



Power-Kur - Rezepte für Ihr Immunsystem

Bei feuchtem Schmuddelwetter ist Ihre Abwehr besonders gefordert. Hält eine solche Wetterlage länger an, sollten Sie gegen Schnupfenviren & Co rechtzeitig vorbeugen.

Von Regina Garloff-Schaller - Ernährungsberaterin

Essen Sie sich fit mit der 2-Wochen-Power-Kur.

Ernährungsexperten schlagen Alarm: Mindestens 60 Prozent der älteren Menschen sind mangelernährt. Hauptursache für Defizite sind Appetitlosigkeit, gesundheitliche Beschwerden oder psychische Belastungen. Ältere Menschen, die einseitig und vor allem zu wenig essen, geraten jedoch schnell in einen Teufelskreis: Mangelernährung schwächt die Abwehrkräfte, die Infektionsanfälligkeit steigt. Wird man krank, hat man keinen Appetit und isst weniger. Wer sich bewusster ernährt und Freude am Essen findet, kann diesen Teufelskreis durchbrechen.

Bei feuchtem Schmuddelwetter ist Ihr Immunsystem besonders gefordert. Deshalb sollten Sie Ihrem Immunsystem die richtige „Munition“ liefern: ein ausgeklügelter Mix aus den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen und wertvollem Eiweiß bringt es in Topform. Um krankmachende Viren und Bakterien unschädlich zu machen, produziert der Körper eine ganze Armee unterschiedlicher Abwehrcellen und Antikörper, zum Beispiel Fresszellen oder T- und B-Lymphozyten. Die meisten gehören zu den Leukozyten (weiße Blutkörperchen). Viele Abwehrcellen und Antikörper muss der Körper täglich neu bilden.

Dafür braucht er bestimmte Stoffe aus der Nahrung.

Was Sie fit macht

Vitamine und Mineralstoffe - Immunstoffe Nummer eins

Die besten Fitmacher fürs Immunsystem sind die Vitamine A, C und E, das Provitamin Betacarotin, der Mineralstoff Eisen sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Vitamin A spielt eine Schlüsselrolle beim Aufbau der Schleimhäute. Fehlt es, werden sie schlechter durchblutet und trocknen aus. Bakterien können dann leichter eindringen.

Vitamin C ist das klassische Anti-Erkältungs-Vitamin, weil es beispielsweise die Anzahl der Fresszellen, die die Krankheitserreger direkt zerstören, deutlich erhöht. Ist ein grippaler Infekt im Anzug, steigt der Tagesbedarf mindestens auf das Doppelte. Vitamin E fördert die Bildung von B- und T-Lymphozyten. Außerdem macht es ebenso wie Vitamin C und Betacarotin Jagd auf Freie Radikale (aggressive, schädliche Sauerstoffverbindungen) im Körper.

Das Spurenelement Selen assistiert dabei. Eisen macht sich an vielen Fronten stark. Der Mineralstoff füttert die Fresszellen und beschleunigt Immunreaktionen. Zink aktiviert die Fresszellen und steigert die Thymusaktivität. Bei Zinkmangel kann der Körper weniger Abwehrcellen produzieren, die Infektanfälligkeit steigt. Ältere Menschen leiden besonders häufig unter Zinkmangel.

Probiotika - Hilfstruppe für den Darm

Ein weiterer wichtiger Teil des Immunsystems wohnt im Darm: Rund 400 verschiedene Bakterienstämme verhindern, dass sich krankmachende Keime vermehren und ausbreiten können. Wichtigste Vertreter sind die Milchsäurebakterien. Eine ballaststoffreiche Kost als „Futter“ kann ihre biologische Dominanz erhalten und damit ihre gesundheitsfördernde Wirkung unterstützen. So genannte probiotische Milchprodukte können zusätzlich die Immunkraft fördern. Sie enthalten spezielle, lebende Milchsäurebakterien, die nicht von der Magensäure zerstört werden und sich im Darm ansiedeln.

Lustvoll essen und Kraftstoffe tanken - Unsere Power-Kur

Um den Körper mit allen lebenswichtigen Fitmachern zu versorgen, muss der Speisezettel möglichst abwechslungsreich sein.

Für ältere Menschen muss er aber auch gut verträglich sein. Wir haben deshalb in enger Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Regina Garloff-Schaller eine zweiwöchige Powerkur zusammengestellt, die den besonderen Ernährungsbedürfnissen von Menschen in der zweiten Lebenshälfte entspricht.

An jedem Tag gibt es etwa 2000 Kilokalorien in köstlicher und wertvoller „Verpackung“. Reichlich Vollkom-



produkte, Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milch und (probiotische) Milchprodukte, aber auch Fisch bilden die Grundlage. Vitaminreiche Säfte ergänzen die Rezepte. Fett, Wurst und Süßes gibt es nur in Maßen. Die Rezepte sind für eine Person berechnet. Wer cholesterinbewusst essen muss, findet entsprechende Mengenangaben. Eine Einkaufsliste hilft bei der Vorbereitung. Wichtig ist, dass Sie täglich mindestens zwei Liter trinken. Am besten Mineralwasser (wichtig: möglichst ohne oder nur mit wenig Kohlensäure) oder Kräuter- und Früchtetees. Gönnen Sie sich doch täglich eine Teepause! Sie schmeichelt dem Immunsystem: Eine Tasse Tee, in Ruhe genossen, wärmt an kalten Tagen auf und hilft, Stress abzubauen und aufzutanken.

