



KörperBotschafterin
Alexandra Schleifer



FASTENBRECHEN Tag 8-14

Kalorienreduzierte Kost

Bei Fragen schreibe mir an

office@koerperbotschafterin.com

Mehr Informationen findest du hier:

www.KoerperBotschafterin.com

Rezeptbücher, Online-Kurse, Gutscheine und Gratis-Downloads findest du hier: [Link](#)

Inhalt

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN.....	2
FRÜHSTÜCK ≈ 250 kcal	3
Schneller veganer Obst-Proteinshake.....	3
Beeren-Porridge	3
Apfel/Birnen-Porridge	3
Belegtes Vollkorn-Brot.....	3
SNACK ≈150 kcal.....	4
MITTAGESSEN ≈ 300 kcal.....	5
Paprika-Schiffchen gefüllt mit Sardellen-Bohnenpaste.....	5
Gemüsesticks mit Hummus-Dipp	6
Steirischer Vogerlsalat mit Käferbohnen & Vollkorn-Brot.....	7
Rucola-Salat mit Karotten, Kichererbsen & Vollkorn-Brot	7
Blattsalat mit Speck & Ei	8
ABENDESSEN ≈ 300 kcal.....	9
Ofen-Gemüse Allerlei.....	9
Rinderfilet mit Süßkartoffeln/Kartoffeln & Fisolen.....	10
Rote Rüben-Linsen-Risotto mit Feta.....	11
Vollkorn-Nudeln mit mediterranem Sugo	12
Vollkorn-Nudeln mit Tomatensoße/rote Rüben-Pesto und Garnelen.....	13

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN gültig für alle 7 Tage

- **Wähle aus jeder Rubrik ein Gericht: Frühstück, Snack, Mittagessen, Abendessen**
 - Gerne kannst du auch die Rezepte von Mittag und Abend tauschen
 - Täglich 1,5-2 Liter Wasser/ ungesüßter Tee/ Ingwer-Wasser trinken
 - Täglich 1 EL ABS Salz bei Bedarf
 - Alle Lebens- und Nahrungsmittel BIO-Qualität
 - Vermeide Alkohol
 - Verwendung von Tiefkühl-Lebensmittel bei Bedarf
 - Um Speisen zu süßen verwende flüssige Stevia oder Erythrit/ Erythritol
→ erhältlich bei DM, Prokop, Gewußt wie, Reformhaus und online
-
- Für Sportler: trinke täglich Ayran, während der sportlichen Belastung
Mixe folgende Zutaten
 - 200ml Magerjoghurt (0,1% Fett) oder Sojajoghurt ungezuckert
 - 100ml Wasser
 - Prise Steinsalz

Verstopfung – wähle eine Variante

Variante I

Doppelte Dosis Magnesiumcitrat (siehe Packung)

Variante II

Morgens auf nüchternen Magen 1 Glas (250ml) Sauerkrautsaft

Variante III

Morgens auf nüchternen Magen 1 EL Apfelessig naturtrüb+100ml lauwarmes Wasser (+ ½ TL Honig)

Variante IV

Morgens auf nüchternen Magen starker Espresso (wenn verträglich)

FRÜHSTÜCK ≈ 250 kcal

Rezept I

Schneller veganer Obst-Proteinshake

- 150ml Wasser in Mixer oder Mixbecher (Stabmixer oder Handmixer)
- 50g Beeren dazu
- 20g veganes Protein-Pulver dazu
- 15g Haferflocken
- für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen

Rezept II

Beeren-Porridge

- 20g Haferflocken mit
- 15g Leinsamen geschrotet und
- 250ml heißes Wasser in eine Schüssel geben und kurz aufkochen
- 10 Minuten stehen lassen
- 100g Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Ribisel) untermischen

Bei Bedarf 1 Prise

- Zimt
- Vanille
- reines Kakaopulver (nicht entölt ohne Zusätze)

Rezept III

Apfel/Birnen-Porridge

- 20g Haferflocken mit
- 10g Chia Samen und
- 250ml heißes Wasser in eine Schüssel geben und kurz aufkochen
- 10 Minuten stehen lassen
- 130g Apfel oder Birne (kleiner Apfel/Birne) klein geschnitten untermischen

Bei Bedarf 1 Prise

- Zimt
- Vanille
- reines Kakaopulver (nicht entölt ohne Zusätze)

Rezept IV

Belegtes Vollkorn-Brot

- 70g Vollkorn-Brot/ Pumpernickel bestreichen mit
- Frischkäse light (20g) und belegen mit
- 1 hart gekochten Ei
- Kresse oder Schnittlauch drüberstreuen
- Salz und Pfeffer bei Bedarf

SNACK ≈150 kcal

Snack I

1 hartgekochtes Ei
150g Paprika rot/ gelb/ grün
200g Gurke mit Schale

Snack II

150g Banane
3 Stück Mandeln

Snack III

150g Apfel oder Birne
3 ganze Walnüsse (6 halbe Nüsse)

Snack IV

10 Stück Haselnüsse
3 Stück Backpflaumen/Zwetschken oder 5 Stück Softmarillen

Snack V

10 Stück Mandeln
5 Stück Haselnüsse
2 ganze Walnüsse (4 halbe)

Snack VI

125g Magertopfen + 1 EL Wasser mixen
80g Granatapfelkerne untermischen
Zimt oder gemahlene Vanille bei Bedarf

Mahl I

Paprika-Schiffchen gefüllt mit Sardellen-Bohnenpaste



300g Paprika roh oder blanchiert
120g gekochte weiße Bohnen
10g Sardellenfilets
1 EL Olivenöl
1 EL Joghurt
Spritzer Zitronen Saft
10 Kapernbeeren klein (optional)
Salz, Pfeffer
Oregano oder Thymian

Zubereitung

1. Teