

# Diätplan

TAG 1

GESAMTKALORIEN: 1.461



## FRÜHSTÜCK

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)

1 APFEL CA. 125G (75 KCAL)

## MITTAGESSEN

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)

RADIESCHEN-CREME MIT ORANGE (350 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 1 ORANGE, 1 BUND RADIESCHEN, 250G FRISCHKÄSE, ½ TL KRÄUTERSALZ, WEISSEN PFEFFER, ZITRONENSAFT, SCHWARZEN PFEFFER AUS MÜHLE. GEHÄUTETE ORANGENSPALTEN FÄCHERFÖRMIG AUF DEN TELLER LEGEN. GROB GERASPelte RADIESCHEN MIT FRISCHKÄSE, SALZ, WEISSEM PFEFFER UND ZITRONE VERMENGEN UND AUF DER ORANGE ANRICHTEN. MIT SCHWARZEM PFEFFER ÜBERMAHLEN.

## ABENDBROT

1) LACHSFILET MIT SPINAT (460 KCAL)

2) QUARK MIT HEIDELBEER-PÜREE (160 KCAL)

SIE BENÖTIGEN FÜR 1): 200G LACHSFILET, 250G TK-BLATTSPINAT, 50ML WEISSWEIN OD. GEMÜSEBRÜHE, ½ KLEINE KNOBLAUCHZEHE, 1 TL BUTTER, 1 EL GERIEBENER KÄSE, 15G CREME LÉGÈRE, SALZ, PFEFFER, ZITRONENSAFT.

TK-SPINAT ANTAUEN LASSEN, HERD AUF 200 GRAD (UMLUFT 180°C) VORHEIZEN. LACHS IN GEFETTETE AUFLAUFFORM GEBEN, WEISSWEIN/ BRÜHE ANGIESSEN, 15-20 MIN IM OFEN GAREN. SPINAT AUSDRÜCKEN, FEIN GEHAKTEN KNOBLAUCH IN ZERLASSENER BUTTER LEICHT ANBRATEN. SPINAT HINZUFÜGEN UND CA. 5 MIN. SCHMOREN. KÄSE UND CREME LÉGÈRE UNTERZIEHEN. ZUSAMMEN SERVIEREN.

SIE BENÖTIGEN FÜR 2): 60G SPEISEQUARK 20% FETT, 60G VOLLMILCHJOGHURT, 150G TK HEIDELBEEREN, 1/2VANILLESCHOTE, 1/2TL AGAVENDICKSAFT.

QUARK UND JOGHURT CREMIG RÜHREN UND MIT VANILLE VERFEINERN. ZUSAMMEN MIT DER HÄLFTE DER HEIDELBEEREN UND AGAVENDICKSAFT PÜRIEREN. DIE ÜBRIGEN HEIDELBEEREN UNTERHEBEN.



# TAG 2

## GESAMTKALORIEN: 1.402



### FRÜHSTÜCK

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)  
2 MANDARINEN CA. 80G (58 KCAL)

### MITTAGESSEN

SCHICHTSALAT (538 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 1 KL. APFEL, 1 MÖHRE, 1 SCHEIBE ANANAS (FRISCH ODER AUS DOSE/ UNGEZUCKERT), 2 SCHEIBEN KOCHSCHINKEN, 2 HARTGEKOCHTE EIER, 2EL MAISKÖRNER (DOSE), 2EL MAYONNAISE, 100ML MILCH.

SCHINKEN, ÄPFEL UND ANANAS KLEIN SCHNEIDEN, MÖHREN RASPELN, EIER WÜRFELN. IN EINER GLASSCHALE APFEL, ANANAS UND MÖHREN ÜBEREINANDER SCHICHTEN, MIT SCHINKEN, MAIS UND EI BEDECKEN. MAYONNAISE UND MILCH GLATT RÜHREN, ÜBER DEN SALAT GEBEN. AM VORABEND ZUBEREITET IST ER JETZT WUNDERBAR DURCHGEZOGEN.

