



alli®

Kochen und  
essen  
mit Spaß



Damit **alli** seine einzigartige Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, dass Sie während der Anwendung Ihre Essgewohnheiten entsprechend anpassen. Aber keine Angst: Kalorien- und fettreduzierte Mahlzeiten müssen nicht fade und langweilig sein. Wir haben für Sie Gerichte zusammengestellt, die einfach zuzubereiten sind, lecker schmecken und sogar satt machen. Und das ist nur eine kleine Auswahl dessen, was Sie mit **alli** genießen können. Denn auf unserer Internetseite [www.alliprogramm.de](http://www.alliprogramm.de) finden Sie viele weitere interessante Rezepte mit detaillierten Kochanleitungen. Lassen Sie sich überraschen!

**alli** Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: **alli** dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. **alli** sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Wiegen Sie Ihre Portionen ab

Jeder Bestandteil Ihrer Mahlzeiten enthält eine bestimmte Menge an Kilokalorien und Fett. Wie viel Sie wovon essen dürfen, können Sie anfangs nur dadurch genau feststellen, dass Sie die einzelnen Zutaten abwägen. Am besten kaufen Sie sich dazu eine gute Küchenwaage, die schon kleine Mengen wie beispielsweise 5 g erfasst.

### Rechnen Sie den Fettanteil Ihrer Mahlzeiten aus

Rechnen Sie vor der Zubereitung aus, wie viel Fett die einzelnen Zutaten Ihrer Mahlzeit enthalten. Dann wissen Sie genau, wie groß Sie Ihre Portionen bemessen dürfen, ohne Ihre Fettobergrenzen pro Mahlzeit zu überschreiten.

### Auch fettreduzierte Nahrungsmittel haben Kilokalorien

Einige Grundnahrungsmittel wie Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot enthalten zwar nicht viel Fett, schlagen aber dennoch auf Ihrem Kilokalorienkonto zu Buche. Und wie Sie wahrscheinlich bereits wissen, sollten Sie im Rahmen Ihres **alli** Programms nicht nur auf Ihre Fettzufuhr, sondern auch auf Ihre tägliche Kilokalorienmenge achten.

## Schlagen Sie Nährwerte nach und führen Sie Buch

Die Kilokalorien- und Fettmengen bestimmter Lebensmittel finden Sie in so genannten Kilokalorien- und Fettrechnern, die Sie im Internet finden oder als Buch erwerben können. Schauen Sie bei jeder Zutat zuerst die Fettmengen und Kilokalorienwerte nach. Schreiben Sie sich diese Werte auf (am besten in Ihr Ernährungstagebuch), damit Sie sie immer griffbereit haben. Das gilt besonders für Lebensmittel, die Sie besonders oft und gerne essen.

## Verwenden Sie Messlöffel

Mit Messlöffeln können Sie genau feststellen, was gemeint ist, wenn in einem Rezept von einem Teelöffel (TL, ca. 5 ml) oder von einem Esslöffel (EL, ca. 15 ml) die Rede ist. Dabei ist zu beachten, dass 15 ml Öl beispielsweise weniger wiegen als 15 ml Mayonnaise.

Bei der Bestimmung des jeweiligen Gewichts hilft Ihnen unsere Tabelle unten.

Fettreiche Produkte wie Öl, Butter, Käse, Mayonnaise und Nüsse sollten Sie immer abmessen, damit Sie sich nicht verschätzen.

## Anhaltspunkte für die Bemessung kleiner Mengen

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, welche Menge Fett und wie viele Kilokalorien kleine Mengen an bestimmten häufig verwendeten Zutaten enthalten.

Zutat	Maßeinheit	Gramm	g Fett	kcal
Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl	1 Teelöffel	5	5	45,8
Schlagsahne, 30 % Fett	1 Esslöffel	10	3,2	30,8
Crème fraîche, 30 % Fett	1 Esslöffel	10	2,6	30
Crème double, 42 % Fett	1 Esslöffel	10	4	40
Speisequark (mager)	1 Esslöffel	20	0,05	14,2
Speisequark, 20 % Fett	1 Esslöffel	20	1	21,8
Speisequark, 40 % Fett	1 Esslöffel	20	2,3	32
Saure Sahne, 10 % Fett	1 Esslöffel	10	1,3	13,3
Tomatenketchup	1 Esslöffel	20	0,1	22
Butter	1 Teelöffel	5	4,2	37,5
Butter (halbfett), 40 % Fett	1 Teelöffel	5	2	20

Zutat	Maßeinheit	Gramm	g Fett	kcal
Margarine	1 Teelöffel	5	4	36,3
Margarine (halbfett)	1 Teelöffel	5	2	20
Mayonnaise, 50 % Fett	1 Teelöffel	5	2,6	24,1
Senf	1 Teelöffel	10	8,6	0,4
Remoulade, 79 % Fett	1 Teelöffel	5	3,5	32

### Mahlzeiten vor- und zubereiten

Inzwischen wissen Sie wahrscheinlich, wie Sie Ihre Fett- und Kilokalorienlimits ermitteln, was Sie im Rahmen des **alli** Programms beachten sollten und wie Sie Nahrungsmittel auswählen, die fürs Abnehmen mit **alli** geeignet sind.

Doch nicht nur die Auswahl, sondern auch die Zubereitung Ihrer Lebensmittel ist entscheidend. Denn auch noch so sorgfältig zusammengestellte Zutaten sind ungesund, wenn sie frittiert oder in zu viel Fett gegart werden.

Deshalb geben wir Ihnen im Anschluss ein paar einfache Tipps, wie Sie Ihre Mahlzeiten fettarm und gesundheitsbewusst zubereiten können, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten. Dazu brauchen Sie keine teure Ausstattung – schon einfache Geräte und Hilfsmittel können Ihnen Ihre neuen Kochgewohnheiten erheblich erleichtern. Dazu gehören:



- eine Grillpfanne oder ein antihaftbeschichtetes Grillblech, auf dem Sie Fleisch, Geflügel, Gemüse und Fisch fettfrei grillen können,
- ein Dampfkochtopf oder Dampfgarer für das vitaminschonende Garen von Gemüse und Fisch.

- antihaftbeschichtete Pfannen,
- scharfe Messer, mit denen Sie vom Geflügel die Haut entfernen und Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden können,
- ein Ölzerstäuber für Oliven- und andere Pflanzenöle – damit können Sie Fleisch und Gemüse mit einer hauchdünnen Schicht Öl besprühen, statt sie in Öl zu baden,

### Tipps für die Vorbereitung

Wenn Sie sich bereits beim Einkaufen für Lebensmittel mit wenig Fett entschieden haben, ist schon viel gewonnen. Darüber hinaus können Sie mit folgenden Methoden Fett sparen:

- Entfernen Sie von Geflügel vor dem Zubereiten die Haut. Dadurch verringern Sie den Fettgehalt ganz entscheidend. Wenn Sie es allerdings grillen oder rösten möchten, sollten Sie die Haut noch nicht vor der Zubereitung, sondern erst vor dem Verzehr entfernen, weil das Fleisch sonst zu trocken wird.
- Schneiden Sie von Steaks, Koteletts und anderen Fleischstücken das sichtbare Fett ab.

- Versuchen Sie, Fleisch und Geflügel mit so wenig Öl wie möglich zu braten. Dabei hilft ein Ölzerstäuber.
- Öl oder Butter sollten Sie mit einem Messlöffel portionieren.
- Überlegen Sie sich bitte genau, ob Ihr Gericht wirklich Butter, Öl, Mayonnaise oder Frischkäse braucht. Oft fällt es beim Essen nämlich gar nicht auf, dass bei der Zubereitung weniger Fett verwendet wurde.

