

Gesund bleiben und Abnehmen mit schmackhafter und clever reduzierter Vollwertkost

Beispiel 1 Tag mit 1200 kcal aus dem Kurs „Nordic Walking und Abnehmen“

Frühstück (ca. 220 kcal) Ananas-Kokos-Müsli

100 g Ananas in Stücken, 2 EL Haferflocken (20 g), 1 TL Kokosraspel, 1 Becher (150 g) fettarmer Naturjoghurt, Kaffee oder Tee

Mittagessen (ca. 415 kcal) Gemüserösti mit Kräuterdip, Salat (Leibspeise von Peter!)

1 Person (für mehrere Personen die mehrfache Menge, auch bei der Einkaufsliste!): 250 g Kartoffeln, grob geraspelt, 150 g fein geraspelte Möhren, 50 g Lauch in feinen Streifen, 1 TL Rapsöl, Pfeffer, Salz, 1 EL gehackte Petersilie, 3 EL Magerquark, 2 EL Sauerrahm, Kresse, Schnittlauchröllchen

Für den Salat: 100 g Endivie in Streifen, 1/4 kl. Salatgurke in Scheiben, 5 Kirschtomaten, Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl, Kresse

Zubereitung: Möhren und Lauch in einer guten beschichteten Pfanne in 1 TL Öl andünsten. Würzen, Kartoffeln und Petersilie zugeben, vermengen. Zugedeckt etwa 10 Minuten braten. Mit Hilfe eines Tellers wenden und weitere 5 Minuten braten. Für den Dip Quark mit Rahm und Kräutern verrühren. Dazu gibt es Salat.

Abendessen (ca. 335 kcal) Nudelsalat mit Lachs

60 g Vollkornnudeln (z.B. Spiralen), 1/2 Frühlingszwiebel in Ringen, 4 Radieschen in Scheiben, 25 g Räucherlachs in Streifen, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Senf, 1 TL Olivenöl, frische Kresse

Zubereitung: Nudeln bissfest kochen, abkühlen lassen. Essig, Würzzutaten und Öl verrühren. Mit den Nudeln vermischen. Gemüse und Lachs unterheben. Abschmecken. Mit Kresse garnieren.

2 Snacks (ca. 230 kcal) für zwischendurch oder zu den Hauptmahlzeiten hier auswählen:

1 kl. Sch. (45 g) Vollkornbrot, 20 g magere Geflügelwurst, 5 Kirschtomaten +++++ 70 ml Multivitaminsaft (ungezuckert) mit Mineralwasser aufgießen, dazu 2 Scheiben Knäckebrot (20 g) +++++ 1 kl. Vollkornbrötchen (45 g), 1/2 Sch. Edamer Käse 30% Fett i.Tr., 1/2 kl. Salatgurke in Scheiben, Pfeffer +++++ 2 Vollkornkekse (je 10 g) und Kaffee oder Tee oder Früchtetee nach Belieben +++++ 100 g Magerquark mit 100 g Ananasstückchen verrühren ++ ++ 1 kl. Banane +++++ 2 Kiwi +++++ 1 Apfel +++++ 2 Mandarine +++++ 150 g Ananas +++++ 1 mittelgroße Orange

Die Rezepte für 4 Wochen gibt es im Nordic-Walking-Kurs mit dem Zusatzpaket „gezieltes Abnehmen“ oder einfach durch Überweisung von 8 € auf das Konto von Peter Daucher, IBAN DE13200907004527879001, BIC EDEKDEHHXXX bei EDEKA Bank. Im Betreff bitte die E-Mail-Adresse angeben, an die die Rezepte zum Ausdrucken versendet werden können!

Die Nutzung über 4 Wochen bringt allgemeine Erfahrung für die richtige Zusammensetzung und schonende Zubereitung der Mahlzeiten, die dann auch auf Dauer ohne Rezepte für eine gesunde Ernährung sorgt. Wer nicht abnehmen muss kann die Mengen erhöhen oder kalorienreichere Zutaten und Lieblingsgerichte einfügen. Die kalte Mahlzeit ist zum Mitnehmen in die Arbeit gedacht.

Zur gezielten Gewichtsabnahme sind einige Dinge zu beachten, die im Kurs geschult werden: z.B. viel Wasser trinken, viel bewegen, Stress reduzieren, Zeitpunkt der Mahlzeiten.

Trotz reduzierter Menge bieten die Rezepte:

Vollversorgung mit Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen, Enzymen, Hormonen, Antioxydantien, Omega-Fette

Ausreichende Sättigung durch Optimales Nährstoffverhältnis

Kein Jojo-Effekt, wenn nach dem Abnehmen wieder normal ernährt wird