### ABENDBROT

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)  
TOMATENRÜHREI MIT MOZZARELLA (390 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 2 STRAUCHTOMATEN, 6 BLÄTTER BASILIKUM, 50G MOZZARELLA, 2 EIER, 2 EL MINERALWASSER MIT KOHLENSÄURE, 1 TL BUTTER, ¼ TL KRÄUTERSALZ, SCHW. PFEFFER (MÜHLE). MOZZARELLA UND TOMATEN WÜRFELN, BASILIKUM IN STREIFEN SCHNEIDEN. EIER, WASSER, SALZ UND PFEFFER VERQUIRLEN. KÄSE, TOMATEN UND BASILIKUM UNTERZIEHEN. BUTTER IN PFANNE ERHITZEN UND DARIN DIE TOMATEN-EIER STOCKEN LASSEN. ANSCHLIESSEND MIT PFEFFER ÜBERMAHLEN.



# TAG 3

## GESAMTKALORIEN: 963



### FRÜHSTÜCK

#### LACHSCREME AUF KNABBERSCHEIBEN (335 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 1 FRÜHLINGSZWIEBEL, 50G RÄUCHERLACHS, 100G FRISCHKÄSE (45% FETT I.T.), 2 EL NATURJOGHURT (3,5%), 1 EL DILLPLÄTTCHEN, ¼ TL KRÄUTERSALZ. 1 KOHLRABI, 1 MINIGURKE. ZWIEBELRINGE SCHNEIDEN. LACHS, FRISCHKÄSE, JOGHURT, DILL UND KRÄUTERSALZ PÜRIEREN; ZWIEBELRINGE UNTERRÜHREN. KANN BEREITS AM VORABEND ZUBEREITET WERDEN. CREME AUF KOHLRABI-UND GURKENSCHNEIBEN WIE CANAPÉS ANRICHTEN.



### MITTAGESSEN

#### REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL) 1 BIRNE CA. 150 G (90 KCAL)

### ABENDBROT

#### SPARGELSALAT MIT ERDBEEREN (122 KCAL) REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 150G WEISSER UND GRÜNER SPARGEL (GEMISCHT), 1 EL HIMBEERESSIG, ½ EL WALNUSSÖL, ½ TL AKAZIENHONIG, 75G ERDBEEREN, 60G ROCOLA, SALZ, PFEFFER, EINIGE MINZEBLÄTTCHEN.

WEISSEN SPARGEL VOLLSTÄNDIG, GRÜNEN SPARGEL NUR IM UNTEREN DRITTEL SCHÄLEN, IN SALZWASSER MIT ETWAS ZUCKER BISSFEST GAREN (GRÜNER SPARGEL CA. 8MIN, WEISSER SPARGEL CA. 15MIN). ESSIG, ÖL, HONIG UND 1 TL SPARGELWASSER ZU EINEM DRESSING VERRÜHREN. DIE ERDBEEREN IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT DEM ROCOLA UND SPARGEL AUF EINEM TELLER ANRICHTEN UND MIT DEM DRESSING BETRÄUFELN. NACH GESCHMACK SALZEN UND PFEFFERN. MIT MINZEBLÄTTCHEN DEKORIEREN.



# TAG 4

## GESAMTKALORIEN: 1.471



### FRÜHSTÜCK

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)  
1 KOHLRABI, ROH, CA. 200G (30 KCAL)



### MITTAGESSEN

REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL)  
BUNTE MELONEN-KALTSCHALE (360 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: ½ HONIGMELONE, JE 4 STÜCKCHEN (ODER DEKORATIV AUSGESTOCHENE KUGELN) NETZ-UND HONIGMELONE, 1 TL AGAVEN-DICKSAFT, 300ML BUTTERMILCH, 1 EL KOKOSFLOCKEN, NACH GESCHMACK ZITRONENMELISSE.

VON HONIGMELONE 4 STÜCKCHEN/ KUGELN BEISEITE NEHMEN; MIT DEN ANDEREN MELONENSORTEN IN ALUFOLIE KÜHL STELLEN. RESTLICHE HONIGMELONE MIT BUTTERMILCH UND HONIG PÜRIEREN UND KALT STELLEN. KANN AM VORABEND VORBEREITET WERDEN. ALLES AUF EINEM TELLER SERVIEREN UND MIT KOKOSFLOCKEN UND ZITRONENMELISSE GARNIEREN.

