

# Brigitte Ideal-Diät

Mosaik bei  
**GOLDMANN**



**SUSANNE GERLACH**, geboren 1954, ist als Redakteurin bei der BRIGITTE für den Bereich Ernährung zuständig. Die Diplom-Volkswirtin und Journalistin wurde 1996 mit dem Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet. Zusammen mit Marlies Klosterfelde-Wentzel hat sie bereits ein BRIGITTE-Diät-Buch geschrieben.

**KIRSTEN KHASCHEI**, geboren 1961, ist Diplom-Psychologin und Journalistin. Sie arbeitet u. a. für Frauenzeitschriften und Internet-Redaktionen. Ihr Ratgeber „Ganz ich – Ihr persönliches Programm für mehr Selbstbewusstsein“ ist als BRIGITTE-Buch bei MOSAIK erschienen.

**MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL**, geboren 1945, entwickelt seit über 20 Jahren die Rezepte und Pläne der BRIGITTE-Diät. Nach einer Hotelfachlehre hat sie sich auf den Food-Journalismus spezialisiert. Sie war unter anderem an der Konzeption der Zeitschrift „essen & trinken“ beteiligt und produziert seit 1980 fast jede Woche die Rezepte der STERN-Küche.

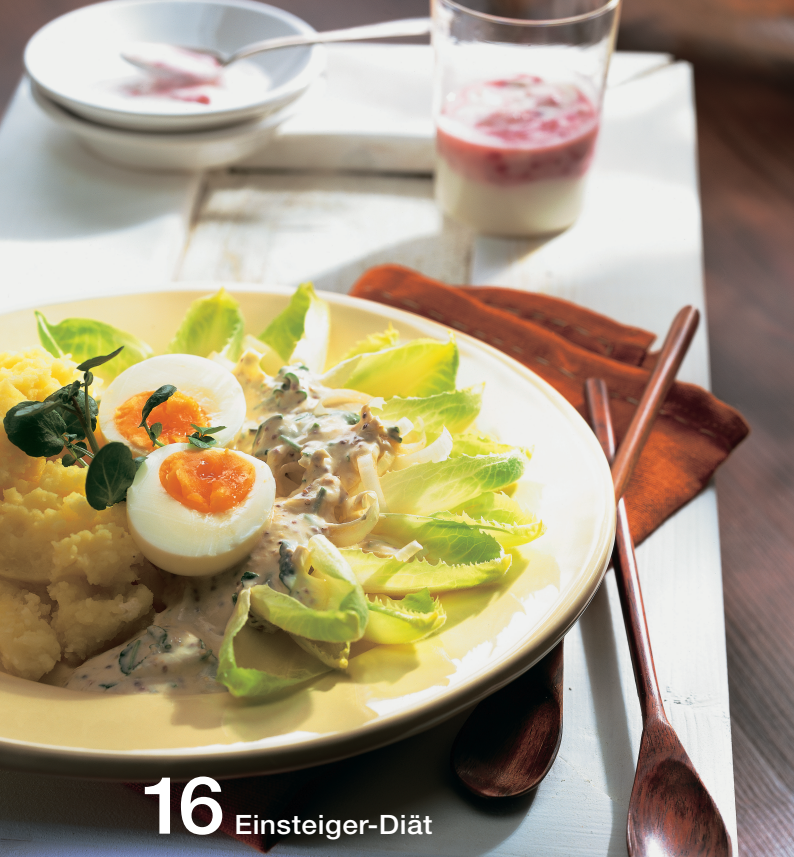
Susanne Gerlach · Marlies Klosterfelde-Wentzel · Kirsten Khaschei

# **Brigitte** Ideal-Diät

Ihr persönliches Programm

Abnehmen  
Schlank bleiben  
Fit werden

Mosaik bei  
**GOLDMANN**



**16** Einsteiger-Diät



**36** Psycho-Test



**156** Lieblingssnacks

# Inhalt

**SIE MÖCHTEN ABNEHMEN.** Sie haben schon ein paarmal Diät gemacht, aber die Erfolge haben nie lange vorgehalten. Sie essen einfach so gern. Vor allem Süßes. Doch genießen können Sie Ihre Lieblingssnacks oft nur noch mit schlechtem Gewissen. Wie kommen Sie aus diesem Dilemma bloß raus?

**Dieses Buch enthält alles, was Sie dafür brauchen:**

- ▶ einen großen Psycho-Test. So können Sie Ihren Essstyp herausfinden und erfahren, warum Ihnen das Abnehmen bisher so schwer fiel,
- ▶ Strategien, wie Sie ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten verändern können, ohne auf Genuss und Entspannung zu verzichten,
- ▶ drei Diäten mit leckeren Gerichten sowie Snacks für zwischendurch,
- ▶ über 60 Einzelrezepte – zum Variieren und für die Zeit nach der Diät,
- ▶ zwei Fitnessprogramme – ab jetzt ist Bewegung Ihr bester Verbündeter,
- ▶ die richtigen Antworten auf Fragen wie: Wie viel darf ich wiegen? Was bringen Schlankheitsspillen? Hilft es, abends nichts mehr zu essen? Wo kann ich mich im Internet mit anderen austauschen?



