

feelin' eyesome®

BEAUTY STUDIO

Dein 5-Wochen- Ernährungsplan

35 Tage · 105 Rezepte · zu deiner Liposana3-Kur

eiweißreich · kohlenhydratarm · basenbetont · antientzündlich

Name: _____

Start der Kur: _____

SO FUNKTIONIERT IHR PLAN

Gut vorbereitet durch fünf Wochen

Für jeden der 35 Tage findest du ein Frühstück, ein Mittag- und ein Abendessen. Die Mengen sind für eine Person gedacht. Gerichte darfst du gerne innerhalb einer Woche tauschen – wichtig ist, dass die Grundsätze passen.

AM BEHANDLUNGSTAG

- 1 1,5 Stunden vor und nach der Behandlung nichts essen**
Plane deine Mahlzeiten um den Termin herum. Wasser und ungesüßter Tee sind jederzeit erlaubt.
- 2 Viel Wasser trinken**
Über den Tag verteilt reichlich stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee – nach der Behandlung direkt ein großes Glas.
- 3 Leichte Bewegung**
Spaziergang, Treppe statt Aufzug oder eine kleine Radtour. Intensiver Sport ist nicht nötig.

IHRE VIER GRUNDSÄTZE

Eiweiß zu jeder Mahlzeit

Eier, Fisch, Geflügel, Skyr, Quark, Hüttenkäse, Feta, Tofu.

Kohlenhydrate weglassen

Kein Brot, keine Nudeln, kein Reis, keine Kartoffeln, kein Zucker. Gemüse ist erwünscht.

Basenbetont: viel Gemüse

Die Hälfte des Tellers: Gemüse, Salat und frische Kräuter.

Antientzündlich genießen

Lachs, Leinöl, Olivenöl, Walnüsse, Avocado; Kurkuma, Ingwer, Zimt.

Gerne auf den Einkaufszettel

Eier, Lachs, Forelle, Kabeljau, Hähnchen- und Putenbrust, mageres Rindfleisch, Skyr, Magerquark, Hüttenkäse, Feta, Tofu, Brokkoli, Spinat, Zucchini, Blumenkohl, Paprika, Gurke, Fenchel, Kohlrabi, Pilze, Avocado, Beeren, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen, Leinöl, Olivenöl, Kurkuma, Ingwer, frische Kräuter.

Für fünf Wochen lieber nicht

Zucker und Süßigkeiten, Brot und Backwaren, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Säfte und Softdrinks, Alkohol, Fertiggerichte, Wurst.

Wichtiger Hinweis: Die Ernährungstipps sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung. Bei Vorerkrankungen (z. B. Diabetes, Nieren- oder Herzerkrankungen), in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Allergien oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme sprich die Umstellung bitte vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab.

Ankommen

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 3 Eier, 1 Handvoll Babyspinat, 30 g Feta, 1 TL Olivenöl, Schnittlauch
Spinat im Öl zusammenfallen lassen, verquirlte Eier dazugeben und stocken lassen, Feta darüberbröseln.

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, 1 Paprika, ½ Zucchini, 1 TL Olivenöl, Paprikapulver
Hähnchen in Streifen anbraten, Gemüse 5 Minuten mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Zutaten: 150 g Lachsfilet, 1 Zucchini, ½ Bio-Zitrone, 1 TL Olivenöl, Dill
Zucchinischeiben aufs Blech, Lachs darauf, Zitronenscheiben obenauf. 18 Min. bei 200 °C garen.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 200 g Skyr, 50 g Himbeeren, 1 EL Walnüsse, Zimt
Skyr in eine Schale geben, mit Himbeeren und gehackten Walnüssen toppen, mit Zimt bestäuben.

Zutaten: 1 Dose Thunfisch (natur), ½ Gurke, 1 Tomate, Blattsalat, 1 gekochtes Ei, Olivenöl, Zitrone
Gemüse schneiden, mit Thunfisch und Ei mischen, mit Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer anmachen.

Zutaten: 150 g Putenbrust, ½ Brokkoli, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Senf
Pute anbraten, Brokkoliröschen und Brühe dazu, 6 Min. garen, mit Senf abschmecken.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 3 Eier, Schnittlauch, Petersilie, 1 Tomate
Eier mit Kräutern verquirlen, in der Pfanne stocken lassen, mit Tomatenscheiben servieren.

