und geben Sie Schnittlauchröllchen sowie fein geschnittene Petersilie und Zwiebelwürfel dazu. Den Quark mit Kräuteressig, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver, flüssigem Süßstoff sowie Knoblauchpulver abschmecken.

3 Die Kiwi in Scheiben schneiden, den Apfel würfeln. Das Obst gut mischen und mit Zitronensaft, flüssigem Süßstoff, Zimt und Rumaroma marinieren.

4 Trinken Sie im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle von Kräuterquark Paprikaquark mit roter Paprikaschote.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle von Kräuterquark Tomatenquark mit Tomatenmark und Tomatenwürfeln.

Tipps & Hinweise

Anstatt frischer Kräuter können Sie auch tiefgekühlte Kräuter verwenden. Durch das Schockfrostern bleiben die Vitamine und das Aroma sowie die Farbe weitgehend erhalten.

Das in vielen scharfen Gewürzen wie auch Tabasco enthaltene Capsaicin erhöht den Energiebedarf und macht Ihre Gewichtsreduktion einfacher und effektiver.



Abendessen**Kräftige Schinkenbrote,
Tomatensalat mit
Kräutermarinade
sowie eine Banane**

Zutaten			
		g	kcal
1	2 Scheiben Vollkornbrot	100	188
	1/2 TL Halbfettmargarine	3	11
	2–3 Scheiben roher Schinken	30	35
	1–2 Gewürzgurken	50	6
	Schnittlauch		
2	Fleischtomaten	200	35
	1 Zwiebel	60	17
	1 TL Öl	5	40
	1 TL Sherryessig		
	reichlich Petersilie und Basilikum, Salz, Pfeffer, flüssiger Süßstoff		
3	1 kleine Banane	100	95
4	2–3 Tassen Tee mit Süßstoff		
	1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Die Brotscheiben toasten und mit Halbfettmargarine bestreichen, Schnittlauchröllchen drüberstreuen, Schinken drauflegen und mit Gewürzgurkenscheiben belegen.

2 Eine Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit Sherryessig beträufeln,

Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Basilikum sowie wenig Süßstoff dazugeben. Die Fleischtomate in Scheiben schneiden und kurz in der Marinade marinieren.

3 Essen Sie die Banane.

4 Trinken Sie zum Abendessen den Tee und im Laufe des Abends eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle der Fleischtomate Paprika mit Petersilien-Thymianmarinade.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle der Fleischtomate Zucchinischeiben mit Dillmarinade.

Tipps & Hinweise

Schneiden Sie vom Schinken den Fettrand ab.

Sie können auch grünen Tee trinken. Kalorienfreien Süßstoff können Sie ebenfalls verwenden. Bei Schwarztee ist ein Schuss Zitronensaft oder ein Löffel Milch erlaubt.

Dieser Tag liefert:

1250 kcal
72 g Eiweiß
22 g Fett
182 g Kohlenhydrate
33 g Ballaststoffe

2. Tag

Frühstück

Knäckebrot mit Erdbeerkonfitüre und Salami sowie Apfel-Zimt- Hüttenkäse



Zutaten

	g	kcal
1 3 Scheiben Knäckebrot	30	108
1 TL Halbfettmargarine	5	18
2 EL kalorienreduzierte Erdbeerkonfitüre	25	17
Geflügelsalami	30	52
Gurke	50	6
1 TL Tomatenmark	5	4
Dill und Petersilie		
2 Hüttenkäse	120	98
1/2 Apfel	65	34
2 EL Mineralwasser		
1 TL Zitronensaft		
Zimt, flüssiger Süßstoff, Rumaroma		
3 2–3 Tassen Kaffee mit Kondensmilch		
1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Die Knäckebrotsscheiben dünn mit Margarine bestreichen. Eine Scheibe mit Konfitüre bestreichen, die anderen beiden Scheiben mit Tomatenmark bestreichen, mit Kräutern bestreuen und Salami darauf geben. Abschließend mit Gurkenscheiben belegen.

2 Den Hüttenkäse mit Mineralwasser und Apfelspalten fein pürieren und mit Zitronensaft, Zimt, Süßstoff und Rumaroma abschmecken.

3 Trinken Sie während des Frühstücks den Kaffee und im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Variante

Anstatt der kalorienreduzierten Erdbeerkonfitüre können Sie auch andere süßstoffgesüßte Konfitüren verwenden. Besonders praktisch sind sogenannte Hotelpäckchen, die Sie im gut sortierten Lebensmittelhandel erhalten.

Tipps & Hinweise

Kohlensäurereiches Mineralwasser verbessert die Sättigung!

Süßstoff ist kalorienfrei und wirkt sich überhaupt nicht auf den Insulinspiegel aus. Damit ist Süßstoff ein sinnvolles Süßungsmittel im Rahmen einer Diät.