### Mit weniger Fett kochen

Es gibt viele Möglichkeiten, leckere Gerichte ohne viel Fett zuzubereiten.

- Pochieren Sie Fisch oder Geflügel in einer Gemüsebrühe, in Wein oder in Magermilch mit den Gewürzen Ihrer Wahl.
- Verwenden Sie eine Mikrowelle, um Mahlzeiten schnell zuzubereiten.
- Legen Sie Fisch, Fleisch oder Gemüse vor dem Rösten oder Grillen in einer fettarmen Marinade ein oder bestreichen Sie es mit Zitronensaft und Kräutern.
- Verwenden Sie Grillpfannen, in denen das Fett abtropft. Diese Pfannen eignen sich nicht nur hervorragend für die Zubereitung von Fisch und Fleisch, sondern auch für Gemüse wie Paprika, Zucchini oder Auberginen. Das Austrocknen verhindern Sie mit einem Ölzerstäuber.
- Schmoren Sie Fleisch auch mal im Backofen, oder garen Sie mageres Fleisch auf kleiner Flamme gemeinsam mit Gemüse und Kräutern.
- Wenn Sie Pfannengerichte mögen, verwenden Sie am besten eine antihaftbeschichtete Pfanne, die Sie mit einem Ölzerstäuber aussprühen. So benötigen Sie nur sehr wenig Fett zum Braten.
- Ersetzen Sie cremige Saucen aus Butter, Öl oder Sahne durch Tomatensoßen, Bratenfonds oder klare Brühen, die Sie mit Soßenbinder oder etwas Maismehl andicken.



Frühstück

## Müsli mit Joghurt und Mandeln

**Pro Portion ca. 353 kcal, 11,4 g Eiweiß,  
10,5 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

45 g Früchtemüsli  
125 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
1 TL geröstete Mandeln  
200 ml Orangensaft

### Zubereitung:

- 1) Früchtemüsli, Joghurt und Mandeln in einer kleinen Schüssel mischen.
- 2) Dazu ein Glas Orangensaft trinken.

## Roggenbrot mit Gouda

**Pro Portion ca. 322 kcal, 15,7 g Eiweiß,  
11,3 g Fett, 38,2 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

60 g Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (ca. 1 Scheibe)  
10 g fettreduzierte Butter (maximal 40 % Fett)  
40 g fettarmer Gouda (ca. 1 Scheibe)  
100 g Weintrauben

### Zubereitung:

- 1) Das Brot mit der Butter bestreichen und mit dem Käse belegen.
- 2) Dazu die Weintrauben servieren.

## Milchbrötchen mit Erdbeermarmelade

**Pro Portion ca. 257 kcal, 4,3 g Eiweiß, 5,2 g Fett, 48,0 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Milchbrötchen  
10 g fettreduzierte Butter (maximal 40 % Fett)  
15 g Erdbeermarmelade  
100 g Birne (ca. 1 Stück)  
40 g Heidelbeeren  
Etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

- 1) Das Milchbrötchen aufschneiden, mit Butter und Marmelade bestreichen. Zusammengeklappt servieren.
- 2) Für den Obstsalat die Früchte waschen, putzen und gegebenenfalls klein schneiden. Mit etwas Zitronensaft verrühren.

## Mohnbrötchen mit gekochtem Ei und Gurke

**Pro Portion ca. 292 kcal, 13,4 g Eiweiß, 12,6 g Fett, 30,7 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Mohnbrötchen  
10 g fettreduzierte Butter (maximal 40 % Fett)  
1 hartgekochtes Ei  
25 g Gurkenscheiben  
200 ml Möhrensaft

### Zubereitung:

- 1) Das Mohnbrötchen aufschneiden und mit der Butter bestreichen. Das Ei pellen und in Scheiben schneiden. Eischeiben auf eine Brötchenhälfte legen. Die Gurkenscheiben darauf legen und das Ganze zusammengeklappt servieren.
- 2) Dazu ein Glas Möhrensaft trinken.

## Apfelmüsli mit Milch

**Pro Portion ca. 392 kcal, 16,4 g Eiweiß, 8,7 g Fett, 60,4 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Apfel  
50 g Apfelmüsli  
325 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Müsli und 125 ml Milch in einer kleinen Schüssel mischen.
- 2) Dazu ein Glas Milch trinken.

## Roggen-Sandwich mit Quark und Gouda

**Pro Portion ca. 480 kcal, 27,7 g Eiweiß, 8,3 g Fett, 69,5 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

120 g Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (ca. 2 Scheiben)  
50 g Magerquark  
30 g Gewürzgurke  
40 g fettarmer Gouda (ca. 1 Scheibe)  
1 Orange  
2 Mandarinen

### Zubereitung:

- 1) Eine Brotscheibe mit dem Quark bestreichen. Die Gewürzgurke in feine Scheiben schneiden und auf dem Quark verteilen. Den Käse darauf legen. Die zweite Brotscheibe darauf klappen.
- 2) Dazu die Zitrusfrüchte servieren.

## Knäckebrot mit Schinken

**Pro Portion ca. 423 kcal, 28,7 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 47,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

40 g Vollkornknäckebrot (ca. 4 Scheiben)  
 10 g fettreduzierte Butter (maximal 40 % Fett)  
 50 g Kochschinken (ca. 2 Scheiben)  
 120 g Erdbeeren  
 45 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
 200 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Die Brote mit der Butter bestreichen und mit dem Schinken belegen.
- 2) Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Joghurt verrühren.
- 3) Dazu ein Glas Milch trinken.

## Cornflakes mit Sultaninen und Walnüssen

**Pro Portion ca. 436 kcal, 10,0 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 68,5 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

35 g Cornflakes  
 20 g Sultaninen  
 15 g gehackte Walnüsse  
 125 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
 200 ml Apfelsaft

### Zubereitung:

- 1) Cornflakes, Sultaninen, Walnüsse und Milch in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 2) Dazu ein Glas Apfelsaft trinken.

## Rührei mit Toast

**Pro Portion ca. 386 kcal, 15,8 g Eiweiß, 13,9 g Fett, 46,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

5 g Butter (ca. 1 Teelöffel)  
 1 Ei  
 50 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
 50 g Toast (ca. 2 Scheiben)  
 85 g Tomate (ca. 1 Stück)  
 200 ml Orangensaft

### Zubereitung:

- 1) Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Ei aufschlagen und mit der Milch verquirlen. Die Eiermilch in die Pfanne gießen und unter Rühren stocken lassen.
- 2) Den Toast goldbraun toasten. Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Rührei, Toast und Tomate zusammen servieren.
- 3) Dazu ein Glas Orangensaft trinken.

## Früchtemüsli mit Sonnenblumenkernen und Milch

**Pro Portion ca. 396 kcal / 14,2 g Eiweiß, 12,9 g Fett, 52,9 Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

45 g Früchtemüsli  
15 g Sonnenblumenkerne  
125 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)  
200 ml Orangensaft

### Zubereitung:

- 1) Müsli, Sonnenblumenkerne und Milch in einer kleinen Schüssel mischen.
- 2) Dazu ein Glas Orangensaft trinken.

## Käse-Knäckle mit Smoothie

**Pro Portion ca. 329 kcal, 11,4 g Eiweiß, 9,1 g Fett, 63,1 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

20 g Vollkornknäckebrot (ca. 2 Scheiben)  
20 g Brie  
60 g Himbeeren  
1 kleine Banane  
50 ml Ananassaft  
125 g fettarmer Himbeerjoghurt

### Zubereitung:

- 1) Die Knäckebrotsscheiben mit dem Käse belegen.
- 2) Die Himbeeren abbrausen, trockentupfen, verlesen. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Früchte, Ananassaft und Joghurt in einem hohen Rührbecher pürieren.

