



SCHNELL ABNEHMEN
DEUTSCHLAND

DER SCHNELL ABNEHM PLAN

ERNÄHRUNGSPLÄNE
& EINKAUFLISTEN

Phase 1.

Die Schlemmer Phase

Es geht los. Wahrscheinlich ist das meine Lieblingsphase. Mach Dir bewusst, worum es in dieser Phase geht. Fülle all Deine Vitamin-Depots. Mach Dich frei von schlechtem Gewissen. Diese Phase ist undiskutierbar. Sie ist genauso notwendig wie der Rest. Augen zu und Genießen!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 - Schlemmen

- 1. Tag Akkus auftanken 4
- 2. Tag Depots auffüllen 5

Kapitel 2 Die Strenge Phase

Deine Einkaufsliste - 1. Woche 7

Deine Einkaufsliste - Gewürze 8

1. Tag - Tagesablauf 9

Sommer-Salat mit gegrillter Pute
Rindersteak mit Barbecue u. Spinat

2. Tag - Tagesablauf 12

Rindfleischsalat
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

3. Tag - Tagesablauf 15

Gurkensalat mit Putenbruststreifen
Mexikanische Tomaten-Hühner-Suppe

4. Tag - Tagesablauf 18

Spargelsalat mit Apfel
Rinderhack Frikadellen

5. Tag - Tagesablauf 21

Thunfisch auf buntem Salat
Salat-Wraps mit Huhn

6. Tag - Tagesablauf 24

Weißer Fisch mit Dill-Soße
Hühnchenspieße

Deine Einkaufsliste - 2. Woche 27

7. Tag - Tagesablauf 28

Steak mit Pfefferkruste
Kabeljau mit Zucchini

8. Tag - Tagesablauf 31

Curry-Huhn
Zuccinischiffchen mit Rinderfilet

9. Tag - Tagesablauf 34

Hähnchenbrust mit Salat
Heilbutt auf Spinat

10. Tag - Tagesablauf 37

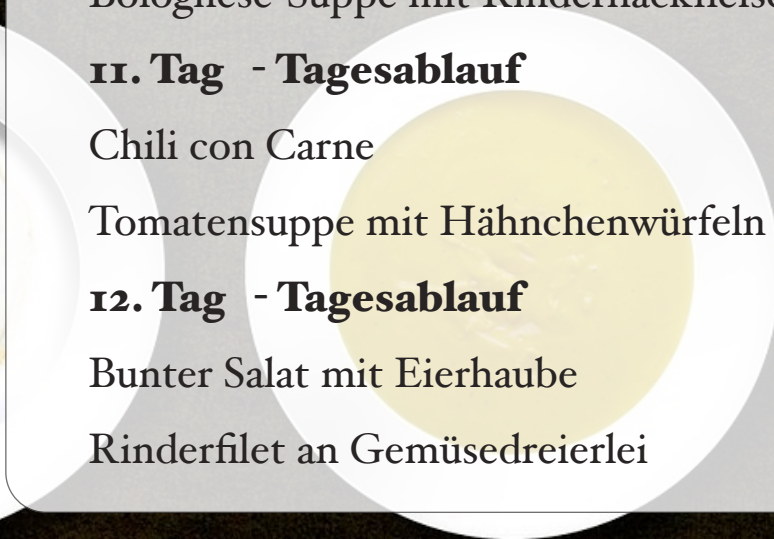
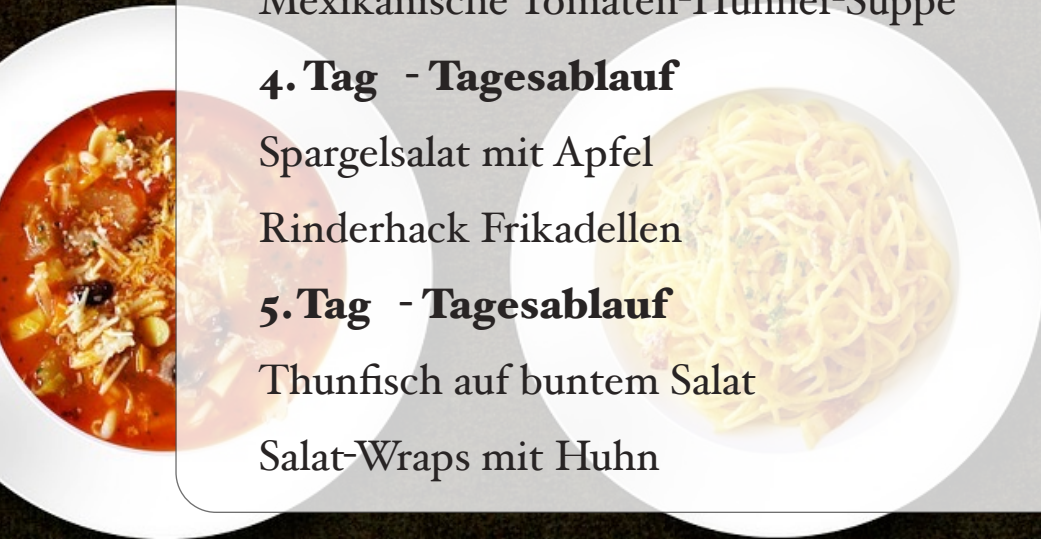
Krabben-Gurken-Tomatensalat
Bolognese-Suppe mit Rinderhackfleisch

