



## Die Magische Kohlsuppe:

### Ihr 14-tägiger-Essplan für gesundes Abnehmen

Mit unserem neuen 14-tägigen-Essplan können sie die magische Kohlsuppendiät jetzt 2 Wochen lang durchführen und dabei noch mehr überflüssige Pfunde verlieren. Die einzelnen Gerichte wurden nach den Vorgaben der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) für eine kalorienreduzierte Mischkost zusammengestellt, die speziell für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion entwickelt wurde.

Mit insgesamt fünf Mahlzeiten wird eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sichergestellt, die mit einem Tagesenergiegehalt von 1000-1200 kcal die Pfunde sicher purzeln lässt und dennoch Heißhunger und eine Mangelversorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen verhindert.

Besonders wichtig war uns bei der Erstellung des Essplans, dass die Gerichte einfach und schnell zuzubereiten bzw. vorzubereiten sind. Vor allem die problemlose Zubereitung unserer tafelfertigen magischen Kohlsuppe auf dem Herd oder in der Mikrowelle nimmt hierbei eine wichtige Rolle ein. Wählen Sie aus vier verschiedenen Sorten Ihre Lieblingsvarianten der Magischen Kohlsuppe und tauschen Sie diese nach Belieben im vorgegebenen Plan aus.

#### Bitte beachten Sie:

- Alle Rezepte sind für eine 1 Person berechnet.
- Sie können die einzelnen Mahlzeiten eines Tages gerne miteinander tauschen. Sollten Sie z.B. mittags mehr Zeit zum Kochen haben, wechseln sie einfach die Abendmahlzeit mit der magischen Kohlsuppe zur Mittagszeit.
- Trinken ist während der 2 Wochen sehr wichtig. Es sollten mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke (z.B. Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee) sein. Zum Frühstück können sie gerne Tee/Kaffee mit fettarmer Milch und/oder Süßstoff trinken.
- Versuchen Sie bitte, sich so genau wie möglich an die Mengenangaben zu halten – verwenden Sie ggf. eine Küchenwaage. So bekommen Sie ein Gefühl für die richtigen Mengen.
- Die Zwischenmahlzeiten sollen unbedingt eingehalten werden, denn damit bekommt der Magen regelmäßig etwas zu tun, und Hungergefühle treten weniger auf.

Falls Sie einmal Heißhunger bekommen sollten, trinken Sie einfach ein großes Glas Wasser, das füllt den Magen. Sollte das Glas Wasser nicht reichen, so überbrücken Sie den Heißhunger mit kalorienarmen Helfern wie z.B. Möhren, Paprikaschoten, Salatgurken und Radieschen.

- Generell sollte darauf geachtet werden, dass die Abendmahlzeit nicht zu spät eingenommen wird, um den Verdauungstrakt zu entlasten.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten.

- Die magische Kohlsuppenwoche kann von der ganzen Familie durchgeführt werden. Wer von den Familienmitgliedern nicht kalorienarm essen möchte, der bekommt größere Portionen – z.B. eine Scheibe Wurst oder Käse mehr zum Frühstück.
- Denken Sie daran, Übergewicht kommt nicht von heute auf morgen, Übergewicht kommt langsam- und kann auch nur ebenso langsam abgebaut werden. Sportliche Betätigung kann einen wichtigen Beitrag zur Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Gewebestraffung liefern. Schauen Sie sich hierfür unsere Fitness-Tipps an.

*Wir wünschen Ihnen guten Appetit und viel Erfolg  
auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht!  
Ihr noWonder-Team*

## **Tag 1: MONTAG**

### Frühstück: Obst-Joghurt-Müsli

30g Haferflocken, 150g fettarmer Joghurt, 70g Weintrauben, ½ (60g) kleiner Apfel, 1 Prise Zimt, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: ½ (60g) kleiner Apfel (vom Frühstück), 70g Weintrauben

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Asia-Gemüse)

### Nachmittag: Brötchen mit Hüttenkäse und Radieschen

1 (60g) kleines Vollkornbrötchen, 1 TL (20g) körniger Frischkäse/Hüttenkäse, 4 Radieschen, Salz, Pfeffer

### Abend: Überbackenes Gemüse-Käse Brötchen

1 (60g) kleines Vollkornbrötchen, 200g Gemüse (z.B. 50g Champignons, 1 (100g) kleine Zucchini und 1 (100g) Karotte), 1 TL (5g) Pflanzenöl, 3 TL (60g) Frischkäse 30% Fett i.Tr., 1 Scheibe (20g) Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Tilsiter), Oregano

Zubereitung: Gemüse würfeln, im Pflanzenöl andünsten und Frischkäse unterrühren. Salzen, pfeffern und mit Oregano abschmecken. Eine Hälfte des Brötchens mit dem Gemüse und dem Käse belegen und überbacken. Mit der anderen Brötchenhälfte abdecken.

## **Tag 2: DIENSTAG**

### Frühstück: Käsebrot mit Radieschen

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 (20g) Scheibe Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Tilsiter), 4 Radieschen

### Vormittag: Frühlingsaufstrich mit Gemüsesticks

Frühlingsaufstrich: 2 EL (60g) Magerquark, 3 TL (60g) Frischkäse 30% Fett i.Tr., 1 kleine gehackte Frühlingszwiebel, 1/2 Bund Schnittlauchröllchen, 2 EL Mineralwasser, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüsesticks: ½ (150g) Salatgurke und 1 (100g) kleine Paprika

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Hirse-Zucchini)

### Nachmittag: Bananenbrot

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot mit 1 (100g) kleinen Banane

### Abend: Tomatenreis mit Zwiebel und Schinken

50g Vollkornreis, 1 (30g) kleine Zwiebel, 2 (100g) Tomaten, 2 kleine Scheiben Hinterkochschinken, 1 TL (5g) Pflanzenöl, 3 EL (60g) Tomatenmark, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Tomaten und Schinken in kleine Würfel schneiden und im Pflanzenöl anbraten. Gekochten Reis und das Tomatenmark hinzugeben, alles noch mal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tag 3: MITTWOCH**

Frühstück: Vollkornbrötchen mit Lachsschinken

1 (90g) Vollkornbrötchen, 2 (20g) Scheiben Lachsschinken, 2 TL (40g) Frischkäse 30% Fett i.Tr.

Vormittag: Gurkenschiffchen mit Kräuterquark

1 (250g) kleine Gurke halbieren und aushöhlen, 4 EL (120g) Magerquark mit 1 gehackten Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill, Salz und Pfeffer mischen und in die Gurke füllen.

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Frühlings-Gemüse)

Nachmittag: Schinken mit Papaya

½ Papaya und 3 (30g) Scheiben Lachsschinken. Leicht mit Pfeffer würzen.

Abend: Bunter Gemüse-Reis

1 kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 TL (10g) Pflanzenöl, 70 g Vollkornreis, ¼ L Gemüsebrühe (4 TL Instant), 2 (150 g) Möhren, 1 (200g) Zucchini, 3 (150g) kleine Tomaten, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Thymian

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl glasig werden lassen. Das Gemüse fein würfeln, mit in die Pfanne geben und andünsten. Gemüsebrühe und gekochten Reis hinzugeben und alles abschmecken.

### **Tag 4: DONNERSTAG**

Frühstück: Vollkornbrötchen mit Honig

1 (90g) Vollkornbrötchen, 2 TL (40g) Frischkäse 30% Fett i.Tr., 1 TL (15g) Honig

Vormittag: Papaya-Joghurt

200g fettarmer Joghurt, ½ Papaya (vom Vortag), 1 TL (15g) Honig

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Tomate-Karotte)

Nachmittag: 2 kleine Orangen

Abend: Potatoe Hawaii

3 (300g) mittelgroße Kartoffeln, 2 kleine Scheiben Hinterkochschinken, 2 Ananasringe (frisch oder Konserve ohne Zucker), 2 (40g) Scheiben Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Tilsiter), Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und in dicke Scheiben schneiden. Schinken und Ananas würfeln. Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schinken- und Ananaswürfel belegen und mit Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen überbacken und mit Petersilie garniert servieren.