Wer noch ein paar Kalorien einsparen möchte, kann folgende Tipps berücksichtigen:

Mittags statt 100 g Nudeln oder Reis nur 50 g nehmen, das macht je nach Sorte 175 bis 180 Kcal weniger, 150 g Kartoffeln statt 300 g spart 100 Kcal und abends 1 Scheibe Brot weniger erspart nochmals 100 Kcal.

Einkaufsliste 1. Woche

Das sollten Sie auf Vorrat haben:

Kaffee, verschiedene Teesorten (Kräutertees, Früchtetees), Mineralwasser, Orangensaft, Multivitaminsaft, Sanddornbeerensaft, Apfelsaft, zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkorn-Bandnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), feinkörniges Vollkornbrot, Vollkorntoast, Sesam, gehackte Haselnüsse, gehackte Walnüsse, Hagebuttenmus, Honig, Reformmargarine oder Butter, Mehl Type 1050, Weißwein-, Rotwein- und Apfelessig, Olivenöl, Sojaöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Instant-Gemüsebrühe, Instant-Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Rosmarin, Oregano, Anis, Koriander, Muskat, Senf, kleine Zwiebeln, frischen Knoblauch, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse, Basilikum), geriebenen Emmentaler Käse, Sauerrahm, Crème fraîche, fettarme Milch

Das kaufen Sie am 1.Tag:

2 Äpfel, 3 Kiwi, 1 Banane, 3 Orangen, 1 Zitrone, 1 Birne, 1 rosa Grapefruit, 1 kleine Fenchelknolle, 1 kleine Salatgurke, 15 Kirschtomaten, 1 kleinen Blumenkohl, 1 kleinen Brokkoli, 500 g Möhren, 100 g Feldsalat, 1 kleine Packung Tiefkühl-Erbesen, 100 g Stangensellerie, 2 Becher (à 200 g) fettarmen probiotischen Naturjoghurt, 75 g Schnittkäse 30% Fett i.Tr., 50 g Camembert 30% Fett i.Tr., 75 g mageren gekochten Schinken, 500 ml Buttermilch, 150 g Goldbarschfilet, 100 g Hähnchenbrustfilet

Das kaufen Sie am 4.Tag:

1 Birne, 500 g Weintrauben, 1 rosa Grapefruit, 1 Banane, 1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 100 g frische Champignons, 1 dünne Stange Lauch, 1 Vollkornbrötchen, 1 Päckchen Magerquark (250 g), 2 Becher (à 200 g) fettarmen probiotischen Naturjoghurt, 1 Packung (500 g) passierte Tomaten, 50 g Putenschinken, 100 g Schweinefilet

Das kaufen Sie am 6.Tag:

1 Zitrone, 1 Banane, 1 Apfel, 1 Orange, 1 kleine Avocado, 1 Kiwi, 1 Packung Tiefkühl-Himbeeren (300 g), 2 Vollkornbrötchen, je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 1 kleine Stange Lauch (oder 1 Frühlingszwiebel), 1 Kopfsalat, 100 g frischen Blattspinat, 4 Tomaten, 1 Becher (200 g) fettarmen probiotischen Naturjoghurt, 1 Päckchen Mozzarella, 1 kleines Vollkornbaguette oder 2 Baguettebrötchen, 1 kleines Putenschnitzel (100 g), 150 g Seelachsfilet

Einkaufsliste 2. Woche

Das sollten Sie auf Vorrat haben:

Kaffee, verschiedene Teesorten (Kräutertees, Früchtetees), Mineralwasser, Multivitaminsaft, Sanddornbeerensaft, zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkorn-Bandnudeln, Vollkorn-Spiralen oder -Penne, Vollkornreis, Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), feinkörniges Vollkornbrot, Sesam, gehackte Haselnüsse, gehackte Walnüsse, Hagebuttenmus, Reformmargarine, Butter, Weißwein-, Balsam- und Apfelessig, Olivenöl, Sojaöl, Weizenkeimöl, Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer (weiß und schwarz), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Rosmarin, Oregano, Muskat, Curry, Kümmel, 1 Vanilleschote, Hähnchengewürz, kleine Zwiebeln, frischen Knoblauch, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse), geriebenen Parmesan, Sauerrahm, fettarme Milch

Das kaufen Sie am 8.Tag:

2 Orangen, 250 g Weintrauben, 2 Äpfel, 2 Birnen, 3 Kiwi, 1 rosa Grapefruit, 1 Zitrone, 1 große Möhre, 150 g Tomaten, 2 Bananen, 1 rote Paprikaschote, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Kopfsalat (z.B. Endivie, Eichblattsalat, Romanasalat), 1 gelbe Paprikaschote, 500 g Zucchini, 1 Salatgurke, 50 g magerer gekochter Schinken, 100



g Edamer Käse 30% Fett i.Tr., 150 g Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., 3 Becher (à 200 g) fettarmen probiotischen Naturjoghurt, 1 Päckchen Magerquark (250 g), 1 Packung (500 g) passierte Tomaten, 100 g zartes Rinderfilet, 75 g Hähnchenbrustfilet