## Roggenbrot mit Kräuterfrischkäse

**Pro Portion ca. 456 kcal, 18,0 g Eiweiß, 5,8 g Fett, 80,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

70 g Roggenbrot (ca. 1 Scheibe)  
30 g fettarmer Kräuterfrischkäse  
25 g Kochschinken (ca. 1 Scheibe)  
180 g Wassermelone  
200 ml Granatapfelsaft

### Zubereitung:

- 1) Das Brot mit dem Frischkäse bestreichen und mit dem Schinken belegen.
- 2) Die Wassermelone würfeln und dazu servieren.
- 3) Dazu ein Glas Granatapfelsaft trinken.

## Milchbrötchen mit Orangenmarmelade

**Pro Portion ca. 252 kcal, 4,3 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 44,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Milchbrötchen
- 10 g fettreduzierte Butter (maximal 40 % Fett)
- 15 g Orangenmarmelade (ca. 1 Esslöffel)
- 1/2 Grapefruit
- 1 Tasse ungesüßten Tee oder Kaffee

### Zubereitung:

- 1) Das Brötchen aufschneiden, mit Butter und Marmelade bestreichen, zusammenklappen.
- 2) Dazu die halbe Grapefruit und eine Tasse Tee oder Kaffee servieren.

## Roggenbrot mit Nuss-Nougat-Creme

**Pro Portion ca. 423 kcal, 12,4 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 69,4 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Roggenbrot (ca. 1 Scheibe)
- 20 g Nuss-Nougat-Creme
- 1 Banane
- 200 ml fettarme Milch

### Zubereitung:

- 1) Das Brot mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, auf der Nuss-Nougat-Creme verteilen.
- 2) Dazu ein Glas fettarme Milch servieren.



# Mittagessen

## Hauptgericht: Gegrilltes Hähnchen in Honigmarinade mit Nudeln und Salat

**Pro Portion ca. 350 kcal, 40,1 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 24,2 g Kohlenhydrate**

**Dessert: Magerer Fruchtjoghurt (150 g / 0,1 % Fett).**

**Pro Portion ca. 114 kcal, 5,5 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 21,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 2 Portionen:

1 EL Honig  
 1 TL Olivenöl  
 3 TL Sojasauce  
 1 1/2 TL Senf  
 50 ml Orangensaft  
 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)  
 50 g Nudeln  
 Salz  
 40 g gemischter Blattsalat  
 20 g Salatgurke  
 1 EL Aceto Balsamico

weißer Pfeffer  
 1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
 1 TL gehackte italienische Kräuter (TK-Ware)

### Zubereitung:

- 1) Für die Marinade Honig, Olivenöl, Sojasauce, 1 TL Senf und Orangensaft in einer Schüssel verrühren.
- 2) Die Hähnchenfilets mehrfach leicht einschneiden, in die Honigmarinade legen und ca. 30 Min. durchziehen lassen. Den Ofengrill vorheizen.

- 3) Die Nudeln in reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 4) Den Blattsalat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Gurkenstück waschen und in hauchfeine Scheiben hobeln.
- 5) Für das Salatdressing den übrigen Senf, Essig, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen, die Kräuter einrühren. Mit Salat und Gurke mischen.
- 6) Die Hähnchenfilets unter dem heißen Grill 10 bis 15 Min. gar grillen.
- 7) Alles auf Tellern anrichten.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Becher mageren Fruchtjoghurt (150 g / 0,1 % Fett).

## Hauptgericht: Fisch-Gemüse-Spieße mit Kartoffeln und Salat

**Pro Portion ca. 270 kcal, 28,2 g Eiweiß, 8,2 g Fett, 19,4 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Gebackene Banane

**Pro Portion ca. 77 kcal, 0,7 g Eiweiß, 1,4 g Fett, 13,7 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 2 Portionen:

150 g Seelachsfilet  
 100 g Lachsfilet  
 2 EL Zitronensaft  
 1 rote Paprika  
 1 Zucchini  
 1 1/2 Zwiebeln  
 1 EL Olivenöl  
 150 g kleine, junge Kartoffeln  
 35 g Prinzessbohnen (Dose)  
 1 TL gereifter Aceto Balsamico

#### Zubereitung:

- 1) Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, im Zitronensaft wenden.
- 2) Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen.
- 3) Ofengrill vorheizen.
- 4) Paprika und Zucchini waschen, putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, eine davon vierteln.
- 5) Fisch und Gemüse abwechselnd auf vier Spieße stecken, mit dem Olivenöl bestreichen, unter Wenden ca. 15 Min. grillen.

- 6) Bohnen abtropfen lassen. Übrige Zwiebel fein hacken, mit den Bohnen mischen. Mit dem Aceto Balsamico beträufeln.
- 7) Spieße, Kartoffeln und Bohnensalat auf Tellern anrichten.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir eine gebackene Banane.

#### Zutaten für 2 Portionen:

1 Banane  
 Saft und abgeriebene Schale 1/2 unbehandelten Limette  
 1 TL brauner Zucker  
 etwas Öl für die Form

#### Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2) Die Banane längs halbieren, auf ein Stück Alufolie legen, mit Limettensaft beträufeln, mit Limettenschale und Zucker bestreuen. In die Folie einwickeln.
- 3) Die Bananen im heißen Ofen ca. 20 Min. backen.

## Hauptgericht: Schweinefilet mit Spargel, Zuckerschoten und Kartoffeln

**Pro Portion ca. 334 kcal, 34,8 g Eiweiß, 8,0 g Fett, 29,1 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Apfelkompott mit Sultaninen

**Pro Portion ca. 78,8 kcal, 0,5 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 17,7 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 2 Portionen:

250 g Kartoffeln  
 150 g Zuckerschoten  
 250 g Schweinefilet  
 1 EL Olivenöl  
 150 g Spargel (Dose)  
 150 g Kirschtomaten  
 schwarzer Pfeffer  
 1 TL gemischte Kräuter (nach Wahl)

#### Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln gründlich waschen und in der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen.
- 2) Die Zuckerschoten waschen, ca. 4 Min. vor Ende der Kochzeit zu den Kartoffeln geben.
- 3) Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten leicht anbraten.

- 4) Den Spargel abtropfen lassen, zusammen mit den Kirschtomaten zum Fleisch geben, mitbraten. Mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- 5) Alles auf Tellern anrichten.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Apfelkompott mit Sultaninen.

#### Zutaten für 2 Portionen:

150 g Äpfel  
 1 TL Zucker  
 2 EL Sultaninen

#### Zubereitung:

- 1) Die Äpfel schälen, Kerngehäuse heraus-schneiden, das Fruchtfleisch grob würfeln. Äpfel, Zucker und Sultaninen in einem kleinen Topf weich köcheln lassen.

## Hauptgericht: Riesling-Hähnchen mit Kartoffeln und grünen Bohnen

**Pro Portion ca. 278 kcal, 40 g Eiweiß, 4,6 g Fett, 11,4 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Weintrauben

**Pro Portion ca. 63,8 kcal, 0,6 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 14 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 4 Portionen:

120 g Kartoffeln  
 1 EL Olivenöl  
 600 g Hähnchenbrustfilets  
 1 Zwiebel  
 2 Möhren  
 300 g Sellerieknolle  
 200 g kleine Champignons  
 250 ml Weißwein (Riesling)  
 1 Zweig Thymian  
 80 g grüne Bohnen (Dose)  
 2 EL Sauerrahm (10 % Fett)

#### Zubereitung:

- 1) Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten. In kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen.
- 2) Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin rundum anbraten. Hähnchen herausnehmen, in Alufolie wickeln, warm stellen.
- 3) Zwiebel abziehen, fein hacken, im heißen Bratfett andünsten.