11. Tag - Tagesablauf 40

Chili con Carne
Tomatensuppe mit Hähnchenwürfeln

12. Tag - Tagesablauf 44

Bunter Salat mit Eierhaube
Rinderfilet an Gemüsedreierlei



Inhaltsverzeichnis

13. Tag - Tagesablauf 46

Garnelen auf Tomatensalat

Hähnchenbrust auf Paprika-Ratatouille

14. Tag - Tagesablauf 49

Tomatensalat mit Hähnchenbruststreifen

Hackfleisch-Sauerkraut -Pfanne

Deine Einkaufsliste - 3. Woche 52

15. Tag - Tagesablauf 53

Rindersteak auf Gemüsevariationen

Kabeljau mit Gurken-Dill-Spaghetti

16. Tag - Tagesablauf 56

Hähnchenspieße mit Eisbergsalat

Kabeljau mit Tomatensoße, Pilzen und Rucola

17. Tag - Tagesablauf 59

Zucchini-suppe mit Hähnchenstreifen

Rinderfilet auf Gemüseragout

18. Tag - Tagesablauf 62

Rinderfilet mit Salat

Kabeljau auf grünen Bohnen

19. Tag - Tagesablauf 65

Hähnchenstreifensalat mit Himbeerdressing

Zucchini-spaghetti mit Tomatensauce

20. Tag - Tagesablauf 68

Gebratene Garnelen mit Meerrettich

Tomatensuppe mit Putenstreifen

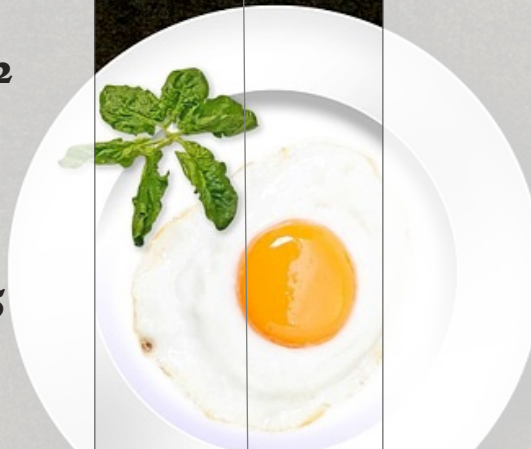
21. Tag - Tagesablauf 71

Spiegelei im Spinatbett

Kalbsrouladen auf Rotkohlbedt

Geeignetes Obst und Gemüse 74

Geeignete Fleisch- und Fischsorten und Alternativen 75



I. Tag Akkus auftanken

Tagesablauf

- Aufstehen
- 5 x Globuli
- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Abendessen
- Snack

Mach Dich fit für die nächsten 3 Wochen

Die wichtigsten Tage des Abnehmprogramms sind die ersten beiden Tage. Führt man diese nur halbherzig durch, wird Dein Körper auch nur halbherzig abnehmen. Es geht hier nicht um dürfen. Du sollst so viel essen wie Du schaffst. Es ist sogar egal was. Meine Empfehlung, ist es, genau das zu essen und zu trinken, was du in den folgenden Wochen vermissen wirst. Iss noch einmal dein Lieblingseis, nasche Gummibären, Chips, Flips etc.! Dein Körper wird sich bei Dir dafür bedanken und Dir in den nächsten Wochen, den Fettstoffwechsel deines Lebens schenken.

Guten Appetit !

2. Tag Depots auffüllen

Tagesablauf

- Aufstehen
- 5 x Globuli
- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Abendessen
- Snack

Schon Satt ?

Aus eigener Erfahrung kann ich Dir bestätigen, dass es gar nicht so leicht ist, zwei Tage am Stück zu schlemmen. Aber denke daran, es ist für einen guten Zweck. Durch die Globuli hat sich Dein Stoffwechsel nun erhöht. Dein Blutzuckerspiegel bleibt dadurch konstant auf einem Level. Aus diesem Grund hast Du heute auch schon weniger Hunger als gestern.

Weitermachen. Dies ist deine Basis für die nächsten 3 Wochen.

Guten Appetit !

Phase 2.

Die Strenge Phase

Jetzt geht es ans Eingemachte!
In den folgenden 3 Wochen wirst Du
streng zu Dir sein. Aber ich
verspreche Dir, es lohnt sich! Ich
versorge Dich mit leckeren Gerichten
und Dein Körperfett wird schmelzen.

Starte in ein neues Körpergefühl!

Deine Einkaufsliste - 1. Woche

Obst

★ 12 grüne Äpfel	4,00 €
★ 2 Pak. Heidelbeeren à 200g	4,00 €
★ 3 Zitronen	1,00 €

Fleisch

★ 100 g Putenschnitzel	2,00 €
★ 300g Rindersteak	12,00 €
★ 200 g Rinderhackfleisch	3,00 €
★ 1 Pak. Putenbruststreifen	2,00 €
★ 600 g Hühnerbrust	5,00 €

Fisch

★ 100 g Thunfisch	2,00 €
★ 250 g Kabeljau	4,00 €

Gemüse

★ 2 Gurken	1,00 €
★ 800 g Tomaten	4,00 €
★ 3 Knoblauch	2,00 €
★ 6 Frühlingszwiebel/Schalotte	2,00 €
★ 100 g Blattsalat	1,00 €
★ 150 g Blattspinat tiefgefroren	2,00 €
★ 80 g Rucola	2,00 €
★ 8 Radieschen	1,00 €
★ 1 Stange Sellerie	2,00 €
★ 1 rote Paprika	0,50 €
★ 30 g Lauchzwiebeln	1,00 €
★ 1 Zucchini	1,00 €
★ 100 g Tomatenmark (ohne Zucker)	0,50 €

Kosten

★ Obst	9,00 €
★ Fleisch	24,00 €
★ Fisch	6,00 €
★ Gemüse	20,00 €

59,00 €

Deine Einkaufsliste - Gewürze (Empfehlung)

Gewürze 1

★ Dill, Petersilie, Basilikum,	
★ Schnittlauch frisch	4,00 €
★ eine kleine Wurzel Ingwer frisch	1,00 €
★ Knoblauchpulver	0,70 €
★ Cayenne-Pfeffer	2,00 €
★ Paprikapulver	0,70 €
★ Chili-Pulver	1,00 €
★ Zimt	0,70 €
★ Curry-Pulver	0,70 €
★ Ingwer-Gewürz	1,80 €
★ Salz	0,70 €

Gewürze 2

★ Pfeffer	0,70 €
★ Kümmel	2,00 €
★ Apfelessig	2,00 €
★ Tabasco	2,60 €
★ Sojasoße (zuckerfrei)	2,00 €
★ Gemüsebrühe (fettfrei)	1,00 €
★ Sambal Oelek	2,00 €
★ Senf ohne Zucker	0,50 €
★ Wasabi	2,00 €
★ Spieße	1,00 €

Kosten

★ Gewürze
29,10 €

I. Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Sommer-Salat mit gegrillter
Pute“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Rindersteak mit Barbecue-
Soße und Spinat“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Sommer-Salat mit gegrillter
Pute“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Rindersteak mit Barbecue-
Soße und Spinat“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Sommer-Salat mit gegrillter
Pute“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Rindersteak mit Barbecue-
Soße und Spinat“

Sommer-Salat mit gegrillter Pute

Zutaten pro Person

- 100 g Putenschnitzel
- 100 g Gurke, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Tomate in Stücke geschnitten
- etwas frischer Dill
- 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
- 50 g gemischte Blattsalate, gewaschen
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gurke und Knoblauch zusammen pürieren und mit Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Tomate und Frühlingszwiebel mit den Blattsalaten mischen und mit der Gurken-Soße anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grill oder Pfanne erhitzen. Das Putenschnitzel mit erlaubten Gewürzen Ihrer Wahl bestreuen und Fleisch von beiden Seiten einige Minuten grillen/anbraten.



Rindersteak mit Barbecue u. Spinat

Zutaten pro Person

- 100 g mageres Rindersteak
- 150 g Spinat, tiefgekühlt

Zutaten für die Barbecue-Soße:

- 100 g Tomatenmark
- 50 ml Apfelessig
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 bis 3 Spritzer Tabasco
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Prise Chili-Pulver
- ½ Teelöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Petersilie, fein gehackt
- Cayenne-Pfeffer
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den tiefgekühlten Spinat in einem Topf erwärmen und würzen. Alle Zutaten für die Barbecue-Soße in einem kleinen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Fünf Minuten köcheln lassen und – wenn nötig – etwas Wasser hinzugeben. Fleisch in beschichteter Pfanne von beiden Seiten fettfrei scharf anbraten oder grillen.

2. Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Rindfleischsalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Gefüllte Paprika mit
Hackfleisch“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Rindfleischsalat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Gefüllte Paprika mit
Hackfleisch“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Rindfleischsalat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Gefüllte Paprika mit
Hackfleisch“

Rindfleischsalat

Zutaten pro Person

- 100 g mageres Rindersteak, in Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 50 g Rucola
- 4 Kirschtomaten, vierteln
- 5 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 kleines Stück Gurke oder Sellerie je nach Belieben, gewürfelt
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zitronensaft, Gemüsebrühe, Thymian und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und das Fleisch darin einlegen. Rucola auf einen Teller geben und mit Tomaten, Zwiebeln und Gurke/Sellerie darauf anrichten. Fleisch mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne sechs Minuten braten, danach salzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Bratfond mit etwas Gemüsebrühe aufkochen, mit Essig ablöschen und über den Salat träufeln.

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch

Zutaten pro Person

- 100 g sehr mageres Rinderhackfleisch
- 1 Stange Sellerie, kleingewürfelt
- 1 große Paprika
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- etwas Sambal Oelek
- etwas Paprikapulver
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den oberen Teil der Paprika abschneiden und aushöhlen.

Rinderhack und Sellerie in einer Teflonpfanne fettfrei anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gewürze dazugeben und dünsten, bis die Zwiebelstückchen glasig sind. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlte Paprika füllen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

3.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Gurkensalat mit
Putenbruststreifen“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Mexikanische Tomaten-
Hühner-Suppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Gurkensalat mit
Putenbruststreifen“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Mexikanische Tomaten-
Hühner-Suppe“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Gurkensalat mit
Putenbruststreifen“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Mexikanische Tomaten-
Hühner-Suppe“

Gurkensalat mit Putenbruststreifen

Zutaten pro Person

- 1 Salatgurke, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zwiebeln, fein geschnitten
- Pfeffer
- 1 Packung Putenbruststreifen (ca. 150 g, alternativ auch Hähnchen-Filet-Streifen)

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und für mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, abschmecken und kalt essen.

Mexikanische Tomaten-Hühner-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Tomaten, in Stücke geschnitten
- 250 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- 400 g Hühnerbrust, gekocht und gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- 100 g Stangensellerie, klein gewürfelt
- 1 Teelöffel Sambal Oelek,
- alternativ Chilipulver
- Kümmel nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie alles so lange köcheln, bis das Gemüse weich ist.

4.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Spargelsalat mit Apfel“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Rinderhack Frikadellen“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Spargelsalat mit Apfel“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Rinderhack Frikadellen“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Spargelsalat mit Apfel“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Rinderhack Frikadellen“

Spargelsalat mit Apfel

Zutaten pro Portion

- 200 g frischer weißer Spargel, in Stücke geschnitten
- 1 Apfel, gewürfelt
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spargelstücke für 10 Minuten in den Zitronensaft einlegen und anschließend bissfest kochen und abkühlen lassen. Apfelwürfel, die Zwiebel und den Zimt miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Spargelstücke vorsichtig untermischen und 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Rinderhack Frikadellen

Zutaten pro Portion

- 200 g fettarmes Rinderhack
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Mischen Sie die Zutaten und formen Sie daraus drei bis vier Hamburger. In der Pfanne oder auf dem Grill fettfrei kurz durchbraten.



5.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Thunfisch auf buntem Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Salat-Wraps mit Huhn“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Thunfisch auf buntem Salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Salat-Wraps mit Huhn“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Thunfisch auf buntem Salat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Salat-Wraps mit Huhn“