### **Tag 5: FREITAG**

Frühstück: Vollkornbrötchen mit Sonnentomaten

1 (90g) Vollkornbrötchen, 1 TL (5g) Diätmargarine, 2 Tomaten in Tomatenscheiben, Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

Vormittag: Bananenbrot

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot mit 1 (100g) kleinen Banane

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (freie Sortenwahl)

Nachmittag: Gemüsesticks

2 kleine Karotten und 1 kleine Paprika

Abend: Forelle auf Paprika-Lauch-Gemüse

1 kleine Forelle (ca. 200g, küchenfertig vorbereitet), 1 kleine Knoblauchzehe, 1 (200g) große Paprika, 1 (125g) dünne Stange Lauch, 2 TL (10g) Pflanzenöl, 1 TL (5g) Butter, 50g Vollkornreis, 1 EL Zitronensaft, 1 Petersilienzweig, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Fisch kalt abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch in Scheibchen schneiden und zusammen mit der gezupften Petersilie in den Bauch der Forelle legen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Paprika und Lauch in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Das Gemüse auf eine Alufolie verteilen und mit Salz, Pfeffer und Öl vermischen. Die Forelle mit auf die Folie legen, mit Butterflocken belegen und die Folie zu einem Päckchen zusammenfalten.

Im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen. Zusammen mit dem gekochten Vollkornreis servieren.

## **Tag 6: SAMSTAG**

Frühstück: Buntet Rührei auf Vollkornbrot

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 (50g) Tomate, ½ Paprika, 1 kleine Zwiebel, 1 TL (5g) Pflanzenöl, 1 (55g) mittelgroßes Ei, 1 EL Wasser, 1 kleine Scheibe Hinterkochschinken

Zubereitung: Das Gemüse würfeln und in Pflanzenöl andünsten. Das Ei mit Wasser verquirlen, salzen und pfeffern. Den Schinken würfeln und zusammen mit der Eimasse zu dem Gemüse geben. Das Rührei auf 1 Scheibe Vollkornbrot servieren.

Vormittag: Melonen-Obst-Salat

250g Melone (z.B. 100g Wassermelone und 150g Honigmelone), 1 Kiwi und ½ Banane würfeln und mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (freie Sortenwahl)

Nachmittag: Bananenjoghurt

150g fettarmer Joghurt, ½ Banane (vom Vormittag)

Abend: Gefüllte Paprika

1 Zwiebel, 1½ Paprika (z.T. vom Frühstück), 1 Knoblauchzehe, 1 TL (5g) Pflanzenöl, 50 g Tartar, 70g gekochter Reis, 100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant), 150g passierte Tomaten, 1 EL (20g) Tomatenmark, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, eventl. etwas Süßstoff

Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch und Tartar im Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem gekochten Reis vermischen. Die ganze Paprika aushöhlen, mit der Tatar-Reis-Masse füllen und in einen Topf setzen. Die vom Frühstück übrig gebliebene halbe Paprika würfeln und mit der Brühe und den paasierten Tomaten in den Topf geben. Alles ca. 20 Minuten garen. Gefüllte Paprika herausnehmen und warm stellen. Tomatenmark in den Topf geben, Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Süßstoff abschmecken. Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Sauce anrichten.

## **Tag 7: SONNTAG**

Frühstück: Brötchen mit Konfitüre und Honig

1 (60 g) Brötchen, 1 TL (5g) Diätmargarine, 1 TL (20g) Konfitüre, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: 1 Grapefruit

Mittag: Zucchini-Reis-Salat

1 (150g) Zucchini, 150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant), 1 EL Essig, 1 TL (5g) Pflanzenöl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Vollkornreis, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Zucchini würfeln und in der Gemüsebrühe 2 Minuten lang blanchieren aus der Brühe nehmen und mit Essig und Pflanzenöl beträufeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln, mit dem Vollkornreis in die Brühe geben und gar quellen lassen. Die Tomate würfeln und mit dem Reis zu den Zucchini geben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Nachmittag: Fitnessdrink Erdbeer-Shake

70g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) zusammen mit 100g fettarmen Joghurt und 150 ml fettarmer Milch in den Mixer geben und pürieren.

Abend: Mango-Puten-Sandwich

1 EL (30g) Saure Sahne, 2 EL (60g) Magerquark, Currypulver, 1 TL (20g) Orangenmarmelade, 50g Mangofruchtfleisch, 60g Putenbrustfilet, 1 kleines Vollkornbrötchen, einige Salatblätter, 1 TL (5g) Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Saure Sahne mit Quark, Currypulver und Orangenmarmelade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mango in Spalten schneiden. Putenfilet mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und in Pflanzenöl anbraten. Mangospalten kurz mitschmoren lassen. Vollkornbrötchen toasten, mit der Curry-Quark-Marmeladen-Creme bestreichen, mit Salatblättern, Mangospalten und der Putenbrust belegen.