## 76 Grüne Diät



## 108 Indoor

- 6 ▶ **Vorweg**  
So wird Essen wieder zum Genuss
- 10 ▶ **Basics**  
Gesund abnehmen mit der BRIGITTE-Diät
- 16 ▶ **Einsteiger-Diät**  
Das unkomplizierte Programm für Kochfaule
- 34 ▶ **Einkaufsliste**  
Einsteiger-Diät
- 36 ▶ **Psycho-Test**  
Welcher Esstyp sind Sie?
- 42 ▶ **Auswertung**
- 46 ▶ **Bunte Diät**  
Abwechslungsreich essen mit Fleisch und Fisch
- 64 ▶ **Einkaufsliste**  
Bunte Diät
- 66 ▶ **Spurensuche**  
Warum wir immer wieder schwach werden
- 76 ▶ **Grüne Diät**  
Vegetarische Rezepte für jeden Geschmack
- 96 ▶ **Einkaufsliste**  
Grüne Diät
- 98 ▶ **Vorratslisten**  
für alle Diäten
- 100 ▶ **Fitness**  
Bewegung – Ihr Joker beim Abnehmen
- 102 ▶ **Outdoor**  
Laufen Sie sich in Form
- 108 ▶ **Indoor**  
Balance-Aerobic – das Programm für eine gute Figur
- 114 ▶ **Zum Ausschauen**  
Rezepte von A bis Z
- 138 ▶ **Extras**  
Snacks für den Hunger zwischendurch
- 142 ▶ **Info**  
Die wichtigsten Fragen rund ums Abnehmen
- 156 ▶ **Lieblingssnacks**  
So viel Fett steckt drin
- 157 ▶ **Register**



# So wird Essen wieder zum Genuss

**A** LLE PAAR MONATE AUFS NEUE wirbt eine bekannte Modefirma auf Straßen und in Geschäften für Unterwäsche und Bademode. Auf riesengroßen Plakaten präsentieren Topmodels und Filmstars wie Naomi Campbell, Heidi Klum oder Bridget Fonda verführerische Dessous und knappe Bikinis. Endlos lange Beine, wohlgeformte Pos und Busen, flache Bäuche – im Vergleich zu solchen tadellosen Figuren kann jeder andere Frauenkörper nur unzulänglich erscheinen. Wenn dieser Anblick zahllose Frauen in die Fitness-Studios und zu Crash-Diäten treiben sollte, wäre das kein Wunder.

Doch alle Schinderei, um die eigene Figur in eine ähnliche Form zu trimmen, dürfte wohl vergeblich sein. Denn nicht einmal solche Supermodels sehen tatsächlich so aus wie auf den Plakaten. Ihre Körper wurden digital verfremdet, was in der Werbung gang und gäbe ist. Da werden Taillen umgeformt, Beine verlängert, Proportionen verschoben – bis die perfekte „Traumfrau“ entstanden ist.

Ein Männertraum? Vielleicht. Doch was die eigene Frau betrifft, mögen Männer es durchaus etwas rundlicher, und perfekt muss die Liebste auch nicht aussehen, sie darf sogar Cellulite haben. Bei einem Test entdeckte die amerikanische Psychologin Erica Miller, dass Männer unter einer „schlanken“ Frau eher das verstehen, was für die meisten Frauen „vollschlank“ ist.

Warum sind dennoch so viele Frauen ständig auf Diät? Warum kasteien sie sich mit abstrusen Crash-Kuren, lassen Mahlzeiten ausfallen oder schlucken vermeintliche „Schlankwunder“-Mittel, nur um anschlie-



hend festzustellen, dass all das auf lange Sicht nichts bringt? Eine repräsentative Studie von BRIGITTE und dem Bundesgesundheitsministerium ergab: Jede zweite Frau zwischen 20 und 60 Jahren möchte weniger wiegen. Und mindestens 80 Prozent der befragten Frauen zügelnd sich ständig beim Essen. Das Essen an sich ist zur Problemzone geworden.

**DAS IST WIRKLICH SCHADE.** Essen ist ein überaus sinnliches Vergnügen. Schon der Duft unserer Lieblings Speisen setzt eine Kaskade von Hormonen in Gang, alle Antennen sind auf „Genuss“ programmiert. Essen bedeutet Zufriedenheit und Geborgenheit: die gefüllten Pfannkuchen, die uns an unsere Kindheit erinnern, der Grießpudding, wenn die Seele durchhängt, der Teller heiße Suppe an einem kalten Tag.

