

14-Tage-Fett-Weg-Suppen-Diät

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
14-Tage-Fett-Weg-Suppen-Diät Regeln	4
Regel 1: Keine Zwischenmahlzeiten	4
Regel 2: Zeiten einhalten.....	4
Regel 3: Nur essen, wenn Hunger vorhanden ist	4
Regel 4: Achten Sie auf das Salz	4
Regel 5: Überprüfen Sie Gewicht und Maße.....	5
Getränke für die Fett-Weg-Suppen-Diät	6
Rezepte für das Frühstück	8
Käse-Ei-Waffeln	8
Muffins mit Käse und Wurst.....	9
Frühstücksauslauf.....	10
Müsli mit griechischem Joghurt und Beeren.....	11
Erdbeere-Kokosnuss-Smoothie	12
Pilze-Speck Omelett.....	13
French Toast	14
Rezepte für das Mittagessen	16
Sattmacher-Salat	16
Avocado-Burger	17
Angebratener Grünkohl mit knusprigem Speck	18
Sandwich mit Käse, Speck und Ei	19
Puten-Teller	20
Gebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Butter	21
Rinderhackfleisch mit grünen Bohnen	22
Rezepte für das Abendessen	23
Truthahnsuppe	23
Käsesteaksuppe	24
Blumenkohlsuppe mit Kurkuma und Kürbiskernen	25
Brokkoli-Cheddar-Suppe.....	26
Herzhaft gemischte Gemüsesuppe	27
Italienische Rindfleisch-Tomatensuppe	28
Gurken-Joghurt-Suppe mit Grünzeug	29
Mahlzeitenplan für eine Woche – Beispiel	30

Einleitung

Willkommen bei der 14-Tage-Fett-Weg-Suppen-Diät!

Ich beglückwünsche Sie dazu, dass Sie sich die Zeit nehmen und mit dieser Methode in Ihre Gesundheit investieren! Damit Sie auch sofort loslegen können, werde ich Ihnen kurz und bündig alles Wichtige erklären.

Im weiteren Verlauf dieses Buches finden Sie einen Mahlzeitenplan für sieben Tage. Dieser enthält Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Alles was Sie noch tun müssen: Sie folgen dem Plan für eine Woche und wiederholen ihn anschließend für die zweite Woche.

Dies sollte Ihnen nicht schwerfallen, da die Gerichte abwechslungsreich und lecker sind. Ganz nebenbei optimieren Sie so die Fettverbrennung, da Ihr Körper beginnt mit Fett, anstatt von Kohlenhydraten oder Zucker zu arbeiten. Sofern das geschieht, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreichen.

Sie sehen also, es ist wirklich gar nicht schwer Gewicht zu verlieren. Sie müssen lediglich einige Gewohnheiten ändern und Ihre Ernährung an die optimale Fettverbrennung anpassen. Alles andere übernimmt der Körper selbstständig. Mithilfe des praktischen Mahlzeitenplans haben Sie zudem einen wertvollen Unterstützer an Ihrer Seite, der garantiert, dass Sie während der kommenden zwei Wochen auch nicht hungern müssen.

Aber genug, lassen Sie uns am besten direkt mit den Regeln der Suppen-Diät starten, damit Sie auch endlich Ihrem Wunschgewicht ein großes Stück näherkommen können.

14-Tage-Fett-Weg-Suppen-Diät Regeln

Die nachfolgenden Regeln sind relativ einfach. Manchmal bedarf es jedoch ein wenig Überwindung etwas Neues im eigenen Leben zu integrieren. Für den Erfolg dieses Programms ist es jedoch entscheidend, dass Sie alle Regeln beherzigen.

Regel 1: Keine Zwischenmahlzeiten

Bleiben Sie konsequent bei Frühstück, Mittag- und Abendessen. Ein kleiner Tipp: Essen Sie zu den genannten Mahlzeiten ein klein bisschen mehr, um die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken. Sobald sich Ihr Körper an den neuen Zyklus gewöhnt hat, wird es Ihnen viel leichter fallen.

Regel 2: Zeiten einhalten

Lassen Sie ausreichend Zeit zwischen den Mahlzeiten vergehen. Das bedeutet, mindestens 12 Stunden zwischen Abendessen und dem Frühstück am nächsten Tag warten. Zum besseren Verständnis ein kleines Beispiel: Wenn Sie um 20 Uhr mit Ihrem Abendessen fertig sind, nehmen Sie Ihr Frühstück um 8 Uhr am Morgen zu sich. Auf diese Weise haben Sie einfach 12 Stunden gefastet. Innerhalb dieser Zeit hat der Körper ausreichend Zeit die aufgenommenen Nährstoffe zu verarbeiten und zu verwerten.