Zutaten: 120 g Hähnchenbrust, Gurke, Tomate, Paprika, 5 Oliven, 40 g Feta, Oregano
Hähnchen braten und in Streifen schneiden, mit Gemüse, Oliven und Feta mischen, mit Öl beträufeln.

Zutaten: 150 g Garnelen, 1 Paprika, 1 Knoblauchzehe, Chili, 1 TL Olivenöl
Paprika anbraten, Knoblauch und Garnelen dazu, 3 Min. braten, mit Chili und Petersilie würzen.

Tag 4		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Hüttenkäse mit Gurke Zutaten: 200 g Hüttenkäse, ½ Gurke, Kresse, 1 EL Leinsamen Gurke würfeln, mit Hüttenkäse mischen, mit Kresse, Leinsamen und Pfeffer bestreuen.	
MITTAG	Rinderhack-Paprika-Pfanne Zutaten: 150 g Rinderhack, 1 Paprika, ½ Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, Kreuzkümmel Hack krümelig braten, Zwiebel und Paprika dazu, Tomatenmark unterrühren, würzen.	
ABEND	Kabeljau mit Spinat Zutaten: 150 g Kabeljau, 200 g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, Zitrone Fisch in der Pfanne garen, Spinat mit Knoblauch zusammenfallen lassen, mit Zitrone servieren.	

Tag 5		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Rührei mit Räucherlachs Zutaten: 2 Eier, 50 g Räucherlachs, Dill, ½ Gurke Rührei zubereiten, Räucherlachs und Dill darauf, Gurkenscheiben dazu.	
MITTAG	Hähnchen-Avocado-Salat Zutaten: 120 g Hähnchenbrust, ½ Avocado, Rucola, Kirschtomaten, 1 EL Kürbiskerne Hähnchen braten und schneiden, mit Rucola, Tomaten und Avocado anrichten, Kerne darüber.	
ABEND	Blumenkohl-Curry mit Tofu Zutaten: 150 g Tofu, ½ Blumenkohl, 100 ml Kokosmilch light, Currypulver, Ingwer Tofu anbraten, Blumenkohl, Ingwer und Curry dazu, mit Kokosmilch 10 Min. köcheln.	

Tag 6		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Quark-Bowl mit Leinöl Zutaten: 200 g Magerquark, 1 TL Leinöl, 50 g Beeren, Zimt Quark glatt rühren, Beeren darauf, Leinöl darüberträufeln, mit Zimt bestäuben.	
MITTAG	Zucchini-Feta-Frittata Zutaten: 3 Eier, ½ Zucchini, 30 g Feta, Basilikum Zucchini anbraten, verquirlte Eier und Feta darüber, im Ofen bei 180 °C 15 Min. stocken lassen.	
ABEND	Hähnchenspieße mit Tzatziki Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, Paprika, Zwiebel, 100 g griech. Joghurt, Gurke, Knoblauch Fleisch und Gemüse aufspießen und braten. Joghurt mit geriebener Gurke und Knoblauch verrühren.	

Tag 7		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Eier mit Gemüsesticks Zutaten: 2 gekochte Eier, Paprika, Gurke, ½ Avocado Eier kochen, Gemüse in Sticks schneiden, Avocado mit Salz und Zitrone dazu.	
MITTAG	Lachs-Spinat-Salat Zutaten: 120 g Lachs, Babyspinat, ½ Gurke, 1 EL Walnüsse, Zitrone, Olivenöl Lachs braten und zerpfücken, auf Spinat und Gurke anrichten, Walnüsse und Dressing darüber.	
ABEND	Gemüsesuppe mit Hähnchen Zutaten: 120 g Hähnchenbrust, ½ Lauch, 1 Stange Sellerie, ½ Zucchini, 400 ml Brühe Gemüse und Fleisch klein schneiden, in Brühe 15 Min. köcheln, mit Petersilie servieren.	

Eiweiß im Fokus

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Alles verrühren, zu kleinen Pfannkuchen ausbacken, mit ein paar Beeren servieren.

Gemüse würfeln, mit Öl und Rosmarin aufs Blech, Pute dazu, 25 Min. bei 200 °C.

Bohnen 8 Min. garen, Forelle braten, Mandeln anrösten, alles mit Zitrone servieren.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Skyr mit Mandelmus verrühren, Heidelbeeren darauf.