Wie viel Spaß hat es uns als Kindern gemacht, mit dem Essen zu spielen, Löcher in den Kartoffelbrei zu drücken und Soße hineinlaufen zu lassen, die Füllungen von Törtchen herauszulutschen, einen Doppelkeks aufzuklappen und den Schokoladenbelag abzulecken. Vielen von uns war das jedoch streng verboten – Essen ist eine ernste Angelegenheit, wurden wir belehrt, damit spielt man nicht. Noch waren wir unbeschwert, wussten nichts von Kalorien, „Fettbomben“ und „verbotenen“ Genüssen. Wir haben gegessen, was wir mochten, und verweigert, was wir nicht mochten.

Kleine Kinder essen intuitiv das für sie Richtige, wenn man sie gewähren lässt, sagen Experten. Und Erwachsene? Bei ihnen ist die Intuition oft verschüttet, verloren

gegangen im geschmacklichen Einerlei, das es an Imbissbuden und in Schnellrestaurants gibt. Dort stillen wir unseren Appetit auf Salziges, Fettes und Süßes mit immer den gleichen standardisierten Snacks – Überraschungen ausgeschlossen. Wo bleibt da der Genuss? Wo ist die große Vielfalt an Aromen, die frische, natürliche Lebensmittel liefern können? Andere glauben nur noch genießen zu können, was ohne Fett und Kalorien daherkommt. Das leckere Sahnetörtchen, der duftende Krustenbraten werden mit schlechtem Gewissen verzehrt – das klingt nicht wirklich nach Genuss ...

Entdecken Sie den Genuss also neu, mit diesem Diät-Buch – und das ist kein Widerspruch. Genuss heißt nämlich auch: mehr Gesundheit, mehr Beweglichkeit, mehr Freude am Leben. Dafür steht die BRIGITTE-Diät.

Entdecken Sie, wie aromatisch Gemüse duftet, wenn es knackig gegart wird. Wie Sie mit Gewürzen und Kräutern immer wieder andere Geschmackserlebnisse zaubern können. Und erleben Sie, dass Fett auch in Maßen ein Genuss ist, es muss nicht alles in Butter und Sahne ertrinken. Sie werden dann selbst Lust bekommen, künftig anders, leichter zu kochen und zu essen. Abnehmen werden Sie dabei übrigens automatisch.

Jetzt brauchen Sie nur noch zu wählen, unter drei Diät-Programmen und rund 60 Einzelrezepten. Und wie Sie dann damit am besten umgehen, erfahren Sie ab Seite 10.

## Welcher Esstyp sind Sie?

Anders essen, das ist leicht gesagt, denken Sie vielleicht. Wer kann schon einfach einen Schalter umlegen und beschließen: „Okay, stell ich also meine Ernährung um, streiche Kuchen und Kekse, werde schokoladenresistent, und statt Wein und Knabberereien gibt's abends eben Tee und Rohkost.“

Stopp! Bevor Sie sich jetzt verbiegen müssen: Bauen Sie Ihre Lieblingsgenüsse bewusst in Ihre Diät mit ein – in Maßen. Dann bleiben Sie von überfallartigen Gelüsten und Ess-Exzessen verschont.

Und nehmen Sie Ihre Diät zum Anlass, den Dingen auf den Grund zu gehen. Haben Sie schon einmal überlegt, in welchen Situationen Sie gern essen? Sind Sie ein Genuss-Esser? Oder essen Sie vor allem, wenn Sie Stress haben? Bedeutet Essen für Sie Belohnung oder Trost?



Finden Sie es heraus: mit unserem Test „Welcher Esstyp sind Sie?“ (ab Seite 36). Gut möglich, dass Ihr Essverhalten, Ihre Gewohnheiten zu Ihrem Übergewicht geführt haben. Wenn Sie sich darüber klar sind, können Sie auch die geeigneten Strategien zum Gegensteuern entwickeln – ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt. Mehr darüber ab Seite 66.

**WAS UNS AUSSERDEM AM HERZEN LIEGT:** Entdecken Sie, wie gut Ihnen Bewegung tut. Sie reguliert das Sättigungsempfinden, hilft gegen Heißhungerattacken, hilft entspannen und macht Sie zufriedener. Wenn Sie sich künftig regelmäßig bewegen – am besten im Freien –, werden Sie nicht nur fitter, Sie sehen

bald auch besser aus, Ihre Haut ist gut durchblutet und wird straffer. Jede Sauerstoffdusche macht Ihren Kopf klar und erfrischt den ganzen Körper. Erreichen können Sie das, ohne sich kaputtzumachen. Mit wohl dosiertem Sport – probieren Sie unsere Programme ab Seite 102.

**UND NUN ZUR WICHTIGSTEN FRAGE:** Wird es diesmal endlich klappen mit dem Abnehmen, und werden Sie Ihr Gewicht langfristig halten können? Ja, es geht, das bestätigen uns BRIGITTE-Leserinnen immer wieder. Mit diesem Buch schaffen Sie die besten Voraussetzungen dafür. Vor allem aber können Sie den Genuss und Spaß am Essen wieder entdecken – und daran liegt uns noch viel mehr.