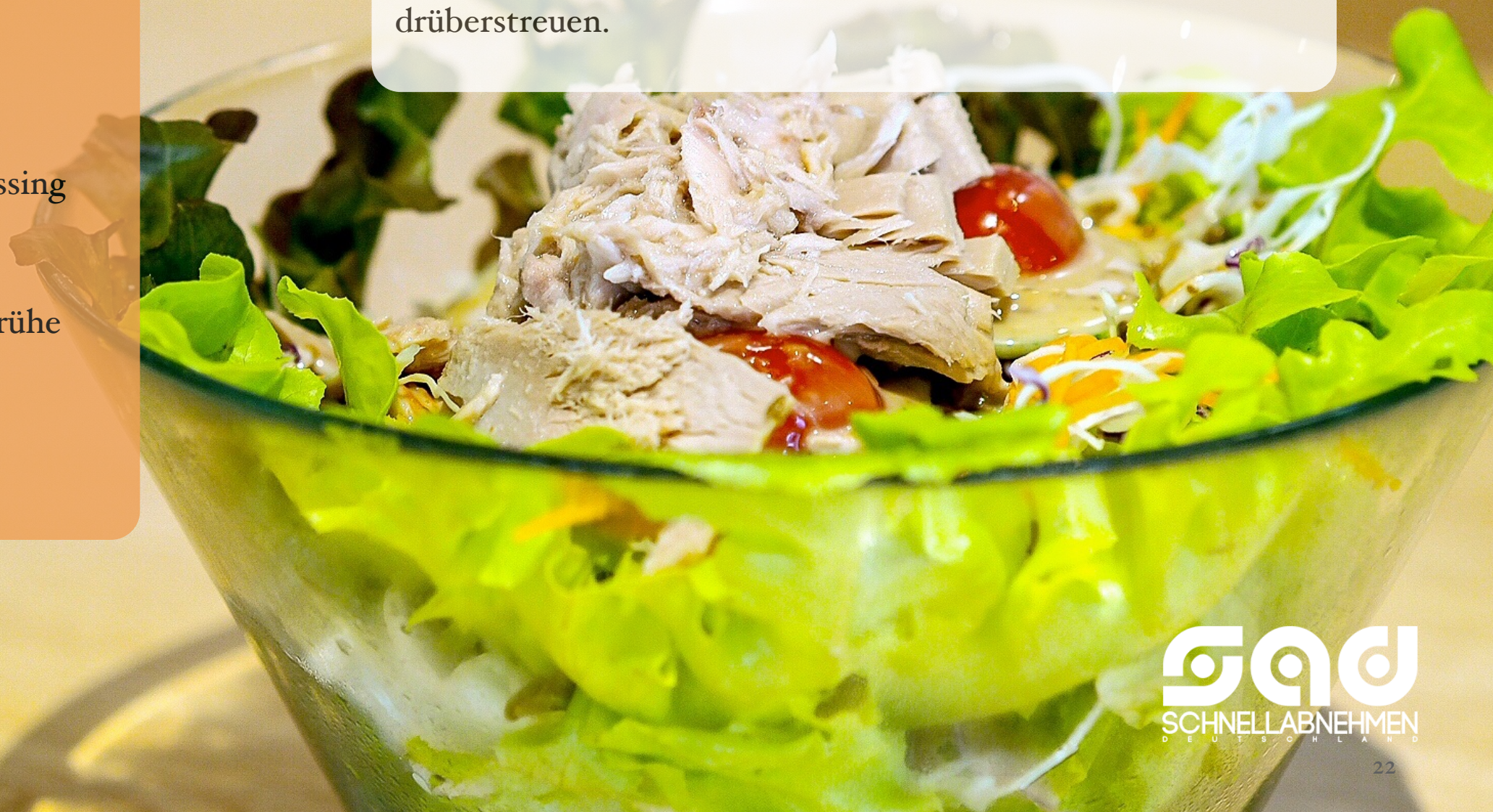
Thunfisch auf buntem Salat

Zutaten pro Portion

- 100 g Thunfisch in Wasser
- 100 g Tomaten
- 30 g Rucola Salat
- 30 g Feldsalat
- 3 Radieschen
- 30 g Lauchzwiebeln
- etwas Wasser für das Dressing
- 1 TL Senf
- 1/2 TL fettfreie Gemüsebrühe
- etwas Salz und Pfeffer
- 1/4 Zitrone

Zubereitung

Die Tomaten und Radieschen in Stücke schneiden und zum Salat in die Schüssel geben. Das Dressing aus Zitronensaft, Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer und etwas Wasser zubereiten und über den Salat gießen. Umrühren und den Thunfisch über den Salat geben. Die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln drüberstreuen.



Salat-Wraps mit Huhn

Zutaten pro Portion

- 200 g Hühnerbrust, geschnetzelt
- 1 Stück frischer Ingwer, gehackt
- frischer Knoblauch, fein gehackt
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- frische Kräuter, z.B. Petersilie, klein geschnitten
- 100 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- einige Salatblätter

Zubereitung

Bei mittlerer Hitze Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln dünsten, das Fleisch und die Gemüsebrühe dazugeben und kochen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Alles fünf Minuten bei schwacher Hitze weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, in Salatblätter einwickeln und servieren.

6.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Weißer Fisch mit Dill-Soße“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Hühnchenspieße“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Weißer Fisch mit Dill-Soße“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Hühnchenspieße“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Weißer Fisch mit Dill-Soße“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Hühnchenspieße“

Weißer Fisch mit Dill-Soße

Zutaten pro Portion

- 100 g weißen Fisch
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 50 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- 1 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel frischer Dill
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Salz und Pfefferr

Zubereitung

Fisch in einer Pfanne fettfrei mit Zitronensaft, Brühe und Essig dünsten. Knoblauch, Zwiebel und frischen Dill hinzufügen. Nach fünf bis zehn Minuten Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnchenspieße

Zutaten pro Portion

- 100 g Hühnerbrust
- 1 große, rote Zwiebel
- 5 Cocktailtomaten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Spieße

Zubereitung

Zwiebel und Hühnerbrust in gleich große Stücke von etwa zwei Zentimeter Kantenlänge schneiden. Fleischwürfel und Zwiebelwürfel mit den kleinen Cocktailtomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit frischem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, Spieße ca. 10 Minuten fettfrei grillen oder braten.

7. Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Steak mit Pfefferkruste“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Kabeljau mit Zucchini“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Steak mit Pfefferkruste“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Kabeljau mit Zucchini“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Steak mit Pfefferkruste“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Kabeljau mit Zucchini“

Deine Einkaufsliste - 2. Woche

Obst

★ 12 grüne Äpfel	4,00 €
★ 1 Pak. Erdbeeren à 500g	3,00 €
★ 4 Zitronen	1,50 €

Fleisch

★ 540 g Hühnerbrust	5,00 €
★ 300 g Rinderfilet	12,00 €
★ 200 g Rinderhackfleisch	3,00 €

Fisch

★ 120 g Heilbutt	2,00 €
★ 100 g Krabben	3,00 €
★ 120 g Garnelen	3,00 €

Gemüse

★ 11 Zwiebeln/Schalotten	2,00 €
★ 1 Knoblauch	0,50 €
★ 1 Zucchini	1,00 €
★ 1250 g Tomaten	6,00 €
★ 110 g Blattsalat	1,00 €
★ 250g Blattspinat tiefgefroren (noch etwas übrig von 1. Woche)	
★ 1 Gurke	0,50 €
★ 2 gelbe Paprika	1,00 €
★ 1 rote Paprika	0,50 €
★ 100 g Brokkoli	2,00 €
★ 100 g grüne Bohnen	1,50 €
★ 130 g Tomatenmark	0,50 €
★ 1 Dose Sauerkraut	2,00 €

Kosten

★ Obst	7,50 €
★ Fleisch	20,00 €
★ Fisch	8,00 €
★ Gemüse	18,50 €

54,00

Steak mit Pfefferkruste

Zutaten pro Portion

- 100 g fettarmes Rindersteak
- 1 Spritzer Sojasoße
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Steak mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen, grillen oder fettfrei in der Teflonpfanne braten, mit einem Spritzer Sojasoße ablöschen.

Kabeljau mit Zucchini

Zutaten pro Portion

- 120g Kabeljau
- 200g Zucchini
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Dill

Zubereitung

Zucchini in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Wasser ca. 5 Minuten dünsten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen auf das Gemüse legen. Zugedeckt ca. 5-6 Minuten dünsten. Zwischendurch umdrehen. Zum Schluss Dill dazugeben und 1 Minute weiterdünsten. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben, damit eine Soße entsteht.

8.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Curry-Huhn“
- 16:00 - 17:00 Uhr
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Zucchini-schiffchen mit Rinder-
filet“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Curry-Huhn“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Zucchini-schiffchen mit Rinder-
filet“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Curry-Huhn“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Zucchini-schiffchen mit Rinder-
filet“

Curry-Huhn

Zutaten pro Portion

- 100 g Hühnerbrust, gewürfelt
- 50 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- 1 Teelöffel Curry-Pulver
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Huhn in einer Pfanne fettfrei anbraten und mit Curry-Pulver bestreuen. Fünf Minuten rösten lassen. Brühe, Knoblauchpulver, Zwiebel und Ingwer dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Zucchini-schiffchen mit Rinderfilet

Zutaten pro Portion

- 180 g Zucchini
- 80 g Rinderfilet
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- 1 Tomate ca. 60 g
- 1 Schalotte ca. 30 g
- ½ Knoblauchzehe
- etwas Salz, Pfeffer, Ingwer-Gewürz

Zubereitung

Die Zucchini halbieren, in die Schale ein Zebra-streifen-Muster schälen. Das Innere aus den Zucchini herausnehmen und kleinhacken. Die Schalotte, die Tomate und das Rinderfilet in Würfel schneiden. Das innere der Zucchini dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer-Gewürz und Knoblauch würzen und ca. 10 min. dünsten. Zum Schluss etwas Sambal Oelek hinzugeben. Aus Wasser und Gemüsebrühe einen Sud zubereiten und die Zucchini darin 5 Min. dünsten. Zucchini herausnehmen und die zubereitete Fleischfüllung darauf legen. 4 EL Gemüsebrühe darüber gießen.