Eier hacken, mit Joghurt, Senf und Gurke mischen, auf Blattsalat anrichten.

Hack mit Zwiebel und Zucchini braten, in die Paprikahälften füllen, Feta darüber, 25 Min. bei 190 °C.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Eier verquirlen und stocken lassen, Tomate und Feta darauf, zusammenklappen.

Kohlrabi und Radieschen fein hobeln, mit Joghurt-Zitronen-Dressing mischen, Hähnchen dazu.

Brokkoli vorgaren, mit Lachswürfeln in eine Form, Eier darüber, Käse obenauf, 25 Min. bei 180 °C.

Tag 11

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK	Hüttenkäse mit Tomaten Zutaten: 200 g Hüttenkäse, Kirschtomaten, Basilikum, 1 TL Olivenöl Hüttenkäse mit halbierten Tomaten und Basilikum anrichten, Öl und Pfeffer darüber.
MITTAG	Hüftsteak mit Rucola Zutaten: 150 g Rinderhüftsteak, Rucola, Kirschtomaten, 15 g Parmesan Steak kurz scharf braten, ruhen lassen, in Streifen auf Rucola und Tomaten, Parmesan darüber.
ABEND	Tofu-Gemüse-Pfanne mit Sesam Zutaten: 150 g Tofu, 1 Pak Choi, ½ Paprika, 1 EL Sojasauce, Ingwer, Sesam Tofu knusprig braten, Gemüse und Ingwer dazu, mit Sojasauce ablöschen, Sesam darüber.

Tag 12

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK	Spinat-Ei-Muffins Zutaten: 3 Eier, 1 Handvoll Spinat, ½ Paprika, 30 g Feta Alles verrühren, in Muffinförmchen füllen, 20 Min. bei 180 °C backen. Hält 3 Tage im Kühlschrank.
MITTAG	Thunfisch-Avocado-Bowl Zutaten: 1 Dose Thunfisch, ½ Avocado, ½ Gurke, 50 g Edamame, Sesam Alles in eine Schale geben, mit Sojasauce und Limette beträufeln.
ABEND	Hähnchen-Ratatouille Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, Aubergine, Zucchini, Paprika, 200 g stückige Tomaten Hähnchen anbraten, Gemüse dazu, mit Tomaten und Kräutern 15 Min. schmoren.

Tag 13

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK	Kräuterquark mit Radieschen Zutaten: 200 g Magerquark, Radieschen, Gurke, Kräuter, 1 EL Leinsamen Quark mit Kräutern verrühren, mit Gemüse und Leinsamen essen.
MITTAG	Garnelensalat mit Avocado Zutaten: 120 g Garnelen, ½ Avocado, Rucola, Limette, Koriander Garnelen kurz braten, mit Avocado und Rucola mischen, mit Limette anmachen.
ABEND	Hackbällchen in Tomatensauce Zutaten: 150 g Rinderhack, 1 Ei, Kräuter, 200 g passierte Tomaten, 1 Zucchini Hack mit Ei und Kräutern zu Bällchen formen, braten, in Tomatensauce garen. Mit Zucchinistreifen servieren.

Tag 14		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung	
FRÜHSTÜCK	Rührei mit Champignons Zutaten: 3 Eier, 100 g Champignons, Petersilie Pilze anbraten, Eier dazugeben und stocken lassen, mit Petersilie bestreuen.		
MITTAG	Caesar Salad ohne Croutons Zutaten: 120 g Hähnchenbrust, Römersalat, 15 g Parmesan, 2 EL Joghurt, 1 TL Senf Hähnchen braten, Salat zerpfücken, Joghurt-Senf-Dressing darüber, Parmesan hobeln.		
ABEND	Seelachs mit Ofenfenchel Zutaten: 150 g Seelachs, 1 Fenchel, Zitrone, 1 TL Olivenöl Fenchel in Spalten 15 Min. bei 200 °C rösten, Fisch dazulegen, weitere 12 Min. garen.		

Grün und basenbetont

Die Hälfte des Tellers ist Gemüse. Probier zwei Gemüsesorten, die du sonst selten isst.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Grünes Omelett

Zutaten: 3 Eier, Rucola, Frühlingszwiebel, Petersilie

Kräuter und Zwiebel hacken, mit Eiern verquirlen und als Omelett ausbacken.