Das kaufen Sie am 11.Tag:

1 großes Vollkorn-Baguettebrötchen, 2 Äpfel, 250 g Lauch, 350 g Weißkohl, 2 Orangen, 2 Kiwi, 100 g Weintrauben, 3 Bananen, 1 Tomate, 1 große Möhre, 150 g Blumenkohl, 3 Becher (à 200 g) fettarmen probiotischen Naturjoghurt, 100 g mageres Hackfleisch, 25 g mageren gekochten Schinken, 50 g magere Geflügelwurst, 150 g frisches Schollenfilet

Das kaufen Sie am 13.Tag:

2 Vollkornbrötchen, 1 Apfel, 1 Kiwi, 1 Banane, 1 Orange, 1 Birne, 2 Tomaten, 250 g Brokkoli, 300 g Feldsalat, 250 g frische Champignons, 1 kleine Fenchelknolle, 1 Becher (500 ml) Buttermilch, 1 Hähnchenkeule (ca. 150 g), 100 g Kalbsgeschnetzeltes

1.Tag - Kohlröschen in Käsesoße

Frühstück

Power-Müsli

1 Apfel, 1 Kiwi, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 1 TL gehackte Walnüsse, 50 ml fettarme Milch, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Käsebrötchen mit Tomate, Vitamindrink

1 Scheibe Vollkornbrot (60 g), 1 TL Reformmargarine, 1 Scheibe (25 g) Schnittkäse 30% Fett i.Tr., 5 Kirschtomaten, dazu 200 ml Multivitaminsaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen)

Mittagessen

Kohlröschen in Käsesoße, Pellkartoffeln, Schinken, Orangensaft

100 g Blumenkohlröschen, 100 g Brokkoliröschen, Salz, 1 TL Butter, 1 TL Weizenmehl Type 1050, 1 EL Sauerrahm, 25 g geriebener Emmentaler Käse, Pfeffer, gehackte Petersilie, 300g Kartoffeln, 1 Scheibe magerer Kochschinken (25 g)

Zubereitung: Kartoffeln garen. Kohl in wenig Wasser mit 1 Prise Salz bissfest kochen, in eine Auflaufform geben. Mehl im Fett kurz andünsten, 75 ml Kohlsud angießen. Rahm unterrühren, würzen. Soße über den Kohl geben. Mit Käse bestreut bei 200°C 5 bis 10 Minuten überbacken. Dazu 150 ml Orangensaft trinken (eventuell mit Mineralwasser aufgießen).

Nachmittags

1 Banane, 1 Orange

Abendessen

Brokkoli-Tomaten-Salat, belegte Brote

150 g blanchierte Brokkoliröschen, 5 Kirschtomaten, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Weizenkeimöl, Pfeffer, Salz dazu 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Scheibe magerer Kochschinken (25 g), 1 Scheibe Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (25 g)

Zubereitung: Brokkoli und Tomaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Insgesamt: ca. 1930 Kilokalorien, 85 g Eiweiß, 52 g Fett, 280 g Kohlenhydrate, 120 mg Cholesterin

Tag 2 - Goldbarsch auf Fenchelsoße

Frühstück

Brot, Camembert, Orangensaft

2 Scheiben Vollkornbrot, 1 TL Reformmargarine, 1 TL Hagebuttenmus, 25 g Camembert 30% Fett i.Tr., 200 ml Orangensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen), dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)



Vormittags

Gurken-Kiwi-Drink

1 Kiwi, 1/2 kleine Salatgurke, 250 ml Buttermilch, 1 Prise Salz

Zubereitung: Kiwi schälen und grob würfeln. Gurke entkernen und in Stücke schneiden. Alles im Mixer pürieren, abschmecken.

Mittagessen

Goldbarsch auf Fenchelsoße

150 g Goldbarschfilet, Salz, Pfeffer, 1 kleine Fenchelknolle in Streifen, 1 TL Reformmargarine, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 100 ml Instant-Gemüsebrühe, 2 EL Zitronensaft, 1 Prise gemahlener Anis, 1 EL Crème fraîche, 150 g Möhren in Scheiben, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, 100 g Vollkornreis

Zubereitung: Reis garen. Fisch würzen. Fenchel in Streifen schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen. In einer feuerfesten Form 1 TL Margarine erhitzen. Fenchel und Zwiebel darin andünsten. Brühe, Zitronensaft, Crème fraîche und Anis einrühren. Fisch hineinlegen, bei 180°C etwa 20 Minuten garen. Inzwischen die Möhren in wenig Wasser bissfest garen, würzen und mit Petersilie bestreuen. Fisch herausnehmen, den Sud samt Gemüse fein pürieren, abschmecken. Fisch mit Möhren und Soße anrichten.