- 4) Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Champignons feucht abreiben, evtl. die Stiele etwas kürzen.
- 5) Möhren, Sellerie, Champignons und Hähnchenfleisch zu den Zwiebeln geben. Wein und Thymian zufügen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 6) Die Bohnen abtropfen lassen, in einem kleinen Topf erwärmen.
- 7) Hähnchen und Gemüse heraus heben, warm stellen. Den Bratfond auf die Hälfte einkochen lassen, Sauerrahm einrühren, Hähnchen und Gemüse wieder zufügen.
- 8) Alles auf Tellern anrichten.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir Weintrauben.

1 Portion Weintrauben (ca. 90 g)

## Hauptgericht: Geräucherter Schinken mit Kartoffeln, Möhren und Spinat

**Pro Portion ca. 264 kcal, 27,1 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 22,8 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Honigmelone

**Pro Portion ca. 47,3 kcal, 1,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 9,5 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 1 Portion:

80 g Blattspinat (TK-Ware)  
 120 g Kartoffeln  
 80 g Möhren  
 100 g magerer, geräucherter Schinken  
 3 TL Bratensauce (Fertigprodukt)

#### Zubereitung:

- 1) Spinat nach Packungsanweisung auftauen lassen und erwärmen.
- 2) Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, kleinschneiden, in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen.
- 3) Spinat, Kartoffeln, Möhren und Schinkenscheiben auf einem Teller anrichten. Mit der Bratensauce beträufeln.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir Honigmelone.

1 Portion Honigmelone (ca. 180 g)

## Hauptgericht: Schollenfilet mit Mandelkruste und Erbsen

**Pro Portion ca. 439 kcal, 37,8 g Eiweiß, 9,3 g Fett, 47,3 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Apfel mit Preiselbeeren

**Pro Portion ca. 135 kcal, 0,9 g Eiweiß, 1,3 g Fett, 27,9 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

40 g Reis  
80 g Erbsen (TK-Ware)  
etwas Öl  
150 g Schollenfilet  
Saft und abgeriebene Schale  
1/2 unbehandelten Zitrone  
1 TL gehackte Petersilie  
weißer Pfeffer  
1 EL Mandelblättchen

### Zubereitung:

- 1) Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Die Erbsen auftauen lassen und erwärmen.
- 2) Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Stück Alufolie hauchdünn mit Öl einsprühen. Fisch in die Mitte legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen.
- 3) Petersilie darauf streuen, den Fisch mit Pfeffer würzen, in die Alufolie einschlagen, ca. 12 Min. im heißen Ofen backen.

- 4) Alufolie öffnen, Fisch mit Mandelblättchen bestreuen, für weitere 5 Min. im heißen Ofen überbacken.
- 5) Fisch, Reis und Erbsen auf einem Teller anrichten.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Apfel mit Preiselbeeren.

### Zutaten für 1 Portion:

1 Apfel  
15 g getrocknete Preiselbeeren  
1 Msp. Zucker

### Zubereitung:

- 1) Den Apfel schälen, das Kerngehäuse ausschneiden, das Fruchtfleisch hacken.
- 2) Apfel, Preiselbeeren und Zucker in einem kleinen Topf kurz weich dünsten.

## Hauptgericht: Meeresfrüchte-Risotto mit Salat

**Pro Portion ca. 355 kcal, 20 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 43,3 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Erdbeersorbet

**Pro Portion ca. 187 kcal, 0,3 g Eiweiß, 0,05 g Fett, 43,4 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 4 Portionen:

40 g gemischte Blattsalate  
 40 g Möhre  
 25 g Salatgurke  
 2 EL Magerjoghurt  
 Salz, weißer Pfeffer  
 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter  
 1 Zwiebel  
 200 g Risotto-Reis  
 2 EL trockener Weißwein  
 75 ml Gemüsebrühe  
 125 g gegarte Garnelen (ohne Panzer)  
 90 g Flusskrebsfleisch  
 125 g Muschelfleisch

1 EL Petersilie  
 3 EL geriebener Parmesan

### Zubereitung:

- 1) Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Möhre schälen und raspeln. Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln.
- 2) Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Olivenöl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, hacken und im heißen Fett dünsten.

- 4) Reis, Wein und Brühe einrühren. Die Flüssigkeit zum Kochen bringen und offen unter Rühren so lange kochen lassen, bis der Reis fast gar ist.
- 5) Die Meeresfrüchte hinzufügen und im Reis gut erwärmen. Risotto mit Petersilie und Parmesan bestreuen.
- 6) Salat-Gemüse-Mischung mit dem gewürzten Joghurt vermengen. Zusammen mit dem Meeresfrüchte-Risotto auf Tellern anrichten.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir eine Portion Erdbeersorbet.

1 Portion Erdbeersorbet (ca. 135 g)

## Hauptgericht: Gegrillte Hähnchenbrust mit Ratatouille und Vollkornbrot

**Pro Portion ca. 300 kcal, 35,0 g Eiweiß, 6,8 g Fett, 23,5 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Birne

**Pro Stück ca. 73,2 kcal, 0,7 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 17,4 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 kleine Hähnchenbrustfilets (ca. 500 g)  
 2 EL Olivenöl  
 1 Zwiebel  
 1 rote Paprika  
 1 grüne Paprika  
 1 Aubergine  
 1 Knoblauchzehe  
 450 g gehackte Tomaten (Dose)  
 schwarzer Pfeffer  
 Salz  
 1 TL Thymian  
 4 Scheiben Vollkornbrot

#### Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel abziehen und hacken. 1 1/2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten.
- 2) Die Paprikaschoten waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.
- 3) Aubergine und Zucchini waschen, würfeln, in den Topf geben.
- 4) Den Knoblauch abziehen, durchpressen und zum Gemüse geben.

- 5) Tomatenstücke samt Saft zufügen und alles gut verrühren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Gemüse zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln lassen.
- 6) Inzwischen das Hähnchenfleisch mit dem übrigen Öl bestreichen und in einer beschichteten Pfanne rundum braten.
- 7) Das Ratatouille zusammen mit dem Hähnchenfleisch und je 1 Scheibe Vollkornbrot auf Tellern anrichten.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir pro Portion 1 Birne.

## Hauptgericht: Rinderschmorbraten mit Gemüse, Nudeln und grünen Bohnen

**Pro Portion ca. 310 kcal, 35,6 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 15,3 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Erdbeeren mit Sahne

**Pro Portion ca. 60,8 kcal, 1,1 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 5,8 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g mageres Rindersteak  
 1 EL Olivenöl  
 300 g Sellerieknolle  
 2 Möhren  
 200 g Schalotten  
 250 ml Bier  
 schwarzer Pfeffer  
 2 Lorbeerblätter  
 40 g Nudeln  
 Salz  
 90 g grüne Bohnen (TK-Ware)

#### Zubereitung:

- 1) Fleisch würfeln und zusammen mit dem Öl in einem Gefrierbeutel einlegen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- 2) Inzwischen Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfeln schneiden. Schalotten abziehen. Sellerie, Möhren, Schalotten zusammen mit dem Fleisch in einem Schmortopf anbraten.