## **Tag 8: MONTAG**

Frühstück: Obst-Joghurt-Müsli

30g Haferflocken, 150 g fettarmer Joghurt, 50g Mango, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: Gemüsesticks

2 kleine Karotten und 1 Paprika in Streifen schneiden

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Hirse-Zucchini)

Nachmittag: Tomatenbrot

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 2 TL (40g) Frischkäse 30% Fett i.Tr., 2 Tomaten in Scheiben schneiden, Salz und Pfeffer

Abend: Bunter Nudelsalat

40g Vollkornnudeln, Salz, 1 Paprika, 2 Tomaten, 1 kleine Zucchini, 1 Frühlingszwiebel, 50g Mais, gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum), 1 TL (5g) Pflanzenöl, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant), 2 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Das Gemüse würfeln, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mais abtropfen lassen und alles unter die Nudeln mischen. Kräuter, Öl, Essig, Saft, Salz, Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter den Salat mischen.

## **Tag 9: DIENSTAG**

Frühstück: Tomaten-Ei-Sandwich

1 (55g) hartgekochtes Ei, 1 Tomate, 1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 TL (5g) Diätmargarine, 1 TL gehackter Schnittlauch

Vormittag: Melonen-Obst-Salat

250g Melone (z.B. 100g Wassermelone und 150g Honigmelone), 1 Kiwi und ½ Banane würfeln und mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Frühlings-Gemüse)

Nachmittag: Bananenbrot

1(50g) kleine Scheibe Vollkornbrot mit ½ Banane (vom Vormittag)

Abend: Gulasch

1 TL (5g) Pflanzenöl, 1 (100g) Rinderfilet, 1 kleine Zwiebel, 250 ml Fleischfond, 100g passierte Tomaten, 100g Champignons, 1 kleine Paprika, 2 mittelgroße (200g) Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung: Fleisch und Zwiebeln würfeln und im Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleischfond und gewürfelte Paprika hinzugeben und ca. 10 Minuten garen lassen. Champignons und Paprika würfeln und mitgaren. Alles nochmals mit den Gewürzen abschmecken und mit den gekochten Kartoffeln servieren.

## **Tag 10: MITTWOCH**

Frühstück: Käsebrot mit Paprika

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 TL (5g) Diätmargarine, 1 (20g) Scheibe Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Tilsiter), ½ Paprika

Vormittag: Birnen-Quark

1 Birne würfeln und mit 125 g fettarmen Joghurt und 3 EL (90g) Magerquark und etwas Süßstoff verrühren.

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Asia-Gemüse)

Nachmittag: Karotten-Salat

3 (300g) Möhren und 1 kleinen (125g) Apfel raspeln und mit 1 TL (5g) Pflanzenöl, Zitronensaft und Süßstoff abschmecken

Abend: Knäckebrot-Pizza mit Salat

Knäckebrot-Pizza: ½ Paprika (vom Frühstück), 1 Frühlingszwiebel, 1 Tomate, 2 kleine Scheiben Hinterkochschinken, 2 Scheiben Knäckebrot, 1 (20g) Scheibe Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z.B. Tilsiter) fein gerieben

Salat: einige Blätter Kopfsalat, 2 Tomaten, 1 TL (5g) Pflanzenöl, Essig, Salz und gemischte Kräuter

Zubereitung: Gemüse und Schinken würfeln, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Pizzagewürz mischen und abschmecken. Alles auf 2 Scheiben Knäckebrot verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen überbacken. Dazu Blattsalat mit Tomatenscheiben, Öl, Essig, Salz und Kräutern.

## **Tag 11: DONNERSTAG**

Frühstück: Vollkornbrötchen mit Lachsschinken

1 (90g) Vollkornbrötchen, 2 TL (10g) Diätmargarine, 2 (20g) Scheiben Lachsschinken

Vormittag: 2 kleine Orangen

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (Tomate-Karotte)

Nachmittag: Tomaten-Hüttenkäse auf Knäckebrot

2 kleine Tomaten, 2 TL (40g) körniger Frischkäse/Hüttenkäse, ½ Paprika, Basilikum, 2 Scheiben Knäckebrot, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Abend: Lauch mit leckerem Reis

1 kleine Lauchstange, 2 TL Butter, 1 Knoblauchzehe, ½ Paprika (vom Nachmittag), 100g Champignons, 70 g Vollkornreis, ¼ Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gemüse würfeln bzw. in Ringe schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in zerlassener Butter dünsten. Reis dazugeben und 1-2 Minuten ständig umrühren, dann mit Brühe aufgießen. Abschmecken, zudecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen bis der Reis die gesamte Brühe aufgesaugt hat und weich ist.