Nachmittags

Orangen-Buttermilch

250 g Buttermilch, 1 Orange, 1 Prise Zimt

Abendessen

Feldsalat mit Birne und Käse, Brot, Orangensaft

100 g Feldsalat, 1 Birne in feinen Würfeln, 25 g Camembert 30% Fett i.Tr., 1 TL gehackte Walnüsse, 1 EL Apfelessig, 1 EL Walnussöl, Pfeffer dazu 2 Scheiben Vollkornbrot und 150 ml Orangensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen)

Zubereitung: Salatblätter, Birnenwürfel, Käse in Scheiben und Nüsse auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Essig, Pfeffer und Öl verrühren.

Insgesamt: ca. 1950 Kilokalorien, 94 g Eiweiß, 47 g Fett, 285 g Kohlenhydrate, 109 mg Cholesterin

Tag 3 - Hähnchenbrust mit Möhren-Sellerie-Gemüse und Bandnudeln

Frühstück

Brot, Käse, Vitamindrink

2 Scheiben Vollkornbrot, 1 TL Reformmargarine, 1 TL Hagebuttenmus, 1 Scheibe (25 g) Schnittkäse 30% Fett i.Tr., 200 ml Multivitaminsaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen), dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

1 rosa Grapefruit

Mittagessen

Hähnchenbrust mit Möhren-Sellerie-Gemüse, Bandnudeln

100 g Hähnchenbrustfilet, Salz, weißer Pfeffer, 1 Orange, 50 ml Instant-Hühnerbrühe, 1 Prise Koriander, 100 g Möhren, 100 g Stangensellerie, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 2 TL Sojaöl, 50 ml Instant-Hühnerbrühe, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Zimt, 1 TL Honig, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL grob gehackte Walnüsse, 50 g Vollkorn-Bandnudeln

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. 1/2 Orange auspressen. Den Saft mit Brühe und Koriander verrühren. Hähnchenbrust würzen, in der Marinade ziehen lassen. Inzwischen Möhren und Sellerie in Streifen schneiden. Mit der Zwiebel in 1 TL Öl andünsten. Restliche Brühe, Zitronensaft und Zimt zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 Minuten bissfest garen. Das Fleisch in 1 TL Öl anbraten, mit Honig bepinseln und unter Wenden fertig braten. Übrige Orange filetieren. Filets, aufgefangenen Saft, Walnüsse und Petersilie zum Gemüse geben. Abschmecken.

Nachmittags

Obstsalat mit Joghurtdressing



1 Apfel in Spalten, 1 Kiwi in Scheiben, 1 TL gehackte Walnüsse, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt

Abendessen

Gemüse-Kartoffel-Salat mit Schinken

300 g fest kochende Kartoffeln, 100 g Tiefkühl-Erbesen, 1 fein gewürfelte Möhre, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 5 Kirschtomaten, 1 Scheibe (25 g) magerer Kochschinken in Streifen, Kresse, Weißweinessig, 1 EL Weizenkeimöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Erbsen und Möhren in 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe bissfest kochen. Kartoffeln, Gemüse samt Brühe, Zwiebeln, Tomaten und Schinken in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing Essig, Öl und Gewürze verrühren. Den Salat mit Kresse garnieren.

Insgesamt: ca. 1985 Kilokalorien, 87 g Eiweiß, 54 g Fett, 280 g Kohlenhydrate, 107 mg Cholesterin

Tag 4 - Backofengemüse mit Kräutersoße, Reis, Orangensaft

Frühstück

Knuspermüsli

5 EL Haferflocken, 1 TL Sesam, 1 TL gehackte Haselnüsse, 1 Birne in Stücken, 50 g Weintrauben, 1 Becher probiotischer fettarmer Naturjoghurt (200 g), 50 ml fettarme Milch, 1 EL Sanddornbeerensaft; dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Brötchen mit Kräuterquark, Trauben

1 Vollkornbrötchen (60 g), 2 EL Magerquark, 1 EL gehackte Kräuter, Pfeffer, 100 g Weintrauben

Mittagessen

Backofengemüse mit Kräutersoße, Reis, Orangensaft

100 g Vollkornreis, 2 EL Olivenöl, 1/2 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 gelbe Paprikaschote in Streifen, 1 kleine Zwiebel in Spalten, 1/2 kleine Zucchini in Würfeln, 50 g Champignons in Vierteln, 1 TL getrockneter Rosmarin, Salz, schwarzer Pfeffer, 1/4 Packung passierte Tomaten (125 g), etwas Kresse, gehackte Petersilie und gehacktes Basilikum, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Die Saftpfanne des Backofens mit 1 EL Öl einpinseln. Gemüse, Pilze, Knoblauch und Rosmarin auf dem Blech verteilen, salzen und pfeffern, mit dem restlichen Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene des heißen Ofens (Umluft 180°C) zunächst 20 Minuten backen. Vorsichtig durchmischen, in weiteren 10 Min. fertig garen. Für die Soße Tomaten und Kräuter kurz erhitzen, abschmecken. Gemüse mit Reis und Soße anrichten.

Dazu 150 ml Orangensaft trinken (eventuell mit Mineralwasser aufgießen).