9.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Hähnchenbrust mit Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Heilbutt auf Spinat“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Hähnchenbrust mit Salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Heilbutt auf Spinat“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Hähnchenbrust mit Salat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Heilbutt auf Spinat“

Hähnchenbrust mit Salat

Zutaten pro Portion

- Zutaten pro Person
- 120g Hühnerbrust
- 50g Blattsalat
- ¼ Zwiebel
- 1 Tomate
- ¼ Zitrone
- ¼ TL Senf
- 1 TL Petersilie
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den gewaschenen Blattsalat auf den Teller legen. Die Hühnerbrust in einer Grillpfanne von beiden Seiten langsam grillen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomate und die Zwiebel kleinwürfeln und auf den Salat legen. Mit dem Dressing beträufeln.

Salatdressing: Die Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit Senf, Petersilie, Salz und etwas Wasser zu einem cremigen Dressing rühren.

Heilbutt auf Spinat

Zutaten pro Portion

- 120g Heilbutt
- 250g Blattspinat tiefgefroren
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 TL Dill
- ¼ frische Zitrone
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Spinat in der Pfanne erwärmen. Den Knoblauch zerdrücken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Dann den Fisch auf den auf den Spinat legen und zugedeckt 6-8 Minuten dünsten. Auf den Teller anrichten und den Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

10.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Krabben-Gurken-Tomatensalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Bolognese-Suppe mit Rinderhackfleisch“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Krabben-Gurken-Tomatensalat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
Bolognese-Suppe mit Rinderhackfleisch

Tagesablauf Nachtschicht

- 15:00 - 16:00 Uhr
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- 20:00 - 21:00 Uhr
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- 23:00 - 00:00 Uhr
„Krabben-Gurken-Tomatensalat“
- 2:00 - 3:00 Uhr
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- 6:00 - 8:00 Uhr
„Bolognese-Suppe mit Rinderhackfleisch“

Krabben-Gurken-Tomatensalat

Zutaten pro Portion

- 100 g Krabben
- 150 g Tomaten
- 100 g Salatgurke
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Petersilie
- ¼ Zitrone
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Wasser

Zubereitung

Die Tomaten, die Gurke und die Schalotte würfeln und mit den Krabben andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Petersilie garnieren.

Bolognese-Suppe mit Rinderhackfleisch

Zutaten pro Portion

- 100 g Rinderhackfleisch
- 100 g Tomate
- 250 ml Gemüsebrühe ohne Fett
- 1 Zwiebel
- 1 EL gehacktes Basilikum
- 1 EL Tomatenmark ohne Zucker
- etwas Ingwerpulver
- 1 Msp. Sambal Oelek
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hack kurz andünsten. Die Tomate kleinschneiden und dazugeben. Das Tomatenmark und die Gewürze zufügen und alles vermischen. Gemüsebrühe dazugeben. 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss etwas Sambal Oelek und Basilikum dazugeben.

II.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Chili con Carne“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Hähn-
chenwürfeln“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Chili con Carne“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Hähn-
chenwürfeln“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Chili con Carne“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Hähn-
chenwürfeln“

Chili con Carne

Zutaten pro Portion

- 100 g mageres Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- 100 g Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Messerspitze Chili-Pulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rindfleischwürfel in einer Teflonpfanne fettfrei anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Tomaten und die Gewürze dazugeben und wenn nötig etwas Wasser nachgießen, köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatensuppe mit Hähnchenwürfeln

Zutaten pro Portion

- 100g Hähnchenbrust
- 100g Tomaten
- 1 TL fettfreie Gemüsebrühe
- 30g Tomatenmark ohne Zucker
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte
- 250 ml Wasser

Zubereitung

Die Schalotte in kleine und das Hähnchenfleisch in größere Würfel schneiden. In der Pfanne mit einem TL Gemüsebrühe und ca. 50 ml Wasser kurz andünsten. Die Tomaten kleinschneiden und dazugeben. 1 EL Tomatenmark dazu fügen. Alles ca. 3 Minuten dünsten und mit 200 ml Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

12.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Bunter Salat mit Eierhaube“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Rinderfilet an Gemüsedreierlei“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Bunter Salat mit Eierhaube“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Rinderfilet an Gemüsedreierlei“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Bunter Salat mit Eierhaube“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Rinderfilet an Gemüsedreierlei“

Bunter Salat mit Eierhaube

Zutaten pro Portion

- 60g Eisbergsalat oder Rucola
- ½ gelbe Paprika
- 1 Ei
- 3 Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf ohne Zucker
- 1 TL Essig nach Wahl

Zubereitung

Das Ei hart kochen. Die Paprika, die Radieschen sowie die Lauchzwiebel zerkleinern und mit dem Salat vermischen. Aus Wasser, Senf, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Die in Scheiben geschnittenen Eier auf dem Salat verteilen.

Rinderfilet an Gemüsedreierlei

Zutaten pro Portion

- 120 g Rinderfilet
- 100 g Brokkoli
- 100 g Rosenkohl
- 100 g grüne Bohnen
- 1 kl. Zwiebel
- 1 EL fettfreie Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 TL Gemüsebrühe und etwas Salz in ca. 1 L Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Das Gemüse darin al dente garen. Zwiebel würfeln und in etwas kochendes Wasser in die Pfanne geben. Das Rinderfilet dazugeben. Von beiden Seiten ca. 3 Min. braten. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Gemüse auf dem Teller anrichten. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Sud über das Fleisch geben

13.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Garnelen auf Tomatensalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Hähnchenbrust auf Paprika-
Ratatouille“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Garnelen auf Tomatensalat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Hähnchenbrust auf Paprika-
Ratatouille“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Garnelen auf Tomatensalat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Hähnchenbrust auf Paprika-
Ratatouille“

Garnelen auf Tomatensalat

Zutaten pro Portion

- 120 g Garnelenspieße
- 200 g Tomaten
- 1 TL Schnittlauch
- etwas Ingwer-Gewürz
- ¼ Zitrone
- Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit den Garnelen und etwas Wasser 5 Min. dünsten. Mit Ingwer-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten vierteln, Schnittlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen auf den Tomaten anrichten und Zitronensaft bestreuen.

