

Die Gute-Laune-Diät

Dauer der Diät	7 Tage
Mahlzeiten pro Tag	5
Ø Kalorienzufuhr pro Tag	1100 kcal

Abnehmen ohne zu hungern versprechen viele Diäten. Aber eine Diät, die gleichzeitig unsere gute Laune verbessert, die muss doch erst noch erfunden werden?

Im Frühling haben wir gleich eine bessere Stimmung als in den trüben Wintermonaten. Dafür ist meist die Sonne verantwortlich. Viel Sonnenlicht führt nämlich dazu, dass sich im Körper mehr Serotonin bildet. Dieser Botenstoff kommt im Gehirn vor und ist für die gute Laune zuständig. Im Sommer tanken wir genügend Sonne. Dann bildet unser Körper auch ausreichende Mengen des Glückshormons Serotonin. Um Serotonin bilden zu können, brauchen wir neben Sonnenlicht auch komplexe Kohlenhydrate sowie die Aminosäure Tryptophan. Reich an komplexen Kohlenhydraten sind Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Obst. Tryptophan ist in Fisch, magerem Fleisch und Geflügel, Milch und Milchfrischprodukten enthalten. Wenn die Ernährung stimmt, reichen schon ein paar Sonnenstrahlen, und sie fühlen sich gleich sehr viel besser. So kann die richtige Diät nicht nur zur Gewichtsreduktion, sondern auch zu besserer Laune verhelfen.

Um während und auch nach Diäten fit und leistungsfähig zu sein, benötigt unser Körper vermehrt Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Unser Tipp zur Optimierung der Vitalstoffversorgung: Täglich 1-2 Esslöffel LaVita. Das natürliche Saftkonzentrat aus über 50 hochwertigen Pflanzen enthält alle wichtigen Vitalstoffe in natürlicher Form (www.lavita.de/?r=12001). Lavita enthält wichtige Fermente, die die Produktion von Glückshormonen anregen und kräftigt zusätzlich das Immunsystem.

Zusätzlich zu den in der Diät angegebenen Getränken sollten Sie viel trinken – am besten 2 Liter am Tag. Ideal sind Wasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees. Mit der „Gute-Laune-Diät“ können Sie jeden Tag ein knappes Pfund abnehmen und sind trotzdem bester Laune.

Diätbewertung

Abnehmen	*****
Sättigung	****
Nährstoffversorgung	****
Verdauung	****
Praktisch	***
Für Berufstätige	**
Kosten	****

1. Tag

Frühstück

Gute Laune Frühstück

40 g Cornflakes
1 EL Weizenkleie
1/8 l Milch
1 Apfel
1 EL Zimtucker
0,1 l Möhrensaft
0,1 l Dinkula

Cornflakes mit Weizenkleie mischen und mit Milch übergießen. Kurz durchziehen lassen. 1 Apfel reiben und unter das Müsli heben. Mit Zimtucker süßen. Dazu Dinkula mit Möhrensaft trinken.

363 kcal (1518 kJ), 9,5 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 67,3 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink: Erdbeer-Ananas-Drink

75 g Erdbeeren
50 ml Ananassaft
125 ml Dinkula
1 TL Grenadinesirup
1 Schnitz Ananas



Erdbeeren waschen und putzen und mit Ananassaft und gut gekühltem Dinkula (fördert Verdauung und Immunsystem) mit dem Rührstab oder im Mixer aufschäumen, mit Grenadinesirup süßen und in ein Longdrink-Glas füllen. Mit einem Ananasschnitz dekorieren.

66 kcal (276 kJ), 1,3 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 13,3 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Schweineschnitzel Toscana

1 Schnitzel à 150 g
Salz
Pfeffer aus der Mühle
80 g Zottarella-Rolle leicht
40 g Champignons
1 Tomate
1 TL Olivenöl
125 g passierte Tomaten
Basilikum-Blättchen
1/4 geschälte Knoblauchzehe



Das Schweineschnitzel waschen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zottarella in Schei-

ben schneiden. Die Pilze und die Tomate waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schnitzel darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Pilzscheiben kurz andünsten. Die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und zerdrücktem Knoblauch würzen. Die Tomatensauce in eine feuerfeste Form gießen, das gebratene Schnitzel hineinlegen. Mit den Tomaten- und Champignonscheiben belegen und obenauf die Zottarella-Scheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C erhitzen, bis der Käse leicht zerläuft. Mit Basilikum-Blättchen garniert servieren.