Nachmittags

Traubenquark

5 EL Magerquark, 100 g halbierte Weintrauben, 1 TL Honig

Abendessen

Tomatencreme mit Zucchiniwürfeln, Brot

1/2 Packung passierte Tomaten (250 g), 1 TL Olivenöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1/2 kleine Zucchini in Würfeln, Pfeffer, Salz, Oregano, 1 EL Crème fraîche

dazu 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung: Zwiebel in Öl erhitzen. Zucchini kurz mitbraten, Tomaten angießen, alles kurz aufkochen, abschmecken.

Insgesamt: ca. 1960 Kilokalorien, 74 g Eiweiß, 51 g Fett, 295 g Kohlenhydrate, 30 mg Cholesterin

Tag 5 - Filetspitzen in Gemüserahm

Frühstück

Vitamin-C-Müsli



1 rosa Grapefruit in Stücken, 4 EL Haferflocken, 1 TL Sesam, 1 EL Sanddornbeerensaft, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Möhren-Rohkost, Schinkenbrot

2 fein geraspelte Möhren, etwas Kresse, 1 TL Weizenkeimöl, Pfeffer, Salz, Apfelessig; dazu 1 Scheibe Vollkornbrot, 25 g Putenschinken

Mittagessen

Filetspitzen in Gemüserahm, Bandnudeln, Gurkensalat, Vitaminschorle

100 g Schweinefilet in Streifen, Pfeffer, Salz, 1 TL Sojaöl, 100 g Vollkorn-Bandnudeln, 1 TL Sojaöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 50 g Champignons in Scheiben, 50 g Tiefkühl-Erbesen, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Sauer-rahm, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Für den Salat: 1/2 kleine Salatgurke in Scheiben, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Weizenkeimöl, Pfeffer, Salz, Dill

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung garen. Fleisch würzen und in Öl braten, herausnehmen. Erbsen in wenig Wasser garen. Zwiebel im restlichen Öl andünsten, Pilze zugeben, speckig braten, würzen. Abgetropfte Erbsen, Rahm und Zitronensaft unterrühren. Mit Petersilie abschmecken. Mit Gurkensalat servieren.

Dazu 200 ml Multivitaminsaft mit Mineralwasser aufgießen.

Nachmittags

1 Banane, 100 g Weintrauben

Abendessen

Möhrencreme mit Lauchringen, Toast

1 große Kartoffel in Würfeln, 2 Möhren in Würfeln, 1 dünne Stange Lauch, 1 TL Sojaöl, 250 ml Instant-Gemüsebrühe, 1 EL Crème fraîche, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie

dazu 3 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung: Lauch putzen, die weiße Zwiebel fein hacken, das Grün in Ringe schneiden. Lauchgrün in Öl braten. Gemüswürfel in der Brühe etwa 10 Minuten garen. Die Suppe mit einem Passierstab pürieren. Crème fraîche und Petersilie unterrühren. Abschmecken. Lauchringe in die Suppe legen.

Insgesamt: ca. 2000 Kilokalorien, 86 g Eiweiß, 50 g Fett, 300 g Kohlenhydrate, 115 mg Cholesterin

Tag 6 - Seelachs auf Paprikagemüse

Frühstück

Brötchen, Putenschinken, Orangensaft

2 Vollkornbrötchen, 1 TL Reformmargarine, 1 TL Hagebuttenmus, 25 g Putenschinken, dazu 200 ml Orangensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen) und Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

1 Banane, 1 Apfel

Mittagessen

Seelachs auf Paprikagemüse, Pellkartoffeln, Salat, Apfelschorle

300 g Kartoffeln, 150 g Seelachsfilet, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Sojaöl, je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprikaschote in Streifen, 1 kleine Stange Lauch in Ringen, 1 TL Sojaöl, 1/4 Packung passierte Tomaten (125 g), Oregano, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1/2 Kopfsalat, Rotweinessig, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kresse

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Für das Gemüse Lauch in Öl andünsten. Paprika zugeben. Tomaten und Gewürze unterrühren, eventuell etwas Gemüsebrühe angießen. Alles zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken. Fisch säubern, säuern und würzen. In Öl von beiden Seiten braten, auf dem Gemüse anrichten.

Dazu 150 ml Apfelsaft mit Mineralwasser aufgießen.



Nachmittags

Orangenquark

5 EL Magerquark, 1 Orange in Stücken, Zimt, 1 TL Honig

Abendessen

Vitaminteller

1/2 Kopfsalat, je 1/2 rote, gelbe und grüne Paprikaschote in Streifen, 1/2 kleine Avocado in Spalten, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, Kresse

dazu 3 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung: Salat putzen, waschen und zerpflücken. Mit Paprika und Avocado auf einem Teller anrichten. Zitronensaft und Gewürze verrühren. Über den Salat träufeln. Mit Kresse garnieren.