Hähnchenbrust auf Paprika-Ratatouille

Zutaten pro Portion

- 120 g Hühnerbrust
- 350 g rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Ingwer
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- etwas Wasser zum Anbraten

Zubereitung

Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und mit Paprika, Salz, Ingwer und zerdrücktem Knoblauch kurz marinieren. Die zweifarbigen Paprikaschoten und die Zwiebel in Streifen schneiden und zusammen mit etwas Wasser andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das marinierte Fleisch kurz in der Pfanne mit etwas Wasser anbraten. Das Gemüse auf den Teller geben und das Fleisch darauf anrichten.

14.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Tomatensalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Hackfleisch-Sauerkraut –
Pfanne“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Tomatensalat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Hackfleisch-Sauerkraut –
Pfanne“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Tomatensalat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Hackfleisch-Sauerkraut –
Pfanne“

Tomatensalat mit Hähnchenbruststreifen

Zutaten pro Portion

- 400g Tomaten
- 1 Packung Hähnchenbruststreifen (ca. 130 g)
- 1 EL Schnittlauch
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tomaten würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch und die Hähnchenbruststreifen dazu geben.

Hackfleisch-Sauerkraut –Pfanne

Zutaten pro Portion

- 100g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Dose Sauerkraut ohne Zucker
- 1 Apfel, in Würfel geschnitten
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Sojasoße braten und zur Seite stellen. Zwiebel mit etwas Wasser andünsten und dann das Sauerkraut hinzugeben. 20 Minuten dünsten lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss das Hackfleisch und den Apfel untermischen und alles nochmal 5 Minuten schmoren lassen.

Deine Einkaufsliste - 3. Woche

Obst

★ 12 grüne Äpfel	4,00 €
★ 4 Pak. Himbeeren à 100g	3,00 €
★ 4 Zitronen	1,50 €

Fleisch

★ 250 g Rindersteak	8,00 €
★ 100 g Rinderfilet	4,00 €
★ 200 g Hühnerbrust	3,00 €
★ 100 g Putenfilet	2,00 €

Fisch

★ 360 g Kabeljau	5,00 €
★ 100 g Garnelen	3,00 €

Gemüse

★ 5 Zucchini	3,00 €
★ 1 Gurke	0,50 €
★ 1 Eisbergsalat	1,00 €
★ 30 g Rucola	2,00 €
★ 100 g Feldsalat	2,00 €
★ 3 Paprika rot	1,00 €
★ 1 Paprika gelb	0,50 €
★ 1 Aubergine	1,00 €
★ 650 g Tomaten	2,00 €
★ 8 Zwiebeln/Schalotte	2,00 €
★ 7 Champignons	2,00 €
★ 1 Büchse gehackte Tomaten	0,50 €
★ 100g Tomatenmark	0,50 €
★ 1 Knoblauch	0,50 €
★ 1 Lauchzwiebel	0,50 €
★ 250 g grüne Bohnen	1,50 €
★ 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl	2,00 €

Kosten

★ Obst	7,50 €
★ Fleisch	17,00 €
★ Fisch	8,00 €
★ Gemüse	22,50 €
55,00 €	

15.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Rindersteak auf Gemüse-
variationen“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Kabeljau mit Gurken-
Dill-Spaghetti“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Rindersteak auf Gemüse-
variationen“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Kabeljau mit Gurken-
Dill-Spaghetti“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne
Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Rindersteak auf Gemüse-
variationen“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Kabeljau mit Gurken-
Dill-Spaghetti“

Rindersteak auf Gemüsevariationen

Zutaten pro Portion

- 150 g Rindersteak
- 100 g Zucchini
- etwas Salz und bunter Pfeffer

Zubereitung

Das Steak auf einer Seite kariert anschneiden und auf dem Grill braten. Die Zucchini länglich in Scheiben schneiden. Das Gemüse kurz im Wasserbad (1 Min.) mit Salz eintauchen. Das Gemüse rausnehmen und zum Fleisch auf den Grill legen. Das Fleisch erst nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Teller zuerst das Gemüse, dann das Fleisch anrichten.

Kabeljau mit Gurken-Dill-Spaghetti

Zutaten pro Portion

- 120 g Kabeljau oder anderer weißer Fisch
- 250 g Salatgurke
- 250 ml fettfreie Gemüsebrühe
- 1 TL Dill
- etwas Salz und Pfeffer
- ½ Zitrone

Zubereitung

Die geschälte Gurke mit dem Kartoffelschäler in Streifen schneiden und 2 Minuten in etwas Sud aus Gemüsebrühe ziehen lassen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und etwas Dill würzen und von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten in etwas Sud aus Gemüsebrühe dünsten. Beides auf dem Teller anrichten. Die Gurken-Spaghetti mit Dill bestreuen. Beides mit etwas Zitronensaft beträufeln.



16.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Hähnchenspieße mit Eisberg-
salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Kabeljau mit Tomatensoße,
Pilzen und Rucola“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Hähnchenspieße mit Eisberg-
salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Kabeljau mit Tomatensoße,
Pilzen und Rucola“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Hähnchenspieße mit Eisberg-
salat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Kabeljau mit Tomatensoße,
Pilzen und Rucola“

Hähnchenspieße mit Eisbergsalat

Zutaten pro Portion

- 100 g Hühnerbrust
- ½ kleiner Eisbergsalat
- ¼ rote Paprika
- 80 g Tomate
- 1 Zwiebel
- 3 Champignons
- eine Messerspitze Sambal Oelek
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Wasser zum Anbraten

Zubereitung

Das Fleisch in Scheiben schneiden und in Sambal Oelek, Salz und Pfeffer kurz marinieren. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. ¾ der Zwiebel in Scheiben schneiden und alles abwechselnd auf den Holzspieß aufspießen. In etwas Wasser braten, die Pilze achteln und zu dem Fleisch dazugeben. Den Eisbergsalat klein zupfen. Die Tomaten würfeln, die restliche Zwiebel kleinhacken und alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft kurz ziehen lassen. Den Salat auf dem Teller anrichten und die Fleischspieße mit den Pilzen dazu geben.

Kabeljau mit Tomatensoße, Pilzen und Rucola

Zutaten pro Portion

- 120 g Kabeljau
- 3 Tomaten
- 30g Rucola
- eine Büchse gehackte Tomaten
- 2 Schalotten
- 1 TL Tomatenmark
- eine Zehe Knoblauch

Zubereitung

Die 3 Tomaten in Würfel schneiden und in einen Topf geben, dazu eine Büchse gehackte Tomaten. Die gehackten zwei Schalotten, 1 TL Tomatenmark und die gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Die 4 Champignons in Würfel schneiden und auch in den Topf geben. Alles dünsten und mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten in etwas Wasser dünsten. Die Soße über den Fisch geben und am Ende den gewaschenen Rucola dazu legen.