### ABENDBROT

GEMÜSEFRIKADELLEN MIT SALAT (665 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 1/2 VOLLKORNBRÖTCHEN VOM VORTAG, 40G CHAMPIGNONS, 150G GEFLÜGELHACKFLEISCH, 1 EI, 2 EL GEHACKTE PETERSILIE, 1 EL RAPSÖL, 150G FELDSALAT, 1 EL OBSTESSIG, 1 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER, PAPRIKA EDELSÜSS. BRÖTCHEN 10 MIN EINWEICHEN UND GUT AUSDRÜCKEN, CHAMPIGNONS KLEIN WÜRFELN. ALLES GUT MIT DEM HACKFLEISCH, EI UND PETERSILIE VERKNETEN UND MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKAPULVER ABSCHMECKEN. FRIKADELLEN FORMEN UND IM RAPSÖL VON BEIDEN SEITEN KNUSPRIG BRAUN BRATEN. FELDSALAT MIT DRESSING AUS ESSIG, SALZ, PFEFFER UND OLIVENÖL MISCHEN UND ZU DEN FRIKADELLEN SERVIEREN.



# TAG 5

## GESAMTKALORIEN: 1.411



### FRÜHSTÜCK

REDUZIN BASISHAKE (208 KCAL)  
1 ORANGE CA. 125G (60 KCAL)

### MITTAGESSEN

MEDITERANER BOHNENSALAT (495 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 200G GEKOCHETE BOHNEN, 20G GETROCKNETE TOMATEN (NICHT IN ÖL), 125G COCKTAILTOMATEN, 100G MOZZARELLAWÜRFEL, 20G SCHWARZE OLIVEN OHNE STEIN, 1/2 ZWIEBEL, 1 EL OLIVENÖL, 1 EL AUS ACETO BALSAMICO, SALZ, PFEFFER. GETROCKNETE TOMATEN KLEIN SCHEIDEN, OLIVEN VIERTELN, ZWIEBEL IN RINGE SCHNEIDEN. ALLES MIT DEN BOHNEN MISCHEN UND MIT OLIVENÖL, ACETO BALSAMICO, SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. SOWEIT KÖNNEN SIE DEN SALAT AM VORABEND VORBEREITEN. VOR DEM VERZEHR NOCH HALBIERTE COCKTAILTOMATEN UNTERMENGEN UND ETWAS ZIEHEN LASSEN.

### ABENDBROT

REDUZIN BASISHAKE (208 KCAL)  
SCHINKEN-SPARGELRÖLLCHEN MIT KRESSE-CREME (470 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 200G FRISCHEN SPARGEL, ZUCKER, 1 TL RAPSÖL, 100G FRISCHKÄSE (50% FETT), 1 TL ZITRONENSAFT, 1X KRESSE, 4 SCHEIBEN GEKOCHETER SCHINKEN, SALZ UND PFEFFER. SPARGEL IN WASSER MIT ZUCKER UND ÖL BISSFEST GAREN UND HERAUSNEHMEN. FRISCHKÄSE UND ZITRONENSAFT GLATTRÜHREN, MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN, KRESSE UNTERZIEHEN. SCHINKEN (GGFS. FETTRAND ABSCHNEIDEN) MIT KRESSE-CREME BESTREICHEN, MIT SPARGELSTANGEN BELEGEN UND ZUSAMMENROLLEN. AM BESTEN SCHMECKEN DIESE RÖLLCHEN GUT GEKÜHLT.



# TAG 6 / FREIER TAG

## GESAMTKALORIEN: 1.296



### FRÜHSTÜCK

#### FRISCHES OBST MIT ZIMTJOGHURT (300 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 30G HASELNÜSSE, 1 ORANGE, ½ ZITRONE, 300G GEMISCHTE FRÜCHTE, 300G JOGHURT (3,5% FETT), 2 TL HONIG, ½ TL ZIMT.

HASELNUSSKERNE HACKEN, ORANGE UND ZITRONE AUSPRESSEN. FRÜCHTE IN MUNDGERECHTE STÜCKE ZERTEILEN, MIT SAFT UND NÜSSEN MISCHEN. JOGHURT MIT HONIG UND ZIMT GLATT RÜHREN UND ÜBER DAS OBST GEBEN.