Insgesamt: ca. 1975 Kilokalorien, 90 g Eiweiß, 55 g Fett, 275 g Kohlenhydrate, 65 mg Cholesterin

Tag 7 - Putenschnitzel mit Blattspinat

Frühstück

Beeren-Müsli

150 g aufgetaute Tiefkühl-Himbeeren, 1 Kiwi, 4 EL Haferflocken, 1 TL Honig, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

1/2 Avocado, Saft von 1/2 Zitrone, Pfeffer

Mittagessen

Putenschnitzel mit Blattspinat, Pellkartoffeln, Tomatensalat, Apfelschorle

300 g Kartoffeln, 1 kleines Putenschnitzel (100 g), Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 TL Sojaöl, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 Msp. Butter, 1/4 fein zerdrückte Knoblauchzehe, 100 g Blattspinat, Salz, Pfeffer, Muskat

Für den Salat: 2 Tomaten in Scheiben, Rotweinessig, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Spinat waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Spinat zufügen, zusammenfallen lassen und würzen. Fleisch würzen und in Öl braten. Mit Pellkartoffeln, Spinat und Tomatensalat anrichten.

Dazu 200 ml Apfelsaft mit Mineralwasser aufgießen.

Nachmittags

Beeren-Joghurt

1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 150 g aufgetaute Tiefkühl-Himbeeren, 50 g Weintrauben, 1 TL Honig, Zimt

Abendessen

Italienisches Baguette

200 g Vollkornbaguette, 1/2 Packung Mozzarella (ca. 60 g), 2 Tomaten in Scheiben, Pfeffer, Basilikumblättchen

Zubereitung: Den Käse in Scheiben schneiden. Das Brot längs halbieren, mit Tomaten- und Käsescheiben belegen. Mit Basilikum garnieren.

Insgesamt: ca. 1965 Kilokalorien, 89 g Eiweiß, 68 g Fett, 245 g Kohlenhydrate, 120 mg Cholesterin

Tag 8 - Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Frühstück

Vitamin-Müsli

1 Orange, 100 g Weintrauben, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 50 ml fettarme Milch, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Apfel-Möhren-Rohkost, Brot mit Kressequark



1 klein geschnittener Apfel, 1 große fein geraspelte Möhre, 1 TL gehackte Haselnüsse, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Weizenkeimöl, je 1 Prise Salz und weißer Pfeffer; dazu 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 EL Magerquark und frischer Kresse

Mittagessen

Pellkartoffeln mit Kräuterquark, Tomatensalat

300 g Kartoffeln, 230 g Magerquark, 1 EL Sauerrahm, 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Kresse, Petersilie), 150 g Tomaten, Balsamessig, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Olivenöl

Zubereitung: Kartoffeln garen, dann pellen. Quark mit Rahm und Kräutern verrühren. Für den Salat die Tomaten in Scheiben schneiden. Essig, Gewürze und Öl verrühren.

Nachmittags

1 Banane, 150 g Weintrauben

Abendessen

Hähnchenbrust in Sesam auf Salat, Brot

75 g Hähnchenbrustfilet, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Sesam, 2 TL Sojaöl, 1/2 Kopfsalat (z.B. Endivie, Eichblatt-, Romanasalat), 1/2 rote Paprikaschote, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, Salz, Pfeffer, Balsamessig

dazu 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung: Das Fleisch würzen, eventuell in dünne Scheiben schneiden, in Sesam wenden und in 1 TL Öl von beiden Seiten braten. Geputzte Salatblätter, Paprikastreifen und Zwiebelringe auf einem Teller anrichten. Mit einem Dressing aus Essig, Salz, Pfeffer und 1 TL Öl beträufeln. Das Fleisch darauf legen.

Insgesamt: ca. 1970 Kilokalorien, 97 g Eiweiß, 52 g Fett, 273 g Kohlenhydrate, 70 mg Cholesterin

Tag 9 - Filetsteak mit Birnen-Kartoffel-Gratin

Frühstück

Apfel-Bananen-Müsli

1 Banane, 1 Apfel, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 50 ml fettarme Milch, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Frischkäsebrötchen mit Paprikastreifen, Vitamindrink

1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., dazu 1/2 rote Paprikaschote in Streifen und 200 ml Multivitaminensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen)

Mittagessen

Filetsteak, Birnen-Kartoffel-Gratin, Salat

100 g zartes Rinderfilet in dünnen Scheiben, 1 EL Sojaöl, Salz, Pfeffer, 350 g Kartoffeln, 2 Birnen, Salz, Pfeffer, 2 EL Sauerrahm, 25 g Edamer Käse 30% Fett i.Tr., 1/2 Kopfsalat (z.B. Endivie, Eichblatt-, Romanasalat), Salz, Pfeffer, Weißweinessig, 1 TL Weizenkeimöl

Zubereitung: Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden. Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Backofen auf 200°C vorheizen. Birnenspalten und Kartoffelscheiben abwechselnd in eine Gratinform schichten. Würzen. Rahm und Käse darüber verteilen. Bei 180 °C etwa 30 Minuten überbacken. Geputzten Salat in mundgerechte Stücke zupfen, in einer Schüssel anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren.

Nachmittags

2 Kiwi, 1 Orange

Abendessen

Käsebrötchen, Gurkensalat

2 Scheiben Vollkornbrot, 50 g Edamer 30% Fett i.Tr., 1/2 Salatgurke in feinen Scheiben, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Weizenkeimöl, 1 EL gehackter Dill

Zubereitung: Das Brot mit Käse belegen. Gurke in einer Schüssel anrichten. Für das Dressing Essig, Gewürze und Öl verrühren. Mit Dill bestreuen.