355 kcal (1486 kJ), 52,2 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 5,7 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 Birne

83 kcal (347 kJ), 0,8 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 18,6 g Kohlenhydrate

Abendessen

Bagel mit Thunfisch und Tomaten-Chutney

1 Sesam-Bagel

1 kleine Dose John West Thunfischstücke in Wasser (80 g)

etwas Rucola

2 EL Tomaten-Chutney

einige Zwiebelringe

Bagel aufschneiden, den Thunfisch abtropfen lassen. Bagel mit Tomaten-Chutney, Rucola, Thunfischstücken und Zwiebelringen belegen.

240 kcal (1005 kJ), 18,7 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 32,3 g Kohlenhydrate



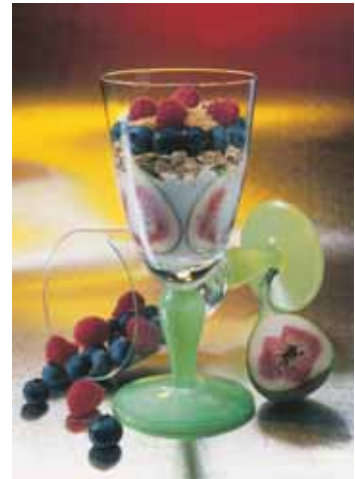
Gesamt: 1107 kcal (4634 kJ), 82,5 g Eiweiß, 23,6 g Fett, 137,2 g Kohlenhydrate

2. Tag

Frühstück

Vitaminbecher

1 frische Feige
100 g Beerenfrüchte (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren)
3 EL Haferflocken
1 EL Kleie
1 TL Vanillezucker
100 g fettarmer Joghurt
0,1 l Dinkula
Mineralwasser



Die Feige in Scheiben schneiden, die Beeren waschen, putzen bzw. auftauen. Mit Haferflocken und Kleie in ein großes Glas geben. Joghurt mit Vanillezucker verquirlen und darüber geben. Kurz durchziehen lassen.

243 kcal (1017 kJ), 9,9 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 39,1 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink: Vitaminchen

0,1 l Gemüsesaft
0,1 l Möhrensaft
0,1 l Dinkula
weißer Pfeffer
1 Prise Selleriesalz
Petersilie

Die gekühlten Säfte mit Dinkula gut verrühren, mit Pfeffer und Selleriesalz kräftig würzen. In einem Glas mit Petersilienrand servieren.

46 kcal (192 kJ), 1,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 9,4 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Gebackenes Gemüse

100 g Kartoffeln
1/2 kleine Aubergine
1 kleine Zucchini
je ein Stück einer roten und grünen Paprikaschote
1 Tomate
1/2 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
einige Zweige Rosmarin
50 g fettarmer Joghurt
1 EL Tomaten-Ketchup



Paprikapulver
Salz
Pfeffer
40 g Baguette

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und ca. 8-10 Minuten kochen. Das Gemüse putzen und waschen. Die Paprika in Streifen, die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomate vierteln. Die Zwiebel abziehen und die Hälfte in Würfel schneiden. Paprika, Aubergine und Zucchini 2-3 Minuten blanchieren. Die Kartoffeln und das Gemüse im Olivenöl wenden, mit Rosmarin bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten bei 220 °C backen. Die Zutaten für den Dip miteinander verrühren. Auf einem Teller anrichten und mit dem Dip und dem Baguette servieren.