- 3) Bier und Lorbeerblätter zufügen, alles pfeffern und im heißen Ofen ca. 2 Std. zugedeckt garen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Nudeln in Salzwasser gar kochen und die Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir Erdbeeren mit Sahne.

#### Zutaten für 1 Portion:

100 g Erdbeeren  
 1 EL Schlagsahne (evtl. aufgeschlagen)

#### Zubereitung:

- 1) Erdbeeren abbrausen, trockentupfen, putzen und etwas kleiner schneiden. Die Sahne evtl. aufschlagen und zu den Erdbeeren servieren.

## Hauptgericht: Eiernudeln mit Tomaten-Basilikumsauce

**Pro Portion ca. 447 kcal, 25 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 59,5 g Kohlenhydrat**

## Dessert: Rhabarberkompott mit Quark

**Pro Portion ca. 144 kcal, 3,3 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 30,8 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

70 g Eiernudeln  
 Salz  
 170 g Tomaten-Basilikum-Sauce  
 (aus dem Glas)  
 1 EL geriebener Parmesan  
 50 g Blattsalat  
 40 g Beeren  
 (z. B. Erdbeeren, Blaubeeren, Weintrauben)  
 1 TL fettarmes Salatdressing

### Zubereitung:

- 1) Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Tomaten-Basilikum-Sauce erwärmen.
- 2) Salatblätter sowie Beeren putzen, waschen und trockentupfen. Beides mit dem Salatdressing mischen.
- 3) Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Tomaten-Basilikum-Sauce mischen. Auf einem Teller anrichten und mit dem Parmesan bestreuen. Den Salat dazu servieren.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir Rhabarberkompott mit Quark.

### Zutaten für 1 Portion:

120 g Rhabarberkompott  
 2 EL Magerquark

### Zubereitung:

- 1) Das Kompott in ein Schälchen geben, den Quark darauf setzen.

## Hauptgericht: Hähnchenfilets mit Pesto und Tagliatelle

**Pro Portion ca. 484 kcal, 40,9 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 53,8 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Frische Pflaumen

**Pro Portion ca. 37,6 kcal, 0,5 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrust  
 1 EL Olivenöl  
 300 g Kirschtomaten  
 300 g Tagliatelle  
 60 g Pesto (aus dem Glas)  
 1 EL Pinienkerne (7 g)

#### Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin fast gar braten.
- 2) Kirschtomaten abbrausen, trockentupfen und zusammen mit dem Fleisch in eine Auflaufform geben. Etwa 6 Min. backen.

- 3) Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Pesto mischen. Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden und zusammen mit den Tomaten ebenfalls unter die Nudeln heben. Mit den Pinienkernen bestreuen.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir frische Pflaumen.

1 Portion Pflaumen (ca. 80 g)

## Hauptgericht: Bauernsalat

**Pro Portion ca. 432 kcal, 25 g Eiweiß, 14 g Fett, 49 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Obstsalat mit Trauben und Ananas

**Pro Portion ca. 78 kcal, 0,6 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 17,4 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Salatkopf  
 1 Zwiebel  
 1/2 Gurke  
 1 kleine Paprika  
 2 Tomaten  
 100 g fettarmer Feta  
 8 grüne Oliven ohne Stein  
 2 EL Olivenöl  
 Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Vollkornbrötchen (à 80 g)

### Zubereitung:

- 1) Salatblätter putzen, grob zerteilen, waschen und abtropfen lassen.
- 2) Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Gurke waschen und in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, dabei das Kerngehäuse und das innere Weiße entfernen. Ebenfalls würfeln. Die Tomate waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- 3) Salat, Gurke, Zwiebel, Paprika und Tomate in einer Schüssel vermischen. Den Feta darüber bröckeln.

- 4) Oliven halbieren und über den Salat streuen.
- 5) Aus Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Knoblauchzehe hineinpressen und verrühren. Über den Salat gießen. Dazu ein Vollkornbrötchen essen.

### Variante:

Statt Vollkornbrötchen können Sie auch 2 Scheiben Vollkorn- oder Grahambrot bestrichen mit einem Teelöffel Tomatenmark oder Senf essen.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Obstsalat mit Trauben und Ananas.

### Zutaten für 1 Portion:

50 g Weintrauben  
 50 g Babyananas  
 1 Msp. Zucker  
 1 TL Limettensaft

### Zubereitung:

- 1) Trauben von den Rispen streifen, evtl. halbieren und entkernen.
- 2) Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3) Zucker in Limettensaft auflösen und mit dem Obst vermischen.
- 4) Den Salat mindestens 10 Min. durchziehen lassen.

## Hauptgericht: Ratatouille mit Couscous

**Pro Portion ca. 404 kcal, 19 g Eiweiß, 12 g Fett, 53 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Gedünstete Aprikosen

**Pro Portion ca. 110 kcal, 1,0 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Aubergine (400 g)  
 1 Zucchini (150 g)  
 1 kleine rote Paprika (150 g)  
 1 EL Olivenöl  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 100 g Couscousgrieß  
 200 ml Gemüsebrühe  
 1 TL Olivenöl  
 1 kleine Dose Tomaten (400 g)  
 1 EL Kräuter der Provence  
 Salz

Pfeffer  
 50 g fettarmer Feta

### Zubereitung:

- 1) Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2) Aubergine und Zucchini waschen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse und das innere Weiße entfernen und ebenfalls würfeln. Alles auf ein Backblech legen, mit 1 EL Öl beträufeln und im Ofen ca. 20 Min. garen.
- 3) Zwiebel schälen, das Wurzelende abschneiden, Zwiebel klein würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken.

- 4) Gemüsebrühe aufkochen, den Couscous damit übergießen und quellen lassen.
- 5) 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Die Tomaten zugeben, im Topf grob zerkleinern und kurz aufkochen lassen. Das Ofengemüse unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Feta darüber bröckeln und mit dem Couscous servieren.

### Variante:

Als Beilage können statt Couscous auch pro Portion 1 Scheibe Vollkornbrot (à 45 g) gegessen werden. Oder statt Couscous 500 g Kartoffel in Würfeln mit auf dem Blech garen und mit dem restlichen Gemüse ins Ratatouille geben. Statt Feta können Sie auch 25 g Parmesan darüber hobeln oder 2 EL (40 g) Saure Sahne (20 % Fett) mit in die Tomatensauce geben.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir gedünstete Aprikosen.

1 Portion gedünstete Aprikosen (ca. 140 g)

## Hauptgericht: Quarknockerln in Tomatensauce

**Pro Portion ca. 459 kcal, 30 g Eiweiß, 15 g Fett, 48 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Apfelkompott

**Pro Portion ca. 66,9 kcal, 0,3 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 14,8 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 2 Portionen:

200 g Magerquark  
 1 Ei  
 80 g Vollkorn Grieß  
 30 g geriebener Parmesan  
 Salz  
 1 EL Rapsöl  
 1 EL Vollkornmehl  
 1 große Dose Tomaten in Saft (800 g)  
 2 TL Honig  
 1 EL Sojasauce

### Zubereitung:

- 1) Quark mit Ei, Grieß und Parmesan verrühren, salzen und kurz quellen lassen.
- 2) Öl in einem flachen, großen Topf erhitzen, Mehl darin leicht andünsten. Tomaten mit Saft zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz, Honig und Sojasauce würzen. Etwa 5 Min. einkochen lassen.

- 3) Mit einem nassen Esslöffel Nockerln vom Quarkgrieß abstechen und in die Tomatensauce legen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Min ziehen lassen. Dann wenden und nochmals 5 Min. garen. In tiefen Tellern servieren.