Insgesamt: ca. 1992 Kilokalorien, 90 g Eiweiß, 53 g Fett, 284 g Kohlenhydrate, 125 mg Cholesterin

Tag 10 - Italienisches Nudelgratin

Frühstück

Vitamin-C-Müsli

1 rosa Grapefruit in Stücken, 1 Kiwi in Stücken, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Käsebrötchen mit Gurke, Vitamindrink

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Edamer Käse 30% Fett i.Tr., 1/2 Salatgurke in Scheiben, Pfeffer, Salz; dazu 200 ml Multivitaminensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen)

Mittagessen

Italienisches Nudelgratin

100 g Vollkornnudeln (z.B. Spiralen, Penne), 200 g Zucchini in Scheiben, 1 TL Olivenöl, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 gelbe Paprikaschote in Streifen, 1 Frühlingszwiebel in Ringen, 1 Scheibe magerer Kochschinken in Streifen, 1/2 Packung passierte Tomaten (250 g), Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, 2 EL geriebener Parmesankäse

Zubereitung: Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Knoblauch, Zwiebel und zerkleinertes Gemüse in Öl andünsten, unter Rühren knackig braten. Mit Schinken und Tomaten unter die abgetropften Nudeln mischen. Abschmecken. In eine Gratinform schichten. Mit Käse bestreuen. Bei 200°C etwa 15 Minuten überbacken.

Nachmittags

Heiße Vanillemilch

200 ml fettarme Milch mit dem ausgeschabtem Mark von 1/2 Vanilleschote kurz erhitzen (aber nicht kochen).

Abendessen

Zucchinicreme, Schinkenbrot

1 große Kartoffel in Würfeln, 300 g Zucchini in Würfeln, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 EL Sojaöl, 350 ml Instant-Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 2 EL Sauerrahm, gehackte Petersilie dazu 2 Scheiben Vollkornbrot und 50 magerer gekochter Schinken

Zubereitung: Zwiebel und Zucchini in Öl andünsten. Kartoffeln zugeben, Brühe angießen. Alles aufkochen, bei kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten garen. Mit dem Passierstab pürieren. Rahm unterziehen, abschmecken.

Insgesamt: ca. 2030 Kilokalorien, 98 g Eiweiß, 55 g Fett, 280 g Kohlenhydrate, 112 mg Cholesterin

Tag 11 - Kohlrouladen auf Tomatensoße

Frühstück

Brötchen, Schinken, Konfitüre, Vitamindrink

1 großes Vollkorn-Baguettebrötchen, 1 TL Reformmargarine, 1 TL Hagebuttenmus, 1 Scheibe (25 g) magerer gekochter Schinken, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben) und 200 ml Multivitaminensaft (mit Mineralwasser aufgießen)

Vormittags

Lauch-Apfel-Rohkost, Brot

1 Apfel in Spalten, 100 g Lauchringe, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Curry, 1 TL gehackte Haselnüsse; dazu 1 Scheibe Vollkornbrot

Mittagessen

Kohlrouladen auf Tomatensoße, Pellkartoffeln

300 g Kartoffeln, 150 g blanchierte Weißkohlblätter, 100 g mageres Hackfleisch, 1 kleine fein gehackte



Zwiebel, 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Pfeffer, Kümmel, edelsüßes Paprikapulver, 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe

Für die Soße: 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL Öl, 1/2 Packung (250 g) passierte Tomaten, Oregano, Salz

Zubereitung: Kartoffeln kochen. Fleisch mit Zwiebel, Frischkäse und Gewürzen verkneten. Auf die Blätter verteilen. Rouladen wickeln und mit Garn zusammenbinden. In einer feuerfesten Form in der Brühe bei 200°C etwa 20 Minuten garen. Für die Soße Zwiebel in Öl anbraten. Tomaten unterrühren, abschmecken.

Nachmittags

Obstsalat mit Zimt-Joghurt

1 Orange in Spalten, 1 Kiwi in Scheiben, 50 g Weintrauben, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 TL Zimt

Abendessen

Krautfleckerl

150 g Weißkohl in Streifen, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 TL Sojaöl, 1 TL Weißweinessig, 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel, 1 Scheibe magerer gekochter Schinken in Streifen, 100 g Vollkorn-Bandnudeln

Zubereitung: Zwiebel in Öl glasig dünsten. Kohl kurz darin anbraten. Essig und Brühe angießen, mit den Gewürzen etwa 20 Minuten garen. Schinken unterheben. Nudeln klein brechen, kochen, unter den Kohl mischen.