379 kcal (1586 kJ), 12,9 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 52,4 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 Apfelsine

63 kcal (264 kJ), 1,5 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 12,5 g Kohlenhydrate

Abendessen

Kartoffelsalat mit Pesto und Thunfisch

1 kleine Dose John West Thunfischstücke in Wasser (à 80 g)
200 g kleine Frühkartoffeln
1 Handvoll frischer Blattspinat
1 EL Kräuterpesto
Parmesan



Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste abscrubben, gut waschen und in wenig Salzwasser als Pellkartoffeln zubereiten. Anschließend etwas abkühlen lassen und halbieren. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Blattspinat waschen und fein hacken. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Pesto und dem Blattspinat vermischen, anschließend den Thunfisch unterheben. Den Kartoffelsalat mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

354 kcal (1482 kJ), 21,4 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 30,4 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1085 kcal (4542 kJ), 47,3 g Eiweiß, 33,4 g Fett, 143,8 g Kohlenhydrate

3. Tag

Frühstück

Pikantes Frühstück mit Tomatendrink

1 Scheibe Vollkornbrot
75 g körniger Frischkäse
1 EL Schnittlauchröllchen
1/2 Bund Radieschen
1 hart gekochtes Ei
0,2 l Tomatensaft
0,1 l Dinkula
Pfeffer



Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit den Radieschen und dem Ei servieren. Tomatensaft mit Dinkula verquirlen und mit Pfeffer abschmecken.

297 kcal (1243 kJ), 24,2 g Eiweiß, 9,8 g Fett, 27,4 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink: Möhrendrink

0,2 l Möhrensaft
0,1 l Buttermilch
1 EL Schnittlauchröllchen

Möhrensaft mit Buttermilch verquirlen, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

81 kcal (339 kJ), 4,8 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 13,6 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Korkzieher mit Hähnchenbrust

50 g Korkzieher-Nudeln (3 GLOCKEN GENUSS PUR)
1 kleine Fenchelknolle
1 TL Olivenöl
100 g Hähnchenbrust
Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer



Korkzieher nach Packungsaufschrift kochen, anschließend abgießen und abschrecken. Inzwischen den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Olivenöl anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Hähnchenbrust von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern und mit Kräutern der Provence würzen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchelscheiben auf einen Teller verteilen, darauf die Korkzieher und das Hähnchenfleisch anrichten.

372 kcal (1556 kJ), 35,2 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 Papaya

Papaya halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen oder auslöffeln.

26 kcal (109 kJ), 1,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 4,8 g Kohlenhydrate

Abendessen

Leichte Fruchtspieße

100 g leichter Camembert (30 % Fett i.Tr.)

150 g Früchte (wie z. B. Erdbeeren, Kiwi, Ananas, Sternfrucht, Pfirsich)

2 Scheiben Baguette (20 g)

Camembert in Stücke schneiden. Obst waschen, eventuell schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in bunter Reihenfolge zusammen mit dem Camembert aufspießen. Dazu Weißbrot reichen.

322 kcal (1348 kJ), 25,4 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 24,4 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1098 kcal (4596 kJ), 90,8 g Eiweiß, 30,3 g Fett, 113,4 g Kohlenhydrate



4. Tag

Frühstück

Süßes Frühstück mit Schokodrink

- 1 Scheibe Toastbrot
- 50 g Magerquark
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Erdbeerkonfitüre
- 0,25 l Diät Kakao-Trunk

Brot mit Quark und Konfitüre bestreichen. Dazu Kakao-Trunk trinken.

252 kcal (1054 kJ), 17,3 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 44,1 g Kohlenhydrate



Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink: Dinkula mit Apfelsaft

- 0,1 l Dinkula
- 0,1 l Apfelsaft
- Mineralwasser

Dinkula mit Apfelsaft mischen, in ein Glas füllen und mit etwas Mineralwasser auffüllen.