Mittagessen

Pellkartoffeln mit Kabeljaufilet in Senfsoße sowie Birnen-Trauben- Salat

Zutaten

	g	kcal
1 kleine Pellkartoffeln	200	140
Kabeljaufilet	125	112
1 gehäufte EL Frischkäse (Rahmstufe)	30	84
2 TL Senf	10	9
1 TL Zitronensaft, Sherryessig, Dill und Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer		
2 1 Birne	130	68
Weintrauben	50	35
1 TL Zitronensaft, flüssiger Süßstoff, Zimt, 1 Nelke		
3 1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Die Pellkartoffeln mit Kräutersalz garen. Den Kabeljau säubern, mit Sherryessig beträufeln und in eine Teflonpfanne geben, etwas Zitronenwasser dazu gießen. Kurz von beiden Seiten garen. Kabeljaufilet aus der Pfanne nehmen, gehackte Kräuter, Senf, Kräutersalz, Pfeffer dazugeben, kurz erhitzen und mit Frischkäse legieren. Das Fischfilet kurz in die Pfanne geben und erhitzen.

2 Die Birne waschen, halbieren, Gehäuse herausschneiden und in Zitronenwasser mit Süßstoff, den entkernten Weintrauben, Zimt und einer Nelke knackig garen, die Nelke herausnehmen.

3 Trinken Sie im Laufe des Nachmittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.



Variante

3. Woche: Verwenden Sie anstelle des Kabeljaufilets Seelachsfilet mit Tomatensoße.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle des Kabeljaufilets Forelle in Meerrettichsoße.

Tipps & Hinweise

Verwenden Sie während einer Reduktionskost nicht zu wenig Salz, da Sie sonst zu viel Wasser verlieren und Kreislaufprobleme sowie Kältegefühl und Zittern bekommen können.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Salzkartoffeln haben einen hohen Glyx, der zu Hunger führt. Sie können der Glyx-Insulin-Falle entkommen, wenn Sie anstatt Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei ausschließlich kleine ungepellte Pellkartoffeln essen. Diese haben einen viel niedrigeren Glyx und mehr Ballaststoffe als Salzkartoffeln.

Abendessen

Vollkornbrot mit Musik und Dillgurkensalat sowie ein Apfel

Zutaten

	g	kcal
1 2 Scheiben Vollkornbrot	100	188
1/2 TL Halbfettmargarine	3	110
Harzer Käse (Sauermilchkäse)	50	66
1/2 rote Zwiebel	30	8
2 EL Schnittlauchröllchen		
2 Gurke	200	24
1 Zwiebel	60	17
1 TL Öl	5	40
Dill, Petersilie, Salz, bunter Pfeffer		
3 1 Apfel	130	67
4 2–3 Tassen Tee mit Süßstoff		
1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Das Vollkornbrot toasten, mit Halbfettmargarine bestreichen, mit Harzer Käse und Zwiebelringen belegen und Schnittlauchröllchen bestreuen, zusammenklappen und durchschneiden.

2 Die Gurke heiß waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, mit gehackten Kräutern, Salz und buntem Pfeffer aus der Mühle vermischen, Öl dazugeben

und das Dressing über die Gurkenscheiben geben.

3 Essen Sie den Apfel.

4 Trinken Sie zum Abendessen den Tee und im Laufe des Abends eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.



Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle von Harzer Käse Hüttenkäse und anstelle der Gurke grüne Paprika.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle von Harzer Käse selbstgemachten Kräuterquark aus Magerquark und anstelle der Gurke Zucchini.

Tipps & Hinweise

Gemüse wie Gurken enthalten mehr als 90 % Wasser und kaum Kalorien. Daher sind sie ideale Begleiter einer Reduktionskost. Hier dürfen Sie richtig zugreifen.

Dieser Tag liefert:

1250 kcal
88 g Eiweiß
26 g Fett
160 g Kohlenhydrate
30 g Ballaststoffe

3. Tag

Frühstück

Vollkornbrot mit Leberwurst und Senf und mit Himbeerkonfitüre sowie eine Banane

Zutaten			
		g	kcal
1	2 Scheiben Vollkornbrot	100	188
	Geflügelleberwurst	30	52
	1 TL Senf	5	4
	2 EL Magerquark	30	23
	2 EL kalorienreduzierte Himbeerkonfitüre	25	17
2	1 Banane	130	124
3	2–3 Tassen Kaffee mit Milch		
	1 Flasche kalziumreiches Mineralwasser		

Zubereitung

1 Das Vollkornbrot toasten, eine Scheibe mit Senf und Geflügelleberwurst und die andere mit Magerquark und Himbeerkonfitüre bestreichen.

2 Essen Sie die Banane.

3 Trinken Sie zum Frühstück den Kaffee und im Laufe des Vormittags eine Flasche kalziumreiches Mineralwasser.

Varianten

3. Woche: Verwenden Sie anstelle der Banane Ananas.

5. Woche: Verwenden Sie anstelle der Banane Himbeeren.

Tipps & Hinweise

Essen Sie keine überreifen Bananen, die deutlich mehr Zucker enthalten als normal reife Bananen. Bananen haben, wenn sie noch nicht ganz reif sind, sogar noch mehr Ballaststoffe (resistente Stärke) und haben einen viel niedrigeren Glyx als überreife Bananen. Außerdem sättigen sie besser.

Magerquark enthält reichlich Eiweiß und dabei extrem wenig Fett. Das hochwertige Milcheiweiß ist gut sättigend.