# Gesund abnehmen mit

**D**IE BRIGITTE-DIÄT IST EIN KLASSIKER, und viele kennen das Prinzip von früheren Programmen. Falls das auch für Sie gilt: Bitte diese Seiten trotzdem lesen, damit die Diät für Sie wirklich ein Erfolg wird und Sie sich rundherum wohl fühlen!

Auch geübte BRIGITTE-Diätlerinnen werden zu dieser neuen Diät und generell zum Abnehmen noch die eine oder andere Frage haben. Alles, was Sie wissen müssen, finden Sie hier und im Kapitel „Die wichtigsten Fragen rund ums Abnehmen“ (ab Seite 142). Was wir Ihnen besonders ans Herz legen möchten:

- ▶ **Die BRIGITTE-Diät ist eine Ernährungsumstellung, die langfristig angelegt ist.**
- Zur Diät gehört Bewegung. Auch wenn Ihnen das anfangs schwer fallen sollte: Bleiben Sie dran, denn abgesehen vom besseren Körpergefühl ist Bewegung Ihr Joker beim Abnehmen (mehr dazu ab Seite 100).
- **Jede muss ihr individuelles Wohlfühlgewicht selbst finden. Darum geht es bei unserer Diät – und nicht darum, wer am meisten abgenommen hat.**
- Die BRIGITTE-Diät ist nur für Erwachsene gedacht; übergewichtige Kinder brauchen speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Programme (siehe Seite 147).
- **Wenn Sie gerade schwanger sind oder stillen, dürfen Sie keine Diät machen.**

## Die Diät-Programme

In diesem Buch finden Sie drei Diäten über jeweils zwei Wochen sowie „Rezepte von A bis Z“ zum Ausschuchen. Aber welche Diät ist nun die richtige für Sie? Sie haben die Wahl: Haben Sie wenig Zeit und vielleicht auch nicht so viel Lust zum Kochen? Dann ist die Einsteiger-Diät Ihr „Ding“. Mögen Sie am liebsten vegetarische Gerichte? Dann bietet sich die Grüne Diät an. Und wenn Sie eigentlich alles gern essen, gefällt Ihnen die Bunte Diät bestimmt.

Sie können aber auch zwei oder alle drei Diäten nacheinander machen. Und wenn Sie einfach auf der Suche nach fettarmen Gerichten oder Snacks sind, um sich Ihr eigenes Diät-Programm zurechtzuschneiden, dann blättern Sie doch einmal durch die „Rezepte von A bis Z“. Mit diesen kleinen und großen Gerichten können Sie die drei Diäten variieren oder etwas austauschen, was Sie nicht so gern mögen.

## Die Tagespläne

Bei jeder Diät gibt es Tagespläne mit fünf Mahlzeiten. Alle Rezepte sind für **eine Person** berechnet. Für jede Mahlzeit ist der Fettgehalt angegeben. Sie nehmen täglich etwa 30 Gramm Fett und zwischen 1000 und 1200 Kalorien zu sich. Bei großem Appetit dürfen Sie auch mehr essen (siehe „Wenn Sie noch Hunger haben...“, Seite 13). Das Mahlzeitenangebot ist nicht in Stein gemeißelt: Sie können Zutaten austauschen, die Sie nicht mögen, Tipps dazu finden Sie bei den Rezepten. Aber bitte nichts weglassen, weil zum Beispiel das Gewicht plötzlich stagniert oder Ihnen das Abnehmen nicht schnell genug geht. Damit riskieren Sie nicht nur, dass Ihnen wich-

# der BRIGITTE-Diät







tige Nährstoffe fehlen. Es könnte sogar sein, dass es dann mit dem Abnehmen erst recht nicht mehr vorwärts geht (siehe Seite 150). Sie dürfen Tagespläne umstellen oder eigene Rezepte verwenden, behalten Sie aber die 30 Gramm Fett pro Tag im Blick. Wenn Sie mal darüber liegen, macht das nichts – es kommt wirklich nicht auf ein, zwei Gramm Fett an. Das können Sie an anderen Tagen ausgleichen – entscheidend ist die Wochenbilanz.

Es spielt übrigens keine Rolle, wann Sie Hauptgericht und Imbiss essen. Wenn Sie ganztätig berufstätig sind, nehmen Sie sich den Imbiss mit an den Arbeitsplatz und essen abends warm. Alle Imbisse an den Werktagen sind gut vorzubereiten – häufig schon am Abend vorher. Falls Sie fürs Mitnehmen etwas beachten müssen, finden Sie einen entsprechenden Hinweis an Ort und Stelle.

## Die Einkaufs- und Vorratslisten

Zu jeder Diät gehören Einkaufs- und Vorratslisten. Alle frischen Zutaten, die Konserven und die meisten TK-Produkte werden im Laufe des Programms aufgebraucht, so dass keine Reste übrig bleiben. Das gilt allerdings nur, wenn Sie sich an die niedrigeren Mengen in den Rezepten halten. Wer mehr essen möchte, muss entsprechend mehr einkaufen.