60 kcal (251 kJ), 0,3 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 12,1 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

- 100 g mageres Rindfleisch
- 1 EL Sojasauce
- 3 TL Olivenöl
- 1/4 TL Stärke
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Gemüse (Frühlingszwiebeln, Lauch, Champignons, Möhre, Paprika, Erbsen)
- 50 g Sojasprossen
- 30 g Langkorn-Reis
- 1 Chili
- Ingwer
- Koriander



Das Fleisch kalt abrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit 1 TL Olivenöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade geben

abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Heraus nehmen und warm stellen. Die Marinade in die Panne gießen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Chili, Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

369 kcal (1544 kJ), 29,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 38,9 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 kleine Banane

94 kcal (393 kJ), 1,1 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 21,4 g Kohlenhydrate

Abendessen

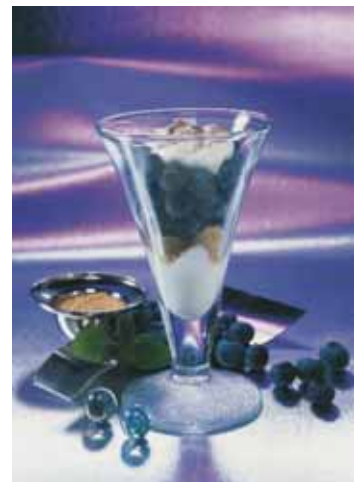
Grießbrei mit Heidelbeeren

0,2 l Vollmilch
50 g Grieß
etwas Orangenschale
200 g Heidelbeeren

Milch zum Kochen bringen, den Grieß einrühren und kurz aufwallen lassen, vom Herd nehmen und mit Orangenschale abschmecken. Den Grieß abkühlen lassen. Die Beerenfrüchte waschen, putzen und unter den abgekühlten Grieß heben.

326 kcal (1364 kJ), 15,4 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 51,2 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1101 kcal (4609 kJ), 63,1 g Eiweiß, 18,8 g Fett, 167,7 g Kohlenhydrate



5. Tag

Frühstück

Baguettebrötchen Sunrise

1 Baguettebrötchen
100 g körniger Frischkäse
1 EL Sprossenmischung
1 EL Paprikawürfel
Schnittlauch
0,2 l Möhrensaft
2 Tassen Matetee

Baguettebrötchen halbieren. Die Hälften mit Frischkäse bestreichen und mit Sprossen bzw. Paprikawürfeln bestreuen, mit Schnittlauch garnieren. Mit einem Glas Möhrensaft servieren. Dazu Matetee trinken.



340 kcal (1423 kJ), 21,8 g Eiweiß, 3,8 g Fett, 52,9 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink Vitaminschub

125 ml Dinkula
75 ml Orangensaft
50 ml Sanddornsaft

Dinkula mit den Säften mischen und in ein Longdrink-Glas gießen. Jeweils mit einem Orangenschnitt garnieren.

54 kcal (226 kJ), 1,1 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 7,8 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Zottarella-Tomaten-Gratin

1 Scheibe Toastbrot
frisches Basilikum
Thymian
Petersilie
abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
3 Tomaten
75 g Zottarella-Rolle leicht
Salz
Pfeffer
10 g Butter



Brotscheibe toasten, abkühlen lassen und zerbröseln. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Mit den Toastbröseln und etwas Zitronenschale mischen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden. Den leichten Zottarella abtropfen lassen. Tomaten und Zottarella in Scheiben schnei-

den. Tomaten- und Zottarella-Scheiben abwechselnd dachziegelartig in eine flache Form schichten. Salzen und pfeffern. Anschließend mit der Bröselmischung bestreuen und Butterflocken darüber legen. Bei 200 °C im Backofen 5-6 Minuten überbacken.

294 kcal (1231 kJ), 20,0 g Eiweiß, 16,0 g Fett, 17,5 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

200 g Möhren
0,2 l Dinkula

Möhren putzen und waschen und als Vitaminsnack (reich an Vitamin Carotin und Vitamin B6) knabbern. Dazu Dinkula (gut für Verdauung und Immunsystem) trinken.