Brokkoli-Salat mit Feta

Zutaten: ½ Brokkoli, 50 g Feta, 1 EL Walnüsse, rote Zwiebel, Olivenöl, Zitrone

Brokkoli 3 Min. blanchieren, mit Zwiebel, Feta und Walnüssen mischen, anmachen. Dazu 1 gekochtes Ei.

Zucchini-Cremesuppe mit Garnelen

Zutaten: 2 Zucchini, 400 ml Brühe, 120 g Garnelen, Kräuter

Zucchini in Brühe weich kochen, pürieren, gebratene Garnelen und Kräuter darauf.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Avocado-Ei-Schiffchen

Zutaten: 1 Avocado, 2 Eier, Chiliflocken

Avocado halbieren, je ein Ei hineingeben, 15 Min. bei 200 °C backen.

Gurken-Dill-Salat mit Räucherforelle

Zutaten: 1 Gurke, 120 g Räucherforelle, 2 EL Joghurt, Dill

Gurke hobeln, mit Joghurt und Dill mischen, Forelle zerpfücken und darauf geben.

Gefülltes Hähnchen mit Bohnen

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, Spinat, 30 g Feta, 200 g grüne Bohnen

Hähnchen aufschneiden, mit Spinat und Feta füllen, 20 Min. bei 200 °C garen, Bohnen dazu.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Gemüsesticks mit Skyr-Dip

Zutaten: 150 g Skyr, Kräuter, Paprika, Gurke, Kohlrabi, 1 gekochtes Ei

Skyr mit Kräutern und Salz verrühren, Gemüse in Sticks schneiden, Ei dazu.

Rosenkohl-Pfanne mit Pute

Zutaten: 150 g Putenbrust, 200 g Rosenkohl, ½ Zwiebel, Muskat

Rosenkohl halbieren und anbraten, Putenstreifen und Zwiebel dazu, mit Muskat würzen.

Lachs auf Mangold

Zutaten: 150 g Lachs, 200 g Mangold, 1 Knoblauchzehe, Zitrone

Mangold mit Knoblauch dünsten, Lachs braten und darauf setzen, mit Zitrone beträufeln.

Tag 18

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Brokkoli-Käse-Rührei

Zutaten: 3 Eier, 100 g Brokkoli, 20 g Bergkäse
Brokkoli klein schneiden und andünsten, Eier dazu, Käse darüberreiben.

MITTAG

Wirsing-Hack-Pfanne

Zutaten: 150 g Rinderhack, ¼ Wirsing, ½ Zwiebel, Kümmel
Hack braten, Zwiebel und Wirsingstreifen dazu, 8 Min. garen, mit Kümmel würzen.

ABEND

Grünes Tofu-Curry

Zutaten: 150 g Tofu, Brokkoli, Zucchini, 1 TL grüne Currypaste, 100 ml Kokosmilch light
Currypaste anrösten, Gemüse und Tofu dazu, mit Kokosmilch 10 Min. köcheln.

Tag 19

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Hüttenkäse mit Avocado

Zutaten: 200 g Hüttenkäse, ½ Avocado, 1 EL Kürbiskerne
Avocado würfeln, auf den Hüttenkäse geben, Kerne und Pfeffer darüber.

MITTAG

Blumenkohl-Taboulé mit Hähnchen

Zutaten: ½ Blumenkohl, Petersilie, Minze, 1 Tomate, Zitrone, 120 g Hähnchen
Blumenkohl fein reiben, mit Kräutern, Tomate, Zitrone und Öl mischen, Hähnchen dazu.

ABEND

Kabeljau mit Kräuterkruste

Zutaten: 150 g Kabeljau, Kräuter, 1 EL gemahlene Mandeln, 1 Zucchini
Kräuter und Mandeln mischen, auf den Fisch geben, mit Zucchini 15 Min. bei 200 °C garen.

Tag 20

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Spinat-Ei-Wrap

Zutaten: 2 Eier, Spinat, 2 Scheiben Putenbrust, Gurke
Eier mit gehacktem Spinat als dünnen Fladen backen, mit Pute und Gurke füllen, einrollen.

MITTAG

Lauch-Hähnchen-Pfanne

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, 1 Lauch, 1 TL Senf, 2 EL Kochsahne light
Hähnchen anbraten, Lauchringe dazu, mit Senf und Sahne kurz einkochen.