### MITTAGESSEN

#### REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL) 150G WEINTRAUBEN (90 KCAL)

### ABENDBROT

#### REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL) GERÄUCHERTE FORELLENFILETS AUF ZUCCHINISTREIFEN (490 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 200G GERÄUCHERTE FORELLE, 200G ZUCCHINI, 15G KÜRBISKERNE, 1/2 ZWIEBEL, 1 KNOBLAUCHZEHE, 1 EL ZITRONENSAFT, 1 TL GEHACKTE PETERSILIE, 1 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER.

ZUCCHINI HAUCHDÜNN HOBELN UND IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN, AUF EINEM TELLER ANRICHTEN, SALZEN UND PFEFFERN. KÜRBISKERNE OHNE FETT RÖSTEN UND ÜBER ZUCCHINI STREUEN. DÜNNE ZWIEBELRINGE DAZU GEBEN. FÜR DAS DRESSING KNOBLAUCH, PRISE SALZ, ZITRONENSAFT, PETERSILIE UND OLIVENÖL PÜRIEREN. ÜBER ZUCCHINI GEBEN UND GERÄUCHERTE FORELLE DARAUFGEBEN.



# TAG 7/ FREIER TAG

## GESAMTKALORIEN: 1.450



### FRÜHSTÜCK

#### SPIEGELEI MIT FRÜHSTÜCKSSPECK (410 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: ½ SALATGURKE, ¼ TL KRÄUTERSALZ, 1 EL RAPSÖL, 3 SCHEIBEN/ 35G FRÜHSTÜCKSSPECK, 2 EIER, PFEFFER.  
DÜNNE GURKEN-SCHEIBEN DEKORATIV AUF EINEM TELLER VERTEILEN, MIT KRÄUTERSALZ BETREUEN UND MIT RAPSÖL BETRÄUFELN. DEN SPECK OHNE FETT KROSS BRATEN UND ZUR SEITE STELLEN. SPIEGELEIER IM AUSGELASSENEN FETT BRATEN, AUF DAS GURKENBETT GEBEN UND MIT SPECK BELEGEN. ABSCHLIESSEND MIT PFEFFER ÜBERMAHLEN.



### MITTAGESSEN

#### REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL) FRUCHTIGER CHICORÉE SALAT (200 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 100G CHICORÉE, ½ ROSA GRAPEFRUIT, EINIGE WALNUSSKERNE, 1 TL SHERRY-ESSIG, 1 TL ORANGENSAFT, 2 EL SAURE SAHNE, SALZ, PFEFFER.  
CHICORÉE IN STREIFEN SCHNEIDEN (FESTEN STIELANSATZ ENTFERNEN). FRUCHTSEGMENTE DER GRAPEFRUIT OHNE HÄUTE (ODER SPALTEN IN WÜRFEL GESCHNITTEN) ZUM CHICORÉE GEBEN UND MIT GEHACKTEN WALNUSSKERNEN BESTREUEN. DRESSING RÜHREN AUS ESSIG, SALZ, PFEFFER, ORANGENSAFT UND SAURER SAHNE UND ÜBER DEN SALAT TRÄUFELN.

### ABENDBROT

#### REDUZIN BASISSHAKE (208 KCAL) ÜBERBACKENES TOMATEN-SCHWEINESCHNITZEL (424 KCAL)

SIE BENÖTIGEN: 150G SCHWEINEFILET, 1 TL RAPSÖL, 2 TOMATEN, 1 GR. PAPRIKA, 2 KL. ZUCCHINI, 1 SCHEIBE KÄSE (Z. B. GOUDA), 1 TL OLIVENÖL, 1 EL SAURE SAHNE, SALZ, PFEFFER, PAPRIKAPULVER.  
OFEN AUF 200°C (UMLUFT 180°C) VORHEIZEN. FILET IM RAPSÖL 6-8 MIN BRATEN, SALZEN, PFEFFERN, MIT PAPRIKA WÜRZEN. DANACH MIT TOMATENSCHNITZELN UND KÄSE BELEGEN UND IM OFEN 15-20 MIN GAREN. INZWISCHEN PAPRIKA UND ZUCCHINI WÜRFELN, BISSFEST IN OLIVENÖL SCHMOREN, KURZ VOR GARENDE DIE TOMATEN DAZUGEBEN. MIT SAURER SAHNE VERRÜHREN UND MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. ZUM FLEISCH SERVIEREN.