Insgesamt: ca. 2016 Kilokalorien, 88 g Eiweiß, 58 g Fett, 277 g Kohlenhydrate, 125 mg Cholesterin

Tag 12 - Scholle auf Gemüsereis

Frühstück

Kiwi-Bananen-Müsli

1 Kiwi, 1 Banane, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 50 ml fettarme Milch, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 1 Prise Zimt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Tomatenbrot, Vitamindrink

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Reformmargarine, 1 Tomate in Scheiben, Schnittlauchröllchen, dazu 200 ml Multivitaminensaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen)

Mittagessen

Scholle auf Gemüsereis

100 g Vollkornreis, 150 g Schollenfilet, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Sojaöl, 1 große Möhre in Würfeln, 50 g Lauch in Ringen, 1 TL Sojaöl, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Reis nach Packungsanweisung garen. Fisch würzen und in einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Lauch in Öl andünsten, Möhren zugeben. Wenig Wasser angießen, das Gemüse in etwa 5 Minuten bissfest garen. Mit Pfeffer und Petersilie abschmecken, unter den Reis heben.

Nachmittags

1 Banane, 1 Orange

Abendessen

Blumenkohl-Suppe mit Lauchringen, Geflügelwurstbrot

1 große Kartoffel in Würfeln, 150 g Blumenkohlröschen, 50 g Lauch in Ringen, 1 TL Sojaöl, 250 ml Instant-Gemüsebrühe, 2 EL Sauerrahm, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, dazu 2 Scheiben Vollkornbrot mit 50 g magerer Geflügelwurst

Zubereitung: Kartoffeln und Blumenkohl in der Brühe aufkochen. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei kleiner Flamme köcheln lassen. Pürieren, mit Rahm und Gewürzen abschmecken. Lauch in Öl braten, in die Suppe legen.

Insgesamt: ca. 1983 Kilokalorien, 86 g Eiweiß, 44 g Fett, 309 g Kohlenhydrate, 115 mg Cholesterin



Tag 13 - Hähnchenkeule mit Petersilienkartoffeln

Frühstück

Brötchen, Frischkäse, Hagebuttenmus, Vitamindrink

2 Vollkornbrötchen, 1 TL Reformmargarine, 1 TL Hagebuttenmus, 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., dazu 200 ml Multivitaminsaft (eventuell mit Mineralwasser aufgießen) und Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

1 Banane, 1 Apfel, 50 g Weintrauben

Mittagessen

Hähnchenkeule, Petersilienkartoffeln, Brokkoli

350 g Kartoffeln, 1 TL Butter, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Prise Salz, 1 Hähnchenkeule (ca. 150 g), Hähnchengewürz, 1 EL Sojaöl, 1/2 Tasse Instant-Gemüsebrühe, 200 g Brokkoliröschen, 1 TL Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen, mit der Petersilie in der Butter schwenken, leicht salzen. Hähnchenkeule würzen, mit Öl bestreichen, im Backofen in einer feuerfesten Form in der Brühe bei 180°C knusprig braten. Brokkoli in wenig Wasser mit Butter bissfest garen, abschmecken.

Nachmittags

Buttermilch-Mix

1 Becher (500 g) Buttermilch mit 2 EL Sanddornbeerensaft verrühren

Abendessen

Feldsalat mit gerösteten Pilzen, Frischkäsebröte

100 g geputzter Feldsalat, 100 g frische Champignons in Scheiben, 1 TL Sojaöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, dazu 2 Scheiben Vollkornbrot und 2 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr.

Zubereitung: Salat auf einem Teller anrichten. Pilze in Öl knackig braten, würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf dem Salat verteilen.

Insgesamt: ca. 1890 Kilokalorien, 93 g Eiweiß, 56 g Fett, 253 g Kohlenhydrate, 188 mg Cholesterin

Tag 14 - Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons

Frühstück

Power-Müsli

1 Apfel, 1 Kiwi, 5 EL Haferflocken, 1 EL Sanddornbeerensaft, 1 EL gehackte Walnüsse, 1 Becher (200 g) fettarmer probiotischer Naturjoghurt, 50 ml fettarme Milch, 1 Prise Zimt, dazu Kaffee oder Tee (Früchte- oder Kräutertee nach Belieben)

Vormittags

Frischkäsebrötchen mit Tomaten

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., dazu 2 Tomaten, Salz, Pfeffer

Mittagessen

Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons, Nudeln, Feldsalat

100 g Kalbsgeschnetzeltes, 1 kleine fein gehackte Zwiebel, 1 EL Sojaöl, 100 g frische Champignons, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL Sauerrahm, 100 g Vollkorn-Bandnudeln
Für den Salat: 100 g geputzter Feldsalat, Apfelessig, 1 EL Weizenkeimöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen. Fleisch in Öl braten, herausnehmen. Zwiebel andünsten, mit den Pilzen knusprig braten. Zitronensaft, Gewürze und Rahm unterrühren. Fleisch dazu geben. Mit Nudeln und Salat servieren.

Nachmittags

1 Banane, 1 Orange

Abendessen

Fenchel-Birnen-Salat, Frischkäsebröte



1 kleine Fenchelknolle in feinen Streifen, 1 Birne in Spalten, 50 g geputzter Feldsalat, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL Sojaöl

dazu 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 EL Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr.

Zubereitung: Fenchel, Feldsalat und Birne auf einem Teller anrichten. Für das Dressing Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

Insgesamt: ca. 1880 Kilokalorien, 89 g Eiweiß, 55 g Fett, 258 g Kohlenhydrate, 110 mg Cholesterin