Regel 3: Nur essen, wenn Hunger vorhanden ist

Essen Sie nicht, wenn Sie nicht auch hungrig sind. Die Lebensmittel aus den kommenden Rezepten sättigen ausreichend. Wenn Sie also nach dem Frühstück zum Mittag keinen Hunger haben, müssen Sie nicht essen. Sie sollten sich unter keinen Umständen zum Essen zwingen. Hören Sie auf Ihren Magen, er wird Ihnen immer die Wahrheit sagen.

Regel 4: Achten Sie auf das Salz

Nehmen Sie genug Salz zu sich. Ihr Körper braucht jetzt besonders Salz! Da Sie die verarbeiteten Kohlenhydrate nun weglassen, wird Ihr Körper anfangen, mehr Flüssigkeit abzugeben – Stichwort: Wassereinlagerungen. Dadurch verliert Ihr Körper eine ganze

Menge an Salz. Ihr Ziel sollte es sein, mindestens 1 bis 2 Teelöffel Salz zu sich zu nehmen. Am besten eignen sich in diesem Fall Meersalz oder Himalaya-Salz.

Regel 5: Überprüfen Sie Gewicht und Maße

Bevor Sie voller Euphorie in das Programm starten, wiegen Sie sich und nehmen Ihre Maße. Für Letzteres nehmen Sie sich ein Maßband und messen Sie den Umfang Ihres Bauches, Ihrer Taille und Ihrer Oberschenkel. Auf diese Weise können Sie den Fortschritt während der 14 Tage und auch darüber hinaus verfolgen. Außerdem spornt es doch gleich noch ein bisschen mehr an durchzuhalten, wenn man schon erste Ergebnisse sieht.

Getränke für die Fett-Weg-Suppen-Diät

Während des Programms sollten Sie nur ausgewählte Getränke zu sich nehmen. Auf diese Weise versorgen Sie Ihren Körper nicht nur optimal mit Flüssigkeit, sondern Sie verhindern zusätzlich auch, dass Sie überschüssige Kalorien zu sich nehmen.

Folgende Getränke werden für die 14 Tage empfohlen:

1. Wasser (mit oder ohne Sprudel – Sie haben die Wahl)
2. Zitronenwasser
3. Heißer Tee und ungesüßter Eistee
4. Kaffee ohne Milch, Zucker und Süßstoffe (wenn Sie möchten, können Sie stattdessen einen Teelöffel Schlagsahne oder Kokosnussöl verwenden)
5. Apfelessig gemischt mit 350 ml lauwarmem Wasser

Wichtig: Dieses Programm sowie die nachfolgenden Rezepte basieren auf dem Verzehr von gesundem Eiweiß, guten Fetten und Kohlenhydraten aus verschiedenen Gemüsesorten.

Wenn Sie sich an den Plan halten, profitieren Sie von zahllosen Vorteilen. Dazu gehört beispielsweise die Senkung von Blutzucker, Blutdruck und Entzündungen. Als Highlight wird Ihr Körper beginnen gespeicherte Fettreserven in Energie zu verwandeln und entsprechend zu verbrennen.

Bedenken Sie bitte: Sie werden im Laufe der zwei Wochen über viel mehr Energie verfügen. Leichte Schmerzen werden verschwinden und selbst Ihre Konzentrationsfähigkeit wird sich deutlich verbessern. Mithilfe dieser kleinen Ernährungsumstellung werden Sie sich deutlich besser fühlen als je zuvor.

Lassen Sie uns aber nun keine Zeit mehr verschwenden. Sie werden jetzt die Rezepte kennenlernen und anschließend habe ich Ihnen einen Mahlzeitenplan als Beispiel zusammengestellt. Diesen können Sie nach Ihren eigenen Wünschen umstellen oder anpassen. Vergessen Sie jedoch nicht, dass Sie nach dem Abendessen auch immer noch ein Dessert zu sich nehmen dürfen. Das könnte beispielsweise ein Pudding, eine Creme oder eine andere Versuchung sein. Wichtig ist nur, dass weder Kohlenhydrate noch Zucker in dem Dessert enthalten sind.

Rezepte für das Frühstück

Käse-Ei-Waffeln

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier (verquirlt)
- 60 g Cheddar (zerkleinert)
- 1 EL Butter

Zubereitung:

Die Eier mit dem Käse vermischen.