### Variante:

Für eine süße Alternative werden statt den Tomaten 50 g getrocknete, gehackte Aprikosen mit 250 ml Apfelsaft und 250 ml Wasser eingekocht. Darin die Nockerln ohne Parmesan wie beschrieben ziehen lassen. Zum Schluss 30 g gehackte Walnüsse darüber streuen. Die Nüsse vorher in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir Apfelkompott.

1 Portion Apfelkompott (ca. 100 g)



## Abendessen

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

Hauptgericht: Leberwurstbrot mit Gurke und Tomate

**Pro Portion ca. 279 kcal, 10,8 g Eiweiß, 13,7 g Fett, 27,9 g Kohlenhydrate**

Dessert: Leichter Vanillepudding mit Banane

**Pro Portion ca. 148 kcal, 4,6 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 31,4 g Kohlenhydrate**

**Zutaten für 1 Portion:**

- 1 Scheibe Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen (ca. 60 g)
- 40 g Bärlauchleberwurst
- 30 g Salatgurke
- 1 kleine Tomate

**Zubereitung:**

- 1) Das Brot mit der Leberwurst bestreichen. Gurke und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf der Leberwurst verteilen.

**Dessert:**

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir leichten Vanillepudding mit Banane.

**Zutaten für 1 Portion:**

- 1 Banane (ca. 100 g)
- 150 g kalorienreduzierter Vanillepudding (0,1 % Fett)

**Zubereitung:**

- 1) Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter den Pudding heben.

## Hauptgericht: Kartoffelsalat mit Schinken

**Pro Portion ca. 326 kcal, 12,7 g Eiweiß, 17,1 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Fettarmer Fruchtjoghurt

**Pro Portion ca. 124 kcal, 4,4 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 21,2 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe Kochschinken (ca. 25 g)  
150 g fettreduzierter Kartoffelsalat  
(maximal 7 % Fett)  
30 g Gewürzgurke  
50 g rote Paprikaschote  
1 Hand voll Salatblätter

### Zubereitung:

- 1) Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit dem Kartoffelsalat mischen.
- 2) Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Beides mit den Salatblättern mischen und zum Kartoffelsalat servieren.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Fruchtjoghurt.  
Fettarmer Fruchtjoghurt (150 g / ca. 1,5 % Fett)

## Hauptgericht: Grüne Bohnensuppe

**Pro Portion ca. 199 kcal, 0,3 g Eiweiß, 7,4 g Fett, 22,8 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Käsebrötchen mit Birne

**Pro Portion ca. 302 kcal, 12,6 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 39,2 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 6 Portionen:

500 g Kartoffeln  
200 g Lauch  
30 g Sellerieknolle  
1 kg grüne Bohnen (TK-Ware)  
1,5 l Gemüsebrühe  
150 ml Sauerrahm (10 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Kartoffeln schälen. Lauch putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Kartoffeln, Lauch, Sellerie und Bohnen in der Gemüsebrühe in ca. 20 Min. gar kochen. Die Suppe mit dem Sauerrahm verfeinern.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir ein Käsebrötchen mit Birne.

### Zutaten für 1 Portion:

1 Mohnbrötchen  
1 TL fettreduzierte Margarine (30 % Fett)  
1 Scheibe fettarmer Gouda (16 % Fett)  
1 Birne

### Zubereitung:

- 1) Das Brötchen mit der Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.

## Hauptgericht: Wrap mit Garnelen und Salat

**Pro Portion ca. 280 kcal, 21,4 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 26,4 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Rote Beeren mit Lebkuchenherzen

**Pro Portion ca. 120 kcal, 7,8 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 21,5 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Weizenwrap
- 100 g Garnelen (TK-Ware)
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Salatgurke
- 1 EL Joghurtdressing

### Zubereitung:

- 1) Die Garnelen auftauen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
- 2) Garnelen, Frühlingszwiebel und Gurke mit dem Joghurtdressing mischen. Die Füllung auf den Wrap geben und einrollen.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir gemischte rote Beeren mit Lebkuchenherzen.

### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g gemischte rote Beeren (TK-Ware)
- 1 gefülltes Lebkuchenherz (à ca. 12 g)

### Zubereitung:

- 1) Die Beeren auftauen lassen, zusammen mit dem Lebkuchenherz anrichten.

## Hauptgericht: Leichter Nudelsalat

**Pro Portion ca. 391 kcal, 19 g Eiweiß, 15 g Fett, 44 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Frische Pflaumen

**Pro Portion ca. 58,8 kcal, 0,8 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 12,8 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 2 Portionen:

100 g Spiralnudeln  
 Salz  
 1 EL Sonnenblumenkerne (10 g)  
 1/2 Eisbergsalat  
 100 g Kirschtomaten  
 1/2 Gurke (150 g)  
 80 g fettarme Fleischwurst (17 % Fett)  
 150 g Naturjoghurt (1,5%)  
 2 TL Sahnemeerrettich (20 g)  
 1 TL Schnittlauch (TK)  
 Pfeffer

#### Zubereitung:

- 1) Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2) Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3) Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fleischwurst in Würfel schneiden.

- 4) Nudeln, Salat, Tomaten, Gurke und Wurst in einer Schüssel vermengen.
- 5) Joghurt mit dem Meerrettich und 2 EL Wasser glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch unterrühren. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

#### Variante:

Würziger wird der Salat mit Rucola statt Eisbergsalat. Statt den Brötchen können Sie auch pro Portion 2 Scheiben Vollkorn- oder Grahambrot essen.

Statt der Fleischwurst passen auch 2 hartgekochte Eier in Spalten oder 150 g Putenbrust.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir frische Pflaumen.  
 Frische Pflaumen (2 Stück pro Portion)

## Hauptgericht: Ofenkartoffel mit Hüttenkäse und Salat

**Pro Portion ca. 287 kcal, 26,5 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 35,6 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Molkefruchtdrink

**Pro Portion ca. 85 kcal, 2 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 18 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 1 Portion:

1 große Kartoffel (150 g)  
 1 Hand voll Blattsalat  
 6 Kirschtomaten  
 4 Radieschen  
 1 Scheibe Gewürzgurke (ca. 35 g)  
 150 g Hüttenkäse (1,4 % Fett)

#### Zubereitung:

- 1) Die Kartoffel in ein Stück Alufolie einschlagen und im heißen Ofen bei ca. 220 Grad ca. 60 Min. backen.
- 2) Salatblätter abbrausen und trockentupfen. Tomaten waschen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Gurkenscheibe mischen.
- 3) Die Ofenkartoffel mit dem Hüttenkäse auf einem Teller anrichten, den Salat dazu servieren.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Molkefruchtdrink.

#### Zutaten für 1 Portion (ca. 200 ml):

1/2 kleine reife Banane (50g)  
 150 ml Naturmolke

#### Zubereitung:

Die Banane grob zerkleinern, mit der Molke in den Mixer geben und alles gut mixen.

#### Variante:

Auch lecker: 10 g Mango oder Kirschen, 1 Aprikose, 15 g Beeren (2 TL) oder Wassermelone statt der Banane.

## Hauptgericht: Wurst-Käse-Brot mit Möhrensalat

**Pro Portion ca. 403 kcal, 21,6 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 43,2 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Bunter Obstsalat mit Weintrauben und Melonen

**Pro Portion ca. 80,8 kcal, 1,0 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 17,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 große Scheibe Roggenbrot (ca. 70 g)  
 25 g Camembert (30 % Fett)  
 45 g fettarme Jagdwurst  
 1 Möhre  
 6 Kirschtomaten  
 1 TL Olivenöl  
 1 TL Balsamicoessig  
 1 TL fein geschnittener Schnittlauch

### Zubereitung:

- Das Brot mit Camembert und Wurst belegen. Für den Salat die Möhre schälen und raspeln. Mit den Tomaten vermengen. Aus Olivenöl, Essig und Schnittlauch ein Dressing rühren und mit dem Gemüse mischen.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen bunten Obstsalat

### Zutaten für 1 Portion:

60 g Weintrauben  
 100 g Melone

### Zubereitung:

- Die Früchte evtl. waschen, putzen, klein schneiden und mischen.

## Hauptgericht: Erbsensuppe mit Minze

**Pro Portion ca. 174 kcal, 9,6 g Eiweiß, 7,1 g Fett, 17,4 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Milchbrötchen mit Margarine und Apfel

**Pro Portion ca. 194 kcal, 3,9 g Eiweiß, 3,1 g Fett, 37,1 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl  
 450 g Erbsen (TK-Ware)  
 600 ml Gemüsebrühe  
 4 Blättchen frische Minze  
 schwarzer Pfeffer  
 60 ml fettreduzierte Sahne (10 % Fett)

### Zubereitung:

- Die Zwiebel abziehen, hacken und im heißen Rapsöl anbraten. Gefrorene Erbsen und Gemüsebrühe zufügen. Die Suppe mit Minzeblättchen und Pfeffer abschmecken.
- Die Suppe zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und anschließend ca. 10 Min. weiter köcheln lassen. Sahne zufügen und fein pürieren.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir ein Milchbrötchen mit Margarine und einen Apfel.

### Zutaten für 1 Portion:

1 Milchbrötchen  
 1 TL fettreduzierte Margarine (30 % Fett)  
 1 Apfel

### Zubereitung:

- Das Brötchen halbieren und mit der Margarine bestreichen. Dazu den Apfel servieren.

## Hauptgericht: Nudeln mit Gemüse und Garnelen

**Pro Portion ca. 438 kcal, 31,3 g Eiweiß, 11,7 g Fett, 49,9 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Exotischer Obstsalat

**Pro Portion ca. 141 kcal, 3,6 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 25,1 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 3 Portionen:

180 g Eiernudeln  
 150 g Champignons  
 1/2 rote Paprikaschote  
 1/2 grüne Paprikaschote  
 200 g Sojasprossen  
 3 Frühlingszwiebeln  
 1 TL Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL geriebener Ingwer  
 300 g küchenfertige Garnelen  
 1 EL trockener Sherry  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL gehacktes Koriandergrün

#### Zubereitung:

- 1) Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Pilze feucht abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden. Sojasprossen abbrausen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden.
- 2) Das Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Knoblauch abziehen, durchpressen, wie den Ingwer zum Gemüse geben.

- 3) Garnelen und Nudeln unter das Gemüse-ragout heben und alles gleichmäßig erwärmen. Mit Sherry, Sojasauce und Koriandergrün abschmecken.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen exotischen Obstsalat.

#### Zutaten für 1 Portion:

40 g Mango  
 50 g Papaya  
 1 Maracuja  
 2 TL Zitronensaft

#### Zubereitung:

- 1) Die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden, mischen und mit dem Zitronensaft vermengen.

## Hauptgericht: Fetasalat mit Weißbrot

**Pro Portion ca. 360 kcal, 14,4 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 38,8 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Fruchtsorbet

**Pro Portion ca. 82 kcal, 1 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 17 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Fleischtomate  
 100 g Gurke  
 80 g grüne Paprikaschote  
 1 Zwiebel  
 5 g Oliven  
 40 g Feta  
 Etwas Oregano  
 1 TL Olivenöl  
 1 Scheibe Weißbrot (ca. 60 g)

### Zubereitung:

- 1) Tomate waschen, putzen, Fruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Oliven hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Feta würfeln.
- 2) Gemüse, Feta, Oregano und Olivenöl mischen. Das Weißbrot dazu servieren.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir ein Fruchtsorbet.

### Zutaten für 1 Portion:

100 g TK-Obst nach Wahl  
 1 EL Honig (15 g)

### Zubereitung:

- 1) Das gefrorene Obst mit dem Honig in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Sofort servieren.

### Variante:

Auch lecker: Saft in Eiswürfelbeuteln einfrieren oder Eiswürfel in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Saft aufgießen. Pro Portion sind 100 ml Saft erlaubt.

## Hauptgericht: Champignon-Mozzarella-Salat

**Pro Portion ca. 251 kcal, 16,8 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 16,6 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Exotischer Obstsalat

**Pro Portion ca. 125 kcal, 0,8 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 28,5 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

40 g Kopfsalat  
150 g Champignons  
50 g Mozzarella  
1 TL geschnittener Schnittlauch  
2 EL Joghurtdressing (maximal 11 % Fett)  
2 Scheiben Roggen-Knäckebrot

### Zubereitung:

- 1) Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Champignons feucht abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

- 2) Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen. Dazu das Knäckebrot servieren.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen bunten Obstsalat aus der Dose.

### Zutaten für 1 Portion:

80 g Ananas (aus der Dose)  
70 g Aprikosen (aus der Dose)

### Zubereitung:

- 1) Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mischen.

## Hauptgericht: Mohnbrötchen mit Käse, Schinken und Tomate

**Pro Portion ca. 269 kcal, 25,6 g Eiweiß, 6,9 g Fett, 25,2 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Johannisbeer-Joghurt

**Pro Portion ca. 134 kcal, 5,0 g Eiweiß, 4,9 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Mohnbrötchen  
2 Scheiben Kochschinken (ca. 50 g)  
50 g Hüttenkäse  
1 Tomate, in Scheiben  
1 Blatt Salat

### Zubereitung:

- 1) Das Mohnbrötchen aufschneiden, eine Hälfte mit Salat, Schinken, Hüttenkäse und Tomate belegen. Die zweite Hälfte darauf legen.

### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Johannisbeer-Joghurt.

### Zutaten für 1 Portion:

2 EL schwarze Johannisbeeren (ca. 70 g)  
125 g Naturjoghurt (3,5 %)  
Etwas Zucker

### Zubereitung:

- 1) Johannisbeeren und Joghurt verrühren, mit etwas Zucker süßen.

## Hauptgericht: Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen

**Pro Portion ca. 353 kcal, 13,3 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 37,7 g Kohlenhydrate**

### Dessert: Fruchtsorbet

**Pro Portion ca. 82 kcal, 1 g Eiweiß, 0,3 g Fett, 17 g Kohlenhydrate**

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- 2 Schalotten
- 4 fettarme Wiener Würstchen (ca. 200 g)

#### Zubereitung:

- 1) Kartoffeln gar kochen. Inzwischen Öl, Essig und 1 EL Schnittlauch verquirlen.
- 2) Gekochte Kartoffeln abziehen, in Scheiben schneiden und noch heiß mit dem Dressing mischen.
- 3) Nach dem Abkühlen die Schalotten abziehen, fein hacken und unter den Kartoffelsalat heben. Würstchen in Scheiben schneiden und ebenfalls unterheben.

#### Dessert:

Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir ein Fruchtsorbet.

#### Zutaten für 1 Portion:

- 100 g TK-Obst nach Wahl
- 1 EL Honig (15 g)

#### Zubereitung:

- 1) Das gefrorene Obst mit dem Honig in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Sofort servieren.

#### Variante:

Auch lecker: Saft in Eiswürfelbeuteln einfrieren oder Eiswürfel in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Saft aufgießen. Pro Portion sind 100 ml Saft erlaubt.