50 kcal (209 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 9,6 g Kohlenhydrate

Abendessen

Pfannkuchen mit Erdbeeren

40 g Weizenmehl
0,15 l fettarme Milch
1 Ei
Meersalz
Süßstoff
Olivenöl
2 TL (ca. 10 g) Vanillesauce, Instant
100 g Erdbeeren



Die Hälfte der Milch mit dem Ei verquirlen, eine Prise Salz, ein paar Tropfen Süßstoff und das gesiebte Mehl hinzugeben, klumpenfrei verrühren. Eine beschichtete Pfanne mit ganz wenig Olivenöl ausstreichen, erhitzen und nacheinander zwei Pfannkuchen ausbacken. Erdbeeren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden, auf den Pfannkuchen anrichten. Die restliche Milch mit dem Saucen-Pulver verrühren, zu den Pfannkuchen servieren.

351 kcal (1.469 kJ), 16,8 g Eiweiß, 8,7 g Fett, 50,8 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1089 kcal (4559 kJ), 61,9g Eiweiß, 30,0 g Fett, 138,6 g Kohlenhydrate

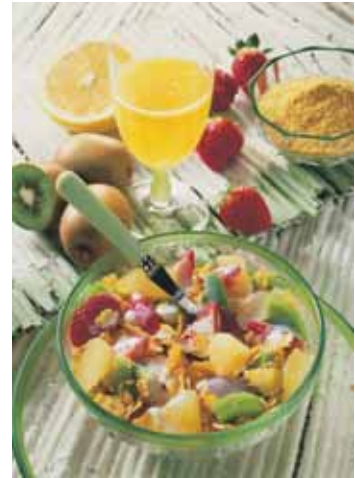
6. Tag

Frühstück

Erdbeer-Kiwi-Müsli

100 g Erdbeeren
1 Kiwi
1/2 Grapefruit
40 g Cornflakes
0,15 l Buttermilch

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Kiwi schälen und würfeln. Eine halbe Grapefruit aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden. Cornflakes in einen tiefen Teller geben, die Früchte unterheben. Buttermilch darüber gießen, kurz durchziehen lassen.



312 kcal (1305 kJ), 10,5 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 58,1 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Vitamin-Cocktail

1/2 Grapefruit (vom Frühstück)
1 große Orange
1 EL Kleie
Mineralwasser

Grapefruit und Orange entsaften. Die Kleie gut mit dem Fruchtsaft verquirlen und mit Mineralwasser auffüllen.

91 kcal (381 kJ), 2,1 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 17,5 g Kohlenhydrate

Mittagessen

Chili-Spaghetti mit Thunfisch

50 g Spaghetti
1 TL Sesamöl
2 TL Sonnenblumenöl
1 Frühlingszwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Dose John West Thunfischstücke in Sonnenblumenöl (à 80 g)
2 EL süße Chili-Sauce
Salz
Pfeffer



Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, bis sie al dente sind. Abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Sesamöl daran geben und die Spaghetti warm halten. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken. Beides in eine Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl geben. Bei

mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Den Thunfisch abtropfen lassen und in nicht zu kleine Stücke zerpfücken. Zusammen mit der Chili-Sauce in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze vorsichtig ein paar Minuten verrühren. Anschließend zu den Spaghetti geben, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

392 kcal (1641 kJ), 21,6 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 44,0 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 Kiwi

40 kcal (167 kJ), 0,7 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 7,3 g Kohlenhydrate

Abendessen

Kartoffeln mit Tsatsiki

1 große, vorwiegend fest kochende Kartoffel (ca. 200 g)
1/4 Salatgurke
1/2 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
2 EL fein gewiegter Dill
50 g Magerquark
50 g Saure Sahne
2 TL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer



Kartoffeln gründlich abbürsten, abspülen und mit der Schale gar kochen. Salatgurke gut waschen. Einige dünne Gurkenscheiben zum Anrichten abschneiden und eine Schale damit auslegen. Die restliche Gurke fein raspeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln, den Dill fein wiegen. Alles mit Quark, Saurer Sahne und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kartoffeln mit einem Löffel etwas aushöhlen und mit Tsatsiki füllen. Mit einigen Gurkenscheiben anrichten.

258 kcal (1079 kJ), 13,7 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1093 kcal (4575 kJ), 48,6 g Eiweiß, 23,8 g Fett, 163,9 g Kohlenhydrate

7. Tag

Frühstück

Honigjoghurt mit Nektarinen

150 g fettarmer Joghurt
20 g flüssiger Honig
2 Nektarinen
20 g Cornflakes (4 geh. EL)

Honig eventuell leicht erwärmen und mit dem Joghurt verrühren. Die Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, unter den Joghurt heben. Mit Cornflakes bestreuen.

287 kcal (1201 kJ), 8,1 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 58,2 g Kohlenhydrate

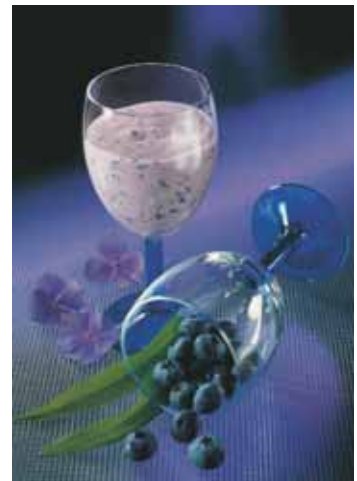
Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Drink: Heidelbeer-Drink

0,15 l Buttermilch
75 g Heidelbeeren
Zitronensaft

Buttermilch mit Heidelbeeren im Mixer pürieren, mit Zitrone abschmecken. Kühl servieren.

81 kcal (339 kJ), 5,8 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 10,6 g Kohlenhydrate



Mittagessen

Tagliatelle alla Sorrentina

125 g Strauchtomaten
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
50 g Zottarella Minis Leicht
1 Zweig Basilikum
60 g Tagliatelle (lange, schmale Bandnudeln)
1 TL Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker
10 g geriebener Parmesan



Die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, die Zottarella Minis abtropfen lassen. Basilikum in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten, Tomaten zugeben, kurz miterhitzen,

würzen und mit Basilikum abschmecken. Die Tomatensauce vom Herd nehmen, die Zottarella-Minis zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Tomaten-Käsesauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.

394 kcal (1649 kJ), 22,1 g Eiweiß, 11,0 g Fett, 50,9 g Kohlenhydrate

Zwischenmahlzeit

Gute-Laune-Snack

1 Bund Radieschen
0,2 l Dinkula

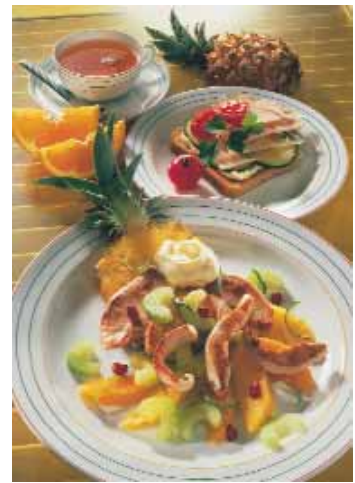
Radieschen putzen und waschen und als Vitaminsnack (reich an Vitamin C) essen. Dazu Dinkula (gut für Verdauung und Immunsystem) trinken.

28 kcal (114 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 4,0 g Kohlenhydrate

Abendessen

Geflügelsalat Exotica

100 g Putenbrust
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Stange Bleichsellerie
1 Orange
100 g Ananas
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Süßstoff



Putenbrust in Streifen oder Scheibchen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und das Fleisch darin schön knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Orange schälen und filetieren, die Selleriestange in Scheiben und die Ananas in Stücke schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Joghurt mit etwas Zitronensaft cremig rühren, mit Süßstoff abschmecken und zu dem Salat reichen.

296 kcal (1238 kJ), 29,9 g Eiweiß, 6,1 g Fett, 28,4 g Kohlenhydrate

Gesamt: 1086 kcal (4546 kJ), 68,1 g Eiweiß, 21,1 g Fett, 152,1 g Kohlenhydrate