Die Mischung dann in ein Waffeleisen geben und ca. 2 Minuten backen lassen.

Anschließend herausnehmen und mit Butter bestreichen.

Muffins mit Käse und Wurst

Zutaten für 2 Portionen:

- 10 Eier
- 240 g Cheddar (zerkleinert)
- 4 gekochte Wurstscheiben
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Muffinblech mit Backformen auslegen oder das Blech einfetten.

Die Wurst in kleine Stücke schneiden und in den Muffinförmchen verteilen.

Die Eier mit dem Käse verquirlen. Nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Teig über die Wurststücke gießen und 15 bis 25 Minuten im Ofen backen lassen.

Frühstücksauslauf

Zutaten für 4 Portionen:

- 12 Eier
- 120 ml Schlagsahne
- 1 TL Zwiebelpulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Reibekäse
- 80 g Kirschtomaten
- 30 g Parmesankäse

Zubereitung:

Backofen auf 200 ° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten. Eier, Sahne, Käse und Zwiebelpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mischung in die Form geben und mit den Kirschtomaten sowie Parmesankäse bestreuen.

Im Backofen anschließend ca. 30 bis 40 Minuten backen lassen.

Müsli mit griechischem Joghurt und Beeren

Zutaten für 2 Portion:

- 120 g gehackte Mandeln
- 120 g Mandelmehl
- 60 g Sesamsamen
- 60 g Kokosnus raspeln
- 60 g Kakao
- 60 ml Wasser
- 1 EL Kokosnussöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 400 g griechischer Joghurt
- Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren nach Belieben

Zubereitung:

Backofen auf 150° Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Das Kokosnussöl erhitzen, Wasser und Vanille einrühren.

Das Kokosnussöl dann mit den trockenen Zutaten vermischen.

4. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und 30 Minuten lang backen.

Alle 10 Minuten die Mischung umrühren/verteilen, damit nichts anbrennt.

Den griechischen Joghurt auf zwei Schälchen verteilen und das Müsli darüber geben.

Nach Belieben mit Beeren verfeinern.

Erdbeere-Kokosnuss-Smoothie

Zutaten 1 Portion:

- 120 ml Kokosnussmilch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 g frische Erdbeeren

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Stufe gut durchmischen lassen.

Pilze-Speck Omelett

Zutaten für 1 Portion:

- 3 Eier
- 4 große Champignons (in Scheiben geschnitten)
- 2 Scheiben gekochter Speck
- 1 EL Butter
- 30 g geriebener Käse
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Champignons unterrühren und dann die Eimischung hinzugeben.

Sobald das Omelett zu stocken beginnt, den Käse überstreuen.

Mit einem Pfannenwender das Omelett vorsichtig umklappen und auf einen Teller servieren.

French Toast

Zutaten für 2 Portionen:

Für das Brot:

- 2 EL Schlagsahne
- 2 EL Kokosnussmehl
- 2 EL Mandelmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 TL Butter
- Meersalz
- 2 Eier

Für den Teig:

- 2 Eier
- 2 EL Schlagsahne
- 2 EL Butter
- ½ TL Zimt
- Meersalz

Zubereitung:

Eine Schale mit flachem Boden einfetten und die trockenen Zutaten hinzufügen.

Eier und Sahne unterrühren und zu einer glatten Masse streichen.

Die Schale für 2 Minuten auf höchster Stufe in die Mikrowelle stellen. Anschließend prüfen, ob das Brot in der Mitte gar ist.

Brot abkühlen lassen und halbieren.

In einer Schüssel Eier, Sahne, Zimt und Salz verquirlen.

Die Mischung dann über die Brotscheiben gießen und gut einweichen lassen.

Mit reichlich Butter anbraten und anschließend servieren.

Rezepte für das Mittagessen

Sattmacher-Salat

Zutaten für 1 Portion:

- Spinat, Römersalat oder Salatmischung
- 2 hartgekochte Eier
- 1-2 EL Blauschimmelkäsestreusel
- 1-2 EL Avocado-Öl
- ¼ Avocado
- 6 Kirschtomaten
- Himalaya- oder Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Öl, miteinander vermischen. (Sie können so viel Salat verwenden, wie Sie möchten)

Anschließend das Avocado-öl über den Salat geben und mit einer großzügigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

Anmerkungen:

Wieviel Sie zu Mittag essen, hängt davon ab, wie hungrig Sie sind. Wenn Sie noch vom Frühstück gesättigt sind, zwingen Sie sich nicht zum Essen. Sie können auch weniger Käse und Avocado verwenden oder eben auch mehr von beidem.