Bitte beachten Sie, dass die Zutaten in den Diäten unterschiedlich sein können, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht. Beispiel: Bei den Zwischenmahlzeiten in der Einsteiger-Diät haben „1 Becher Fruchtjoghurt und 2–4 Löffelbiskuits“ nur 1 Gramm Fett. In der Grünen Diät aber hat „1 Becher Fruchtjoghurt“ 4 bis 5 Gramm Fett. Der Grund: Es handelt sich um Joghurts mit unterschiedlichem Fettgehalt und unterschiedlichen Bechergößen.

## Vorkochen spart Zeit

Am Ende vieler Rezepte erfahren Sie, wann und wie angebrochene Zutaten aufgebraucht werden. Außerdem finden Sie hier auch Tipps zum Vorkochen, zum Beispiel von Kartoffeln, Nudeln und Reis; damit sparen Sie nicht nur Zeit. Es macht Sinn, immer mal eine gekochte Kartoffel oder eine Portion Reis im Kühlschrank zu haben: Mit fettarmem Quark, mit Gemüse oder Gewürzen lassen sich daraus schnell kleine Zwischenmahlzeiten und Imbisse zaubern. Beachten Sie bitte, dass in den Rezepten die Gramm-Angaben für gekochte Nudeln, Buchweizen oder Reis nur Circa-Angaben sind – diese Lebensmittel nehmen je nach Sorte beim Kochen unterschiedlich viel Wasser auf.

## Gemüse nach Saison

Weil viele Menschen gern zu Jahresbeginn abnehmen wollen, orientieren sich alle drei Diäten am Obst- und Gemüseangebot im Winter. Wenn Sie Ihre Diät zu einem anderen Zeitpunkt planen, sollten Sie Obst- und Gemüsesorten nehmen, die dann Saison haben. Tiefkühlware ist eine gute Alternative, denn sie wird immer erntefrisch eingefroren.

## Wenn Sie noch Hunger haben ...

... dann essen Sie einfach mehr, jedenfalls von den fettarmen Zutaten – den Diät-Erfolg gefährdet das nicht. Deshalb stehen in



### Maße und Gewichte

1 Tasse .....	125 ml
1 Becher .....	200 ml
1 TL Öl .....	5 g
1 EL Öl .....	10 g
1 EL Reis .....	15 g
1 EL Mais .....	10 g
1 EL Couscous .....	10 g
1 EL kleine Linsen .....	10 g
1 EL Kartoffelpüreeflocken .....	5 g
1 EL Magerquark .....	20 g
1 EL Frischkäse .....	20 g



den Rezepten viele variable Angaben wie „2–3 Möhren“ oder „3–4 EL Frischkäse“. Aber nicht vergessen: Die Einkaufs- und Vorratslisten orientieren sich an den niedrigeren Mengen. Männer haben generell einen größeren Energiebedarf als Frauen; sie sollten, wenn sie die Diät machen, die Zutatenmengen in den Rezepten um die Hälfte aufstocken.

### Bitte viel trinken

Grundsätzlich gilt: Wer weniger isst, muss mehr trinken. Denn beim Abnehmen fallen Stoffwechselprodukte an, die mit reichlich Flüssigkeit ausgeschwemmt werden müssen. Trinken Sie daher mindestens zwei Liter am Tag (im Sommer auch mehr). Ideal sind Mineralwasser sowie Früchte- und Kräutertees. Kaffee und Tee können dem Körper Flüssigkeit entziehen. Am besten, Sie halten sich bei diesen Getränken zurück bzw. spülen mit der gleichen Menge Wasser nach.

### Diät unterbrochen – was nun?

Wir wissen von vielen Frauen, dass sie zum Beispiel nach einer Geschäftsreise oder einem Familienfest die Diät abgebrochen haben, weil sie sich vorübergehend nicht daran halten konnten. Schade! Und überflüssig. Wenn Sie es mal nicht schaffen, ein paar Tage nach den Plänen zu essen: kein Problem! Achten Sie auf fettarme Gerichte (siehe Seiten 150, 152), und machen Sie dann mit Ihrem Diät-Programm da weiter, wo Sie aufgehört haben.

### Und nach der Diät?

... geht's weiter – mit der BRIGITTE-Diät! Wiederholen Sie die Programme und stocken Sie die Zutatenmengen ganz allmählich auf. So gewöhnt sich der Körper daran, dass Sie wieder normal essen.

Damit Sie später Ihr neues Gewicht leichter halten können, sollten Sie weiterhin aufs Fett achten: Für Frauen sind täglich 60 bis 70 Gramm Fett ausreichend, für Männer 70 bis 80 Gramm. Damit Sie den Überblick behalten: Auf der Seite 156 können Sie den Fettgehalt beliebter Süßigkeiten und Snacks nachschlagen.