## Hauptgericht: Thunfischsandwich

**Pro Portion ca. 341 kcal, 21,3 g Eiweiß, 16,3 g Fett, 27,1 g Kohlenhydrate**

## Dessert: Smoothie

**Pro Portion ca. 130 kcal, 0,9 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 28,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Scheibe Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen (60 g)
- 1 TL fettreduzierte Margarine (maximal 30 % Fett)
- 75 g Thunfisch (aus der Dose, im eigenen Saft)
- 30 g Gewürzgurke
- 4 Streifen grüne Paprikaschote
- 1 EL fettreduzierte Mayonnaise (13 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Das Brot mit der Margarine bestreichen. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken. Die Gurke hacken.

- 2) Thunfisch, Gurke und Paprika mit der Mayonnaise verrühren und auf das Brot geben.

### Dessert:

- Als Dessert oder Zwischenmahlzeit empfehlen wir einen Smoothie.  
Smoothie (250 ml pro Portion)

## Snacks



## Smoothie

**Pro Portion ca. 154 kcal, 1,6 g Eiweiß,  
0,5 g Fett, 34,1 g Kohlenhydrate**

**Zutaten für 1 Portion:**

50 g Banane  
150 g gemischte Beeren

**Zubereitung:**

- 1) Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Beeren abbrausen, trockentupfen und verlesen. Die Früchte fein pürieren.

Knäckebrot mit Schinken  
und Gurke

**Pro Portion ca. 84,4 kcal, 8,8 g Eiweiß,  
1,8 g Fett, 7,8 g Kohlenhydrate**

**Zutaten für 1 Portion:**

30 g Gewürzgurke  
10 g Vollkorn-Knäckebrot (ca. 1 Scheibe)  
25 g Kochschinken (ca. 1 Scheibe)

**Zubereitung:**

- 1) Die Gewürzgurke in feine Scheiben schneiden. Das Brot mit Schinken und Gurke belegen.

Orange mit Honig und  
Mandeln

**Pro Portion ca. 114 kcal, 2,5 g Eiweiß,  
3,0 g Fett, 17,7 g Kohlenhydrate**

**Zutaten für 1 Portion:**

1 Orange  
1 TL Honig  
5 g geröstete Mandeln

**Zubereitung:**

- 1) Die Orange mit einem scharfen Messer dick schälen und dabei die weiße Haut mit entfernen. Dann die Filets aus ihren Trennhäuten schneiden.
- 2) Die Orangenfilets mit dem Honig beträufeln und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

## Obstsalat mit Joghurt

**Pro Portion ca. 101 kcal, 3,0 g Eiweiß,  
0,7 g Fett, 19,7 g Kohlenhydrate**

**Zutaten für 1 Portion:**

150 g gemischte Obststücke  
(z. B. Melone, Erdbeeren, Ananas, Apfel,  
Nektarine, Kiwi, Weintrauben)  
60 g Magerjoghurt (0,1 % Fett)

**Zubereitung:**

- 1) Die Fruchtstücke mit dem Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren.

## Rohkost mit Joghurt-Minze-Dip

**Pro Portion ca. 132 kcal, 4,5 g Eiweiß,  
2,0 g Fett, 23,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

40 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
1 TL gehackte Minze  
30 g Möhren  
30 g Sellerie  
4 Radieschen  
24 g Gurke  
30 g Apfel  
2 Grissini

### Zubereitung:

- 1) Joghurt mit gehackter Minze verrühren.  
Gemüse, Apfel und Grissini dazu servieren.

## Vanillepudding mit Weintrauben

**Pro Portion ca. 123,8 kcal, 4,0 g Eiweiß,  
0,4 g Fett, 25,3 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

100 g Weintrauben  
125 g Vanillepudding

### Zubereitung:

- 1) Die Weintrauben waschen, trockentupfen,  
Beeren von den Rispen zupfen. Weintrauben  
mit dem Vanillepudding in einer Schüssel  
verrühren.

## Knäckebrot mit Frischkäse und Apfel

**Pro Portion ca. 119 kcal, 3,4 g Eiweiß,  
1,8 g Fett, 21,8 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

10 g Roggenknäckebrot (ca. 1 Scheibe)  
15 g fettarmer Kräuterfrischkäse (ca. 1 Esslöffel)  
1 Apfel

### Zubereitung:

- 1) Das Brot mit dem Frischkäse bestreichen.  
Den Apfel dazu servieren.

## Brombeer-Quark mit Apfelsaft

**Pro Portion ca. 150 kcal, 8,0 g Eiweiß, 1,3 g  
Fett, 24,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

50 g Brombeeren  
50 g Magerquark  
200 ml Apfelsaft

### Zubereitung:

- 1) Die Brombeeren waschen, trockentupfen,  
verlesen und mit dem Quark verrühren.  
Dazu ein Glas Apfelsaft trinken.

## Ananas mit Mandeln

**Pro Portion ca. 147 kcal, 1,9 g Eiweiß, 3,0 g Fett, 26,6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

200 g frische Ananas  
5 g geröstete und gehackte Mandeln

### Zubereitung:

- 1) Die Ananas in kleine Stücke schneiden und mit den Mandeln bestreuen.

## Hüttenkäse mit getrockneten Aprikosen

**Pro Portion ca. 150 kcal, 11 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 17,1 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

75 g Hüttenkäse (4 % Fett)  
30 g getrocknete Aprikosen

### Zubereitung:

- 1) Die Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit dem Hüttenkäse verrühren.

## Vollkornzwieback mit Ingwer-Honig

**Pro Portion ca. 82 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 16 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 TL Honig (15 g)  
0,5 cm Ingwer  
1 Vollkornzwieback (10 g)

### Zubereitung:

- 1) Den Honig in ein kleines Schälchen geben. Den Ingwer schälen und mit einer Knoblauchpresse in den Honig drücken. Gut mischen.
- 2) Den Zwieback mit dem Ingwer-Honig bestreichen und sofort essen.

### Variante:

Statt Zwieback können Sie auch 1 Scheibe Knäckebrötchen (10 g), 1 Scheibe Knusperleicht (7 g) oder 1 Scheibe Finn Crisp (11 g) verwenden. Schmeckt auch mit etwas Anis und abgeriebener Orangenschale statt Ingwer.

## Apfeljoghurt

**Pro Portion ca. 189 kcal, 4,8 g Eiweiß,  
2,4 g Fett, 35,5 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

100 g Apfel  
150 ml fettarmer Fruchtjoghurt (1,5 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke mit dem Fruchtjoghurt verrühren.

## Grissini mit Parmaschinken

**Pro Portion ca. 67 kcal, 7 g Eiweiß,  
1,4 g Fett, 6 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

2 Grissini (10 g)  
20 g Parmaschinken (ohne Fettrand)

### Zubereitung:

- 1) Die Grissini einzeln mit dem Schinken umwickeln und knabbern.

### Variante:

Die Grissini dürfen auch mit 20 g Kräuterfrischkäse (5 % Fett absolut) oder 50 g körnigem Frischkäse (10 % Fett i.d.Tr.) gegessen werden.

## Bananenmilch

**Pro Portion ca. 170 kcal, 6,3 g Eiweiß,  
2,5 g Fett, 28,7 g Kohlenhydrate**

### Zutaten für 1 Portion:

1 Banane  
150 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

### Zubereitung:

- 1) Die Banane schälen und zusammen mit der Milch in einem hohen Rührbecher pürieren.

alli®



Das **alli** Logo und das SHUTTLE sind eingetragene Markenzeichen der GlaxoSmithKline Firmengruppe.

---

**alli** Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: **alli** dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. **alli** sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.