Avocado-Burger

Zutaten für 1 Portion:

- 1-2 Rinderhackfleisch-Patties
- 1-2 Eier
- Tomate
- ½ Avocado

Zubereitung:

Die Burger-Patties braten.

Anschließend die Eier in Butter anbraten.

Avocado in einer Schüssel pürieren.

Die pürierte Avocado oben auf den Burger legen, gefolgt von den Eiern. Nach Wunsch andere Zutaten hinzufügen - beispielsweise Tomate, Salat, Senf, Salsa oder Speck.

Angebratener Grünkohl mit knusprigem Speck

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Speck
- 60 g Butter
- 450 g Grünkohl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Kohl und Speck in kleine Stücke schnippeln.

Speck in einer Pfanne knusprig braten.

3. Kohl und Butter hinzufügen und braten bis der Kohl weich und goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sandwich mit Käse, Speck und Ei

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 1 Scheibe getrockneter Speck
- ½ Avocado
- 1 Scheibe Käse nach Wahl

Zubereitung:

Ein Ei ins Waffeleisen geben und backen lassen. Vorgang wiederholen, sodass Sie zwei Scheiben haben. Diese Scheiben werden Ihr Brot sein.

Speck und Käse zwischen die Waffeln legen und mit Avocado oder Gemüse Ihrer Wahl servieren.

Puten-Teller

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Truthahn
- 60 g Cheddar
- 90 g Frischkäse
- 1 Avocado in Scheiben geschnitten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Cheddar in Scheiben schneiden und Truthahn damit umwickeln.

Etwas Frischkäse auf den Cheddar streichen.

Truthahn erneut mit Käse umwickeln und auf einen Teller legen. Als Topping die Avocado-Scheiben darauf platzieren und servieren.

Gebratenes Hähnchen mit Brokkoli und Butter

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Butter
- 450 g Brokkoli
- 700 g Hähnchenschenkel ohne Knochen
- 1 TL Knoblauchpulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Das Hähnchen würzen und in die Pfanne geben. So lange wenden, bis es auf beiden Seiten goldbraun ist.

Hähnchen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und im Ofen bei schwacher Hitze warmhalten.

Brokkoli abspülen, putzen und in kleine Stücke hacken.

restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und das Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz hinzufügen. Brokkoli hinzugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.

Hähnchen zusammen mit den Brokkoli auf einem Teller servieren.

Rinderhackfleisch mit grünen Bohnen

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 100 g Butter
- 270 g frische grüne Bohnen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Ein wenig Butter in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch hinzugeben. Anbraten lassen und würzen.

Hitze reduzieren, mehr Butter hinzugeben und Bohnen hinzufügen.

5 Minuten köcheln lassen dabei gelegentlich umrühren.

Zum Schluss servieren.

Rezepte für das Abendessen

Truthahnsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL Kokosnussöl
- 450 g Truthahnhackfleisch
- 30 g frischer Ingwer
- 120 g frische grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Currypaste
- 1 grüne oder gelbe Paprika
- 480 ml Wasser
- 2 TL Meersalz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 800 ml Kokosnussmilch

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer kleinhacken und in einem Topf anbraten.

Fleisch hinzufügen und köcheln lassen, bis es gar ist. Currypaste und Paprika hinzugeben.

Restliche Zutaten, außer den Bohnen, hinzugeben und erneut köcheln lassen.

Bohnen putzen und nach 20 Minuten in die Suppe geben.

Nach Belieben die Suppe vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Käsesteaksuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 grüne Paprika in Scheiben geschnitten
- 900 ml Rinderbrühe
- 120 g weicher Frischkäse
- 200 g Cheddar
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Butter
- 120 g Champignons in Scheiben geschnitten
- 450 g grob zerkleinertes Roastbeef

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Paprika und Champignons hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Roastbeef hinzufügen und gut köcheln lassen. Brühe hinzugeben und 10 Minuten lang köcheln lassen.

Frischkäse in eine Tasse geben und $\frac{1}{4}$ Tasse von der heißen Brühe aus dem Topf hinzugeben. Dann das Gemisch zurück in den Topf gießen und den Cheddar hinzugeben. Kurz köcheln lassen dann servieren.

Blumenkohlsuppe mit Kurkuma und Kürbiskernen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Blumenkohlkopf gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 180 ml Kokosmilch
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3-4 EL Kokosnussöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 900 ml Gemüsebrühe
- 60 g Kürbiskerne

Zubereitung:

Ofen auf 200° Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Anschließend auf einem Backblech 30 Minuten lang im Ofen backen lassen.