# Einsteiger-Diät



Ei mit Senfsoße und Kartoffelpüree  
(siehe Rezept Seite 22)







Die **Einsteiger-Diät** ist eine Art Minimalprogramm für Kochfaule. Allenfalls am Wochenende wird mal etwas mehr geschnippelt oder gehackt, die Gerichte und Snacks sind schnell zubereitet. Trotzdem werden Sie geschmacklich voll auf Ihre Kosten kommen. Wenn Sie mögen, sorgen Sie mit Gewürzen und Kräutern für mehr Raffinesse; Tipps dazu finden Sie am Ende der Rezepte.

# So

## FRÜHSTÜCK ▶ 8 G FETT

### TOMATEN-KRESSE-TOAST, EI UND ORANGE

*1 Ei, 1 Scheibe Toastbrot, 1 Tomate, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Kresse, 1 Orange*

- ▶ Das Ei weich oder hart kochen.
- ▶ Das Brot toasten, mit Tomatenscheiben belegen und mit Salz, Pfeffer und Kresse bestreuen.
- ▶ Die Orange dazu essen oder auspressen.

## SNACK ▶ 5 G FETT

### APFEL-KIWI-SALAT

*1 Kiwi, ½ Apfel, 1 EL Kürbiskerne*

- ▶ Früchte klein schneiden, Kürbiskerne hacken. Alles mischen.

## 1. WOCHE [EINSTEIGER-DIÄT]

## HAUPTGERICHT ▶ 7 G FETT

### HÄHNCHENBRUST MIT ROTKOHL UND PELLKARTOFFELN

*2–3 Kartoffeln, Salz, 1 Hähnchenbrustfilet, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Öl, 175 g Rotkohl (Glas), ½ Apfel, etwas Schnittlauch*

- ▶ Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen.
- ▶ Inzwischen das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten einreiben und im heißen Öl 15 Minuten braten, das Fleisch dabei mit Küchenpapier abdecken und zwischendurch wenden.

▶ Den Rotkohl mit drei Esslöffel Wasser in einen Topf füllen. Die Apfelhälfte mit der Schnittfläche nach oben in die Kohlmittle setzen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und langsam garen, bis der Apfel weich ist.

▶ Die Kartoffeln pellen und zusammen mit Hähnchenbrustfilet und Apfelhälfte auf einen Teller legen.

▶ Den Kohl kurz in der Pfanne schwenken, dabei den Bratsatz lösen, und dazu anrichten. Den Apfel mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**ROTKOHL:** Den Rest brauchen Sie für den Rotkohlsalat, zweite Woche Montag (Seite 28).

**KARTOFFELN:** Kochen Sie fünf bis sieben Kartoffeln mehr – Sie brauchen zwei bis drei für den Kartoffel-Tomaten-Imbiss am Montag (Seite 20) und drei bis vier für die Bratkartoffeln mit kaltem Hähnchenfleisch und Salat am Dienstag (Seite 21).

**HÄHNCHENBRUSTFILET:** Braten Sie

ein zweites, Sie brauchen es für die Bratkartoffeln mit kaltem Hähnchenfleisch und für das Hähnchen-Sandwich am Dienstag (Seite 21).

**TIPP:** Kochen Sie im Rotkohl eine Teelöffelspitze zerdrückte Korianderkörner oder gemahlene Koriander mit.

## SNACK ▶ 1 G FETT

### 3–5 LÖFFELBISCUITS

## IMBISS ▶ 10 G FETT

### TOMATEN-FELDSALAT MIT KNOBLAUCH-CROÛTONS

*1 Scheibe Toastbrot, 30–50 g geputzter Feldsalat (oder Rauke), 1 Knoblauchzehe, ½ Orange, 1–2 TL Senf, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2–3 Tomaten, 1 EL Kürbiskerne, 1–1 ½ TL Olivenöl*

▶ Das Toastbrot fein würfeln und in einer heißen Pfanne unter Rühren rösten, bis es aromatisch duftet.

▶ Inzwischen den Salat waschen und auf einem Teller ausbreiten. Knoblauch hacken.

▶ Die Orangenhälfte auspressen, den Saft mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

▶ Tomaten würfeln, mit der Soße mischen und auf dem Salat verteilen.

▶ Kürbiskerne zu den Brotwürfeln geben und kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Knoblauch und Öl unterrühren. Die Mischung salzen und über den Salat streuen.

**TIPP:** Für 30 Gramm geputzten Feldsalat brauchen Sie ca. 50 bis 60 Gramm ungeputzten Salat.

FRÜHSTÜCK ► 5 G FETT

## ORANGENMÜSLI

½–1 Orange, 1 Becher Fruchtjoghurt, 4–5 EL Haferflocken, ½ EL Kürbiskerne

► Das Fruchtfleisch klein schneiden und mit den übrigen Zutaten gut mischen.

SNACK ► 0 G FETT

## 1 BANANE

HAUPTGERICHT ► 14 G FETT

## NUDELN MIT ITALIENSHEM GEMÜSE

50–60 g Nudeln, Salz, 125 ml Gemüse-Hefebrühe, 2–3 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, ½ Packung TK-Pfannengemüse „Italienisch“, 40–50 g Feta-Käse, frisch gemahlener Pfeffer; 1 Apfel

- Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abgießen.
- Inzwischen die Brühe in einer Pfanne erhitzen.
- Die Tomaten halbieren, den Knoblauch hacken und mit dem gefrorenen Gemüse in die Pfanne geben, alles aufkochen und nach Packungsanweisung bei milder Hitze garen; die Flüssigkeit dabei etwas verdampfen lassen.
- Den Feta würfeln und in der Soße nur noch erwärmen.
- Die Gemüsemischung mit Pfeffer würzen und mit den Nudeln anrichten.

► Den Apfel gibt es zum Dessert.

**TK-PFANNENGEMÜSE:** Die zweite Hälfte brauchen Sie für die Gemüsepfanne mit Spiegelei, zweite Woche Mittwoch (Seite 30).

**NUDELN:** Kochen Sie 30 bis 40 Gramm mehr für den Nudel-Möhren-Salat am Donnerstag (Seite 23).

**TIPPS:** • Kochen Sie im Gemüse Rosmarin oder Thymian mit. Oder servieren Sie das Gericht mit einigen Basilikumblättchen.

• Beachten Sie beim Halbieren des TK-Gemüses das Fettstück in der Packung und nehmen Sie auch davon die Hälfte.

SNACK ► 6 G FETT

## FETA-KNÄCKEBROT

1 Scheibe Knäckebrot, 1 TL Tomatenmark, 30–40 g Feta-Käse,

frisch gemahlener Pfeffer

► Das Knäckebrot mit Tomatenmark bestreichen, den Feta in dünne Scheiben schneiden und darauf legen. Mit Pfeffer würzen.

**TIPP:** Belegen Sie das Brot mit Basilikumblättchen oder würzen Sie es mit getrocknetem Majoran.

IMBISS ► 5 G FETT

## KARTOFFEL-TOMATEN-IMBISS

2–3 gekochte Kartoffeln, 2 Tomaten, 5 TL Salatcreme, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2–3 Gewürzgerurken

► Kartoffeln pellen und halbieren, die Tomaten halbieren.

► Alle Schnittflächen mit der Salatcreme bestreichen und mit Pfeffer

Mo



## FRÜHSTÜCK ▶ 8 G FETT

### KONFITÜREN- UND FETA-KNÄCKEBROT

2 Scheiben Knäckebrot, 1 TL Tomatenmark, 20 g Feta-Käse, etwas Schnittlauch, Kresse oder Basilikum, 1 TL Butter oder Margarine, 1 TL Fruchtaufstrich, 1 Clementine

- ▶ Eine Scheibe Knäckebrot mit Tomatenmark bestreichen, mit dem Feta belegen und mit gehackten Kräutern bestreuen.
- ▶ Die zweite Scheibe mit Butter oder Margarine und mit Fruchtaufstrich bestreichen.
- ▶ Die Clementine dazu essen.

## SNACK ▶ 4 G FETT

### 1 BECHER FRUCHTJOGHURT UND 1–2 EL KÜRBISKERNE

## HAUPTGERICHT ▶ 10 G FETT

### BRATKARTOFFELN MIT KALTEM HÄHNCHENFLEISCH UND SALAT

3–4 gekochte Kartoffeln, 1 TL Öl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 30 g geputzter Feldsalat (oder Rauke), 1 Tomate, 1 Gewürzgurke, 3 TL Salatcreme,  $\frac{2}{3}$  gebratenes Hähnchenbrustfilet; 1 Apfel

- ▶ Die Kartoffeln pellen und vierteln und im heißen Öl unter häufigem Wenden braten; mit Pfeffer und Salz würzen.
- ▶ Inzwischen den Salat waschen, trocknen und auf einen großen Tel-

ler legen. Tomate und Gurke fein hacken. Mit Salatcreme und ein bis zwei Esslöffel Gurkenwasser verrühren und auf die Salatblätter verteilen.

- ▶ Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, auf den Salat legen und mit Pfeffer bestreuen.
- ▶ Die Bratkartoffeln dazu anrichten.
- ▶ Den Apfel gibt es zum Dessert.

**TIPP:** Geben Sie ein paar gehackte Estragonblätter in die Soße.

## SNACK ▶ 4 G FETT

### 3–4 GETROCKNETE APRIKOSENHÄLFTEN,

# Di



## 1 EL KÜRBISKERNE

## IMBISS ▶ 4 G FETT

### HÄHNCHEN-SANDWICH

1–2 Scheiben Vollkornbrot, 3 TL Salatcreme,  $\frac{1}{3}$  gebratenes Hähnchenbrustfilet, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Tomaten

- ▶ Das Brot mit Salatcreme bestreichen, die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden, auf das Brot legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell eine zweite Scheibe Brot darauf legen. Die Tomaten dazu essen.