17.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Zucchini-suppe mit Puten-
streifen“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Rinderfilet auf Gemüsera-
gout“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Zucchini-suppe mit Puten-
streifen“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Rinderfilet auf Gemüsera-
gout“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Zucchini-suppe mit Puten-
streifen“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Rinderfilet auf Gemüsera-
gout“

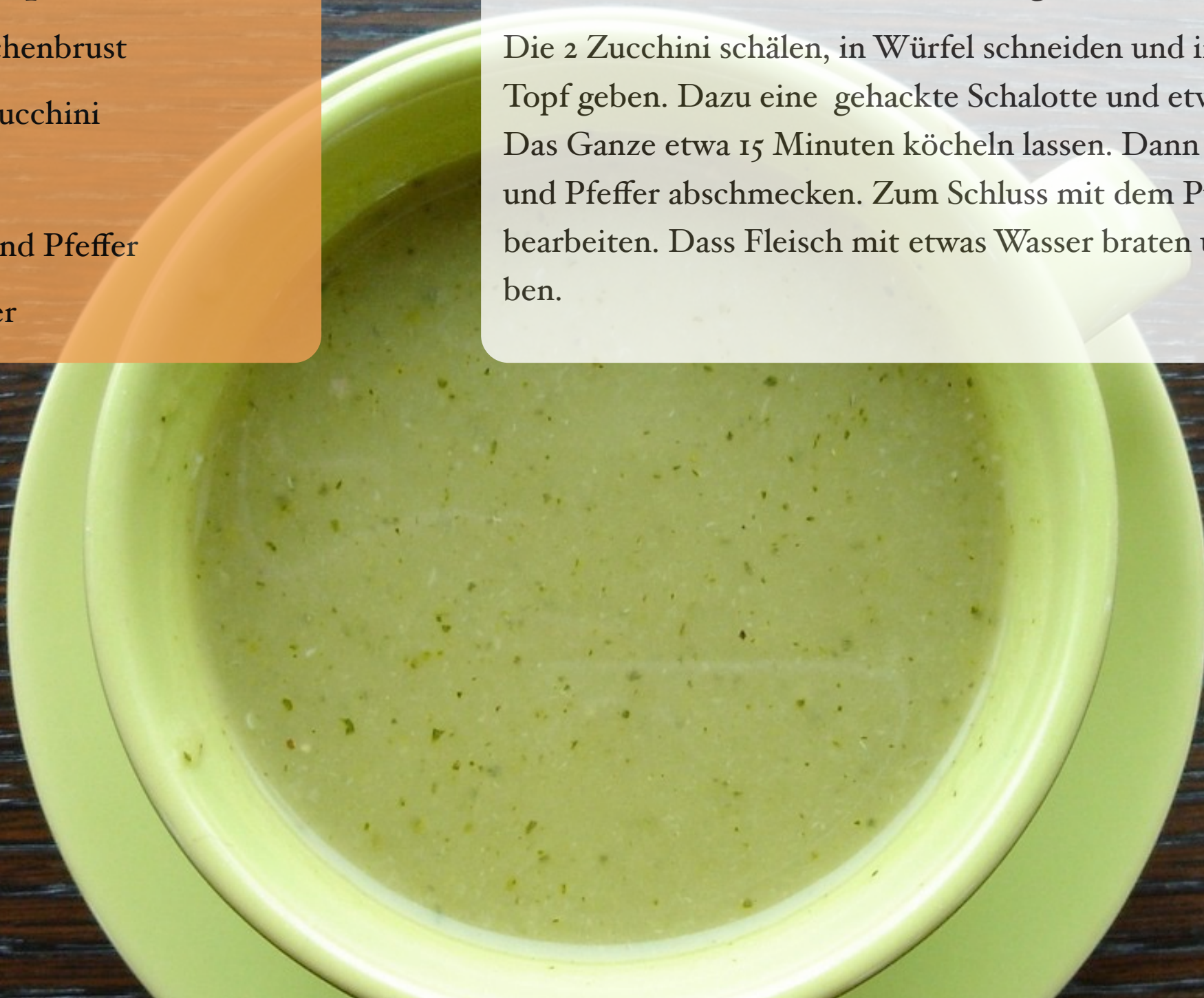
Zucchini-suppe mit Hähnchenstreifen

Zutaten pro Portion

- 100g Hähnchenbrust
- 2 mittlere Zucchini
- 1 Schalotte
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Wasser

Zubereitung

Die 2 Zucchini schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Dazu eine gehackte Schalotte und etwas Wasser. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit dem Pürierstab bearbeiten. Das Fleisch mit etwas Wasser braten und dazugeben.



Rinderfilet auf Gemüseragout

Zutaten pro Portion

- 100 g Rinderfilet
- 100 g rote Paprika
- 100 g Aubergine
- 100 g Zucchini
- 100 ml Wasser
- 1 Lauchzwiebel ca. 10 g
- 1 EL fettfreie Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine schälen und in Würfel schneiden. Die Zucchini und Paprika ungeschält in Würfel schneiden und zusammen mit der kleingeschnittenen Lauchzwiebel in der Pfanne mit etwas Wasser andünsten. Mit Salz, Pfeffer und der fettfreien Gemüsebrühe würzen. Das Fleisch kurz mit Wasser in der Pfanne anbraten. Das Gemüse auf den Teller anrichten und das Fleisch drauflegen.

18.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Rinderfilet mit Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Kabeljau auf grünen Bohnen“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Rinderfilet mit Salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Kabeljau auf grünen Bohnen“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Rinderfilet mit Salat“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Kabeljau auf grünen Bohnen“

Rinderfilet mit Salat

Zutaten pro Portion

- 100 g Rinderfilet
- 50 g Feldsalat
- 1 Tomate ca. 90 g
- 1 TL Apfelessig
- etwas Salz und Pfeffer
- ½ TL Senf ohne Zucker
- 1 kl. Zwiebel ca. 30g
- ½ Paprika gelb ca. 50g
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL fettfreie Brühe

Zubereitung

1 TL Gemüsebrühe, Apfelessig, Pfeffer, Salz, Senf, kleingeschnittene Zwiebel und etwas Wasser zu einem Dressing vermischen. Den Salat auf dem Teller anrichten. Die Tomate in Scheiben und die Paprika in Würfel schneiden. Auf dem Teller anrichten.

Das Rinderfilet in der Pfanne ca. 5 Min. braten und erst danach mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch herausnehmen, in Streifen schneiden und auf den Salat legen. Den verbliebenen Bratfond über den Salat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Kabeljau auf grünen Bohnen

Zutaten pro Portion

- 120 g Kabeljau
- 250 g grüne Bohnen
- ¼ frische Zitrone
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Msp. Dill
- etwas Salz, Pfeffer und Ingwer-Gewürz

Zubereitung

Die Bohnen in Gemüsebrühe al dente kochen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Gemüsebrühe andünsten. Den Fisch mit Salz, Pfeffer sowie etwas Ingwer-Gewürz würzen und zu der Zwiebel dazugeben. Von beiden Seiten kurz dünsten. Die Bohnen auf dem Teller anrichten und den fisch darauf legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Etwas Gemüsebrühe darüber gießen.