ABEND

Gefüllte Zucchini

Zutaten: 1 Zucchini, 100 g Rinderhack, 30 g Feta, Tomatenmark
Zucchini aushöhlen, Hack mit Fruchtfleisch und Tomatenmark braten, einfüllen, 20 Min. bei 200 °C.

Tag 21		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Pochierte Eier auf Spinat Zutaten: 2 Eier, 150 g Spinat, Muskat Spinat dünsten, Eier in siedendem Essigwasser 4 Min. pochieren, auf den Spinat setzen.	
MITTAG	Feldsalat mit Pute Zutaten: 100 g Feldsalat, 120 g Putenbrust, Radieschen, 1 EL Walnüsse Pute braten und schneiden, mit Feldsalat, Radieschen und Walnüssen anrichten.	
ABEND	Brokkoli-Hähnchen-Suppe Zutaten: 120 g Hähnchenbrust, ½ Brokkoli, 400 ml Brühe, Ingwer Alles klein schneiden, in Brühe mit Ingwer 15 Min. köcheln, nach Wunsch teilweise pürieren.	

Antientzündlich

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 200 g Magerquark, 1 EL geschrotete Leinsamen, Zimt, 50 g Himbeeren
Quark mit Leinsamen und Zimt verrühren, Himbeeren darauf.

Lachs braten oder Räucherlachs verwenden, mit Gurke und Avocado anrichten, Sesam darüber.

Blumenkohl reiben und braten, Hähnchenwürfel mit Kurkuma, Ingwer und Knoblauch anbraten.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Eier mit Kurkuma und Pfeffer verquirlen, als Rührei zubereiten, mit Tomate servieren.

Makrele zerpflücken, mit Gurke, Zwiebel, Joghurt und Dill mischen.

Ingwer und Knoblauch anbraten, Garnelen und Pak Choi dazu, mit Sojasauce würzen.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Skyr mit Chiasamen verrühren und über Nacht quellen lassen, morgens Walnüsse darauf.

Brokkoli dämpfen, Hähnchen braten, Tahin mit Zitrone, Kurkuma und Wasser zum Dressing rühren.

Lachs und Zucchini würfeln, aufspießen, braten oder grillen, mit Kräuteröl beträufeln.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 1 Forellenfilet, ½ Blumenkohl, 1 TL Kurkuma, Olivenöl
Blumenkohl mit Kurkuma und Öl 20 Min. bei 200 °C rösten, Forelle braten und dazu servieren.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, 150 g Spinat, 100 ml Kokosmilch light, Kurkuma, Ingwer
Hähnchen mit Gewürzen anbraten, Kokosmilch und Spinat dazu, 8 Min. köcheln.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Zutaten: 150 g Rinderhüfte, ½ Brokkoli, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce
Fleisch in Streifen scharf anbraten, Brokkoli und Gewürze dazu, mit Sojasauce ablöschen.

Tag 28		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung	
FRÜHSTÜCK	Skyr mit Mandeln und Beeren Zutaten: 200 g Skyr, 1 EL Mandeln, 50 g Beeren, Zimt Skyr mit Beeren und gehackten Mandeln toppen, mit Zimt bestäuben.		
MITTAG	Sardinen-Tomaten-Salat Zutaten: 1 Dose Sardinen in Olivenöl, Tomaten, Rucola, rote Zwiebel Tomaten und Zwiebel schneiden, mit Rucola mischen, Sardinen darauf, mit Zitrone beträufeln.		
ABEND	Kurkuma-Fischcurry Zutaten: 150 g Seelachs, ½ Blumenkohl, 100 ml Kokosmilch light, Kurkuma, Ingwer Blumenkohl mit Gewürzen anbraten, Kokosmilch dazu, Fisch in Stücken 8 Min. darin garen.		

Dranbleiben

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Brokkoli fein hacken, mit Eiern und Käse in Muffinförmchen füllen, 20 Min. bei 180 °C.

Alles in eine große Schale, mit Olivenöl und Zitrone anmachen.

Zucchini zu Nudeln schneiden, Garnelen mit Knoblauch braten, Zucchini 2 Min. mitschwenken.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Paprika mit Tomaten und Gewürzen 10 Min. köcheln, Eier hineinsetzen und abgedeckt stocken lassen.

Kohlrabi in Stifte schneiden und dünsten, Pute braten, Sahne und Petersilie unterrühren.

Lachs fein hacken, mit Ei, Dill und Mandeln zu Frikadellen formen und braten. Gurkensalat dazu.