**Für unterwegs:** Praktisch sind die

**FRÜHSTÜCK** ▶ 6 G FETT

## JOGHURTMÜSLI

1 Becher Fruchtjoghurt, 4-5 EL Haferflocken, 1 EL Kürbiskerne

▶ Joghurt mit Haferflocken und Kürbiskernen verrühren.

**SNACK** ▶ 0,5 G FETT

## 1 BIRNE

**HAUPTGERICHT** ▶ 15 G FETT

## EI MIT SENFSOSSE UND KARTOFFELPÜREE

1 Ei, 1 Chicorée, ca. 60 ml Gemüsehefebrühe, 2 TL Senf, etwas Schnittlauch und Kresse, 1-2 Becher

Joghurt, Salz, 8 EL Kartoffelpüreeflocken, 1 TL Fruchtaufstrich

- ▶ Das Ei wachweich oder hart kochen und pellen.
  - ▶ Die Chicoréeblätter abteilen und auf einen Teller legen.
  - ▶ Für die Soße die Brühe aufkochen, vom Herd nehmen und nacheinander Senf, gehackte Kräuter und die Hälfte des Joghurts hineinrühren. Die Soße warm stellen.
  - ▶ Für das Püree 210 Milliliter Salzwasser erhitzen und die Püreeflocken hineinrühren.
  - ▶ Das Ei halbieren, mit dem Püree zum Salat anrichten und mit Senfsoße übergießen.
  - ▶ Zum Dessert den restlichen Joghurt mit Fruchtaufstrich verrühren.
- TIPP:** Sie können auch Kräuter-

oder Estragonsenf nehmen.

**SNACK** ▶ 4-5 G FETT

## 1 MÜSLI-SCHOKO-RIEGEL

**IMBISS** ▶ 5 G FETT

## FETA-SANDWICH MIT MÖHREN

1-2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Tomatenmark, 20 g Feta-Käse, 2 Möhren, 1 Clementine

- ▶ Das Brot mit Tomatenmark bestreichen, mit klein geschnittenem Feta belegen und eventuell eine zweite Scheibe Brot darauf legen.
- ▶ Möhren und Clementine dazu essen.



Mi



# Do

**FRÜHSTÜCK** ▶ 6 G FETT

## KONFITÜRENBROT MIT KÜRBISKERNEN

1 Scheibe Vollkornbrot, 1–2 EL Frischkäse, 1 TL Fruchtaufstrich, 1 EL Kürbiskerne

▶ Das Brot mit Frischkäse und Fruchtaufstrich bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

**SNACK** ▶ 0 G FETT

## 1 BANANE

**HAUPTGERICHT** ▶ 18 G FETT

## SAUERKRAUT-KARTOFFEL-TOPF MIT WÜRSTCHEN

ca. 200 g Sauerkraut, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Apfel, 7–8 EL

*Kartoffelpüreeflocken, 1 Paar fettreduzierte Würstchen, etwas Schnittlauch und Petersilie*

▶ Das Sauerkraut in einen Topf geben, ca. 60 Milliliter Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt fünf Minuten kochen; zwischendurch umrühren.

▶ Den Apfel in dünne Scheiben schneiden, auf das Kraut legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würstchen daneben legen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. zehn Minuten kochen.

▶ Inzwischen für das Püree 180 Milliliter Salzwasser erhitzen und die Püreeflocken hineinrühren.

▶ Alles auf einem Teller anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.

**SAUERKRAUT:** Den Rest brauchen Sie für die Sauerkrautsuppe am

Samstag (Seite 25) und für den Sauerkrautsalat, zweite Woche Freitag (Seite 32).

**TIPP:** Kochen Sie das Sauerkraut mit einem Lorbeerblatt und drei bis vier zerdrückten Wacholderbeeren. Raffiniert schmeckt es auch mit etwas geriebenem Meerrettich.

**SNACK** ▶ 1 G FETT

## 1 BECHER FRUCHTJOGHURT UND 2–4 LÖFFELBISKUITS

**IMBISS** ▶ 6 G FETT

## NUDEL-MÖHREN-SALAT

90 g Karottensalat (Glas), 1–2 EL Frischkäse, 3–4 TL Salatcreme, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ca. 75–100 g gekochte Nudeln (30–40 g Rohgewicht), etwas Schnittlauch

▶ Den Karottensalat abtropfen lassen, dabei zwei Esslöffel Flüssigkeit auffangen.

▶ Den Frischkäse mit Salatcreme und dem Gemüsewasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Karottensalat untermenagen und Schnittlauchröllchen darüber streuen.

**KAROTTENSALAT:** Den Rest brauchen Sie für Kürbiskernbrot und Möhrensalat am Freitag (Seite 24) und das Tatarbrot am Samstag (Seite 25).

**Für unterwegs:** Bereiten Sie den Salat am Vortag zu, damit er durchziehen kann. Nehmen Sie ihn mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen aus der Kühlung.