19.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Hähnchenstreifensalat mit
Himbeerdressing“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Zucchini spaghetti mit Tomaten-
sauce“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Hähnchenstreifensalat mit
Himbeerdressing“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Zucchini spaghetti mit Tomaten-
sauce“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Hähnchenstreifensalat mit
Himbeerdressing“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Zucchini spaghetti mit Tomaten-
sauce“

Hähnchenstreifensalat mit Himbeerdressing

Zutaten pro Portion

- 1 Packung Hähnchenstreifen (ca. 130 g)
- 1/2 Eisbergsalat
- 5–6 Himbeeren
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eisbergsalat in Streifen schneiden. Für das Himbeerdressing alle Zutaten im Mixer zu einer Salatsoße mischen und über die Salatstreifen geben. Hähnchenstreifen entweder kalt oder kurz angebraten hinzufügen.



Zucchini spaghetti mit Tomatensauce

Zutaten für 2 Portionen

- 1–2 Zucchini je nach Größe und Appetit
- Gemüsebrühe, fettfrei (zum Blanchieren)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl
- Eventl. ½ rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- Sojasoße

Zubereitung

Zucchini waschen, schälen und in Streifen schneiden. Besonders einfach geht es mit einem Spiralschneider. Ansonsten können Sie die Zucchini auch mit einem Gemüse- oder Julienneschäler in lange Streifen schneiden. Das Ergebnis sieht dann aus wie Bandnudeln. Man kann die Zucchini nudeln roh oder auch kurz blanchiert (3 Minuten in kochend heißem Wasser oder Gemüsebrühe) essen.

In einer beschichteten Pfanne kleingeschnittene Zwiebeln andünsten, durchgepressten Knoblauch dazugeben und mit etwas Wasser und evtl. einem kleinen Schuß Sojasauce andünsten. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und dazugeben. Kleingeschnittene Paprika, Tomaten und Gewürze hinzufügen und ein paar Minuten dünsten. Sauce auf Zucchini spaghetti anrichten und mit frischem Basilikum bestreuen.

20.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Gebratene Garnelen mit Meerrettich“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Putenstreifen“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Gebratene Garnelen mit Meerrettich“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Putenstreifen“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Gebratene Garnelen mit Meerrettich“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Tomatensuppe mit Putenstreifen“

Gebratene Garnelen mit Meerrettich

Zutaten pro Portion

- 100 g Garnelen
- ¼ Teelöffel Meerrettichsoße (Wasabi)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Teelöffel kleingewürfelte Zwiebel
- etwas frischen Ingwer

Zubereitung

Wasabi mit Zitronensaft vermischen und eine Minute ruhen lassen. Die Garnelen mit Zwiebeln und dem Wasabi-Gemisch einige Minuten anbraten. Kann heiß oder kalt zu einem Salat gegessen werden.

Tomatensuppe mit Putenstreifen

Zutaten pro Portion

- 100 g frische Tomaten
- 100 ml fettfreie Gemüsebrühe
- 50 g Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 100 g Putenfilet in Streifen
- 6 Blätter frisches Basilikum, gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten (außer Putenstreifen und Basilikum) im Küchenmixer pürieren. In einem kleinen Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Putenstreifen scharf anbraten, in die fertige Suppe geben und mit frischen Basilikum bestreut servieren.



21.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Spiegelei im Spinatbett“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Kalbsrouladen auf Rotkohlbett“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„Spiegelei im Spinatbett“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„Kalbsrouladen auf Rotkohlbett“ “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„Spiegelei im Spinatbett“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„Kalbsrouladen auf Rotkohlbett“ “

Spiegelei im Spinatbett

Zutaten pro Portion

- 200g Spinat tiefgefroren
- 2 Eier
- 1 Schalotte
- 1 TL gehackte Petersilie
- etwas Salz, Pfeffer Knoblauchpulver

Zubereitung

Den Spinat langsam in einem Topf erhitzen. Die Schalotte kleinhacken, kurz in der Pfanne andünsten und zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Etwas Wasser in die Pfanne geben und erhitzen. 2 Eier darin garen und mit etwas Salz würzen. Den Spinat auf dem Teller anrichten und die Spiegeleier darauf legen. Mit Petersilie bestreuen.

Kalbsrouladen auf Rotkohlbett

Zutaten pro Portion

- 120 g Kalbsschnitzel
- 250 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 150 ml Wasser
- 10 g Senf ohne Zucker
- 1 g Gewürznelken
- 1 g Lorbeerblatt
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Kalbsschnitzel dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebel in größere Würfel schneiden und auf dem Senf verteilen. Alles zusammen rollen und mit einem Faden oder Rouladenspieß fixieren. In etwas Wasser dünsten, bis das Fleisch zart wird. Das Rotkraut in dünne Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt und die Nelken dazu geben. Mit etwas Wasser weich dünsten. Zum Schluss mit dem Essig abschmecken. Das Kraut auf den Teller anrichten. Die Fleischroulade in der Mitte durchschneiden und auf das Gemüse legen.

Geeignetes Obst und Gemüse

Obst

- ★ Grüne Äpfel
- ★ Erdbeeren
- ★ Orangen
- ★ Grapefruit
- ★ Papaya
- ★ Heidelbeeren
- ★ Rote Johannisbeeren

Gemüse 1

- ★ grüner Salat
- ★ Mangold
- ★ Chicorée
- ★ Fenchel
- ★ Zwiebeln
- ★ Frühlingszwiebeln
- ★ Salatgurke
- ★ Radieschen
- ★ Spinat
- ★ Paprikaschoten
- ★ Tomaten
- ★ Stangensellerie
- ★ Kohlrabi
- ★ Pilze

Gemüse 2

- ★ Wirsing
- ★ Zucchini
- ★ Grüne Bohnen
- ★ Blumenkohl
- ★ Auberginen
- ★ Rotkraut
- ★ Weißkraut
- ★ Petersilienwurzeln
- ★ Brokkoli
- ★ Rosenkohl
- ★ Grünkohl
- ★ Spargel
- ★ Lauch

Geeignete Fleisch- und Fischarten und Alternativen

Fleisch

- ★ Geflügelbrust
- ★ Mageres Rindfleisch
- ★ Tatar
- ★ Bündnerfleisch
- ★ Roastbeef
- ★ Mageres Kalbfleisch

Fisch

- ★ Seezunge
- ★ Hecht
- ★ Dorade
- ★ Seeteufel
- ★ Kabeljau
- ★ Thunfisch ohne Öl
- ★ Heilbutt
- ★ Scampi
- ★ Krabben
- ★ Hummer
- ★ Garnelen
- ★ Tintenfisch
- ★ Jacobsmuscheln

Alternativen

- ★ Tofu
- ★ Seitan
- ★ Eier (nur 1x pro Woche)
- ★ Lopino