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

Skyr mit Himbeeren und Kokosflocken toppen.

Blumenkohlreis anbraten, mit Hähnchen, Avocado und gewürfelter Tomate mit Limette anrichten.

Aubergine halbieren und aushöhlen, Hack mit Fruchtfleisch braten, einfüllen, Feta darüber, 25 Min. bei 200 °C.

Tag 32

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Pilz-Spinat-Omelett

Zutaten: 3 Eier, 80 g Champignons, Spinat
Pilze und Spinat anbraten, Eier darüber geben und stocken lassen.

MITTAG

Salat Niçoise ohne Kartoffeln

Zutaten: 1 Dose Thunfisch, 1 gekochtes Ei, 150 g grüne Bohnen, Tomate, Oliven
Bohnen garen und abschrecken, mit Thunfisch, Ei, Tomate und Oliven anrichten.

ABEND

Zitronen-Hähnchen mit Fenchel

Zutaten: 150 g Hähnchenbrust, 1 Fenchel, ½ Bio-Zitrone, Thymian
Fenchel und Hähnchen mit Zitrone und Thymian aufs Blech, 25 Min. bei 200 °C.

Tag 33

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Mandel-Quark-Pfannkuchen

Zutaten: 2 Eier, 100 g Magerquark, 2 EL gemahlene Mandeln, 50 g Beeren
Teig verrühren, kleine Pfannkuchen ausbacken, mit Beeren servieren.

MITTAG

Asia-Salat mit Rindfleisch

Zutaten: 120 g Rinderhüfte, Weißkohl, Paprika, Sesam, Sojasauce, Limette
Kohl fein hobeln, Fleisch scharf anbraten und schneiden, alles mit Dressing mischen.

ABEND

Kabeljau in Tomaten-Oliven-Sauce

Zutaten: 150 g Kabeljau, 200 g stückige Tomaten, Oliven, Kapern, 1 Zucchini
Tomaten mit Oliven und Kapern köcheln, Fisch darin 10 Min. garen, mit Zucchini servieren.

Tag 34

☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung

FRÜHSTÜCK

Räucherlachs-Gurken-Röllchen

Zutaten: 80 g Räucherlachs, 1 EL Frischkäse, Gurke, 1 gekochtes Ei
Lachs mit Frischkäse bestreichen, um Gurkenstifte rollen, Ei dazu.

MITTAG

Hähnchen-Gurken-Salat mit Minze

Zutaten: 120 g Hähnchen, 1 Gurke, 40 g Feta, Minze, Zitrone
Hähnchen braten und schneiden, mit Gurke, Feta und Minze mischen, mit Zitrone anmachen.

ABEND

Zucchini-Lasagne

Zutaten: 2 Zucchini, 150 g Rinderhack, 200 g passierte Tomaten, 40 g Mozzarella light
Zucchini längs in Scheiben schneiden, abwechselnd mit Hack-Tomatensauce schichten, Käse
obenauf, 30 Min. bei 180 °C.

Tag 35		☐ Wasser getrunken ☐ Bewegung ☐ Behandlung
FRÜHSTÜCK	Festliches Rührei Zutaten: 3 Eier, 50 g Räucherlachs, ½ Avocado, Schnittlauch Cremiges Rührei zubereiten, mit Lachs und Avocado anrichten – du hast es fast geschafft!	
MITTAG	Großer Kräutersalat mit Ei und Feta Zutaten: Blattsalat, Kräuter, Gurke, Tomate, 2 Eier, 40 g Feta, Kürbiskerne Alles in einer großen Schale mischen, mit Olivenöl und Zitrone anmachen.	
ABEND	Rinderfilet mit Pilzen und Rucola Zutaten: 150 g Rinderfilet, 150 g Champignons, Rucola, Thymian Filet scharf anbraten und ruhen lassen, Pilze mit Thymian braten, auf Rucola anrichten.	

GESCHAFFT!

Wie geht es nach der Kur weiter?

Behalte bei, was dir gutgetan hat: Eiweiß zu jeder Mahlzeit, viel Gemüse und ausreichend Wasser. Deine Lieblingsrezepte aus diesem Plan kannst du jederzeit wiederholen. Sprich mich bei deinem nächsten Termin gerne an – ich freue mich, dich weiter zu begleiten.

Meine Lieblingsrezepte aus dem Plan