## **Tag 12: FREITAG**

Frühstück: Brötchen mit Konfitüre und Honig

1 (60 g) Brötchen, 1 TL (5g) Diätmargarine, 1 TL (20g) Konfitüre, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: Obstsalat

1 kleiner Apfel, 1 Banane, 1 kleine Orange, 1 EL Zitronensaft, Süßstoff

Mittags: 1 Dose magische Kohlsuppe (freie Sortenwahl)

Nachmittag: 150g fettarmer Fruchtjoghurt

Abend: Walnuss-Schollenfilet mit Brokkoli

150g Schollenfilet, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300g Brokkoli, 1 Schalotte, 1 TL Butter, 150 ml Gemüsefond (aus dem Glas), Muskat, 2 TL gehackte Walnüsse, 2 kleine (100g) Kartoffeln

Zubereitung: Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli waschen und putzen und in Röschen zerteilen. Schalotte fein hacken. Schalotte und Brokkoli in der Butter andünsten, Fond dazugießen und das Gemüse darin zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schollenfilet in Öl bei schwacher Hitze auf jeder Seite anbraten. Nüsse und Brokkoli dazugeben. Zusammen mit gekochten Salzkartoffeln servieren.

## **Tag 13: SAMSTAG**

Frühstück: Obst-Joghurt-Müsli

(30g) Haferflocken, 150 g fettarmer Joghurt, 70g Weintrauben, 1 kleiner Apfel, 1 Prise Zimt, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: Putenbrust-Sandwich mit Nektarine

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 EL (30g) körniger Frischkäse/Hüttenkäse, 40g Putenbrust, Salz, Pfeffer, ½ Nektarine

Mittag: 1 Dose magische Kohlsuppe (freie Sortenwahl)

Nachmittag: Tomaten-Mozarella Salat

2 (100g) Tomaten in Scheiben, ½ Päckchen (ca. 60g) Mozarella in Scheiben, 1 TL (5g) Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Basilikumblättchen

Abend: Kartoffel-Frühlings-Topf

2 (200g) kleine Paprika, 1 (100g) Karotten, 50 g Zuckerschoten, ¼ L Gemüsebrühe (4 TL Instant), 3 mittelgroße (300g) Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Paprika und Karotten in Streifen schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten in einen Topf geben. Das ganze mit Brühe auffüllen und dünsten. Gekochte Kartoffeln würfeln und kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben und kurz mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

## Tag 14: SONNTAG

Frühstück: Brötchen mit Konfitüre und Honig

1 (60 g) großes Brötchen, 1 TL (5g) Diätmargarine, 1 TL (20g) Konfitüre, 1 TL (15g) Honig

Vormittag: Fitnessdrink Erdbeer-Shake

70g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) mit 100g fettarmen Joghurt und 150 ml fettarmer Milch in den Mixer geben und pürieren.

Mittag: Hähnchen-Zucchini-Pfanne mit Reis

50g Vollkornreis, 100g Hähnchenbrustfilet, 2 kleine Zucchini, 1 TL (5g) Pflanzenöl, 1 EL Sojaöl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant), Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Hähnchenwürfel im Öl anbraten und mit Sojasauce, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Zucchini würfeln und mitgaren, alles mit Brühe ablöschen. Petersilie zum garnieren nehmen. Den gekochten Reis als Beilage servieren.

Nachmittag: Joghurt mit Nektarine

150 g fettarmer Joghurt und ½ Nektarine (vom Vortag)

Abend: Tomaten-Mozarella Brot

1 (50g) kleine Scheibe Vollkornbrot, 1 TL (5g) Diätmargarine, 2 (100g) Tomaten in Scheiben, ½ Päckchen (ca. 60g) Mozzarella in Scheiben (vom Vortag), Salz, Pfeffer, Balsamicoessig