Danach den Blumenkohl in einen Topf geben und Gemüsebrühe hinzugeben.

Die restlichen Zutaten hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Hitze reduzieren und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, bis sie cremig ist.

Anschließend servieren.

Brokkoli-Cheddar-Suppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 600 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL Butter
- ½ TL Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 400 ml Schlagsahne
- 100 g Cheddar
- 480 ml Hühnerbrühe

Zubereitung:

Brokkoli putzen und klein hacken. Olivenöl mit Butter im Topf erhitzen und Brokkoli sowie Zwiebel hinzugeben.

Bei mittlerer Hitze anbraten und Gewürze hinzugeben

Das gekochte Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Langsam die Brühe hinzufügen und weiter pürieren, bis eine glatte und cremige Suppe entsteht.

Die Suppenmischung dann wieder in einen Topf geben und köcheln lassen.

Sahne und Käse hinzugeben und wieder köcheln lassen. Anschließend servieren.

Herzhaft gemischte Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 l Gemüsebrühe

240 g grüne Bohnen

1 Dose gewürfelte Tomaten

1 Zwiebel

2 Karotten (in Scheiben geschnitten)

1 gewürfelte Pastinake

2 gewürfelte Zucchini

3 Knoblauchzehen

2 EL Petersilie

2 EL Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Avocado-Öl

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen und Knoblauch, Gewürze, Zwiebeln hinzugeben und anbraten.

Restliches Gemüse hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Mit Brühe auffüllen und abdecken. 40 Minuten auf niedriger Stufe vor sich hin köcheln lassen.

Anschließend servieren.

Italienische Rindfleisch-Tomatensuppe

Zutaten für 8 Portionen:

- 900 g Schmorbraten
- 3 EL Apfelessig
- 700 ml Rinderbrühe
- 250 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 240 g gemischte Pilze
- 2 gewürfelte Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose gewürfelte Tomaten

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer der Petersilie, in einen großen Topf geben und auf niedriger Stufe 6 Stunden lang köcheln lassen.

Mit zwei Gabeln das Fleisch in große Stücke trennen und weitere 2 Stunden köcheln lassen.

In Schalen servieren und mit frischer Petersilie bestreuen.

Hinweis:

Aufgrund der langen Kochzeit können Sie diese Suppe auch schon am Vortag zubereiten.

Gurken-Joghurt-Suppe mit Grünzeug

Zutaten für 4 Portionen:

- 480 g Erbsensprossen
- 480 g Gurke (geschält und gewürfelt)
- 240 g griechischer Joghurt
- 1 Avocado
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 EL Avocado-Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer die Hälfte der Erbsensprossen, in einen Mixer geben und cremig pürieren

Anschließend sofort in Schüsseln servieren und mit den restlichen Erbsensprossen garnieren.

Mahlzeitenplan für eine Woche – Beispiel

Wie versprochen, habe ich Ihnen für eine Woche einen Mahlzeitenplan zusammengestellt, an dem Sie sich orientieren können.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Tag 1	Frühstücksauflauf	Puten-Teller	Gurken-Joghurt-Suppe Dessert: Mascarpone-Creme
Tag 2	French Toast	Sattmacher-Salat	Truthahnsuppe Dessert: Strawberry Cheesecake Eis
Tag 3	Müsli mit Joghurt	Sandwich	Käsesteaksuppe Dessert: Bulletproof Pudding
Tag 4	Käse-Ei-Waffeln	Rinderhackfleisch mit grünen Bohnen	Herzhaft gemischte Gemüsesuppe Dessert: Crumble
Tag 5	Omelette mit Pilzen und Speck	Grünkohl mit knusprigem Speck	Blumenkohlsuppe mit Kurkuma und Kürbiskernen Dessert: Chiasamen-Pudding

<p>Tag 6</p>	<p>Muffins mit Käse und Wurst</p>	<p>Hähnchen mit Brokkoli</p>	<p>Italienische Rindfleisch- Tomatensuppe <u>Dessert:</u> Mascarpone- Schichtdessert</p>
<p>Tag 7</p>	<p>Erdbeer-Kokos- Smoothie</p>	<p>Avocado-Burger</p>	<p>Brokkoli-Cheddar- Suppe <u>Dessert:</u> Bounty-Creme</p>

Hinweis: Denken Sie bei dem Dessert daran, ausschließlich Rezepte zu wählen, in denen weder Kohlehydrate noch Zucker verwendet werden. Im Zweifelsfall lassen Sie diese Zutaten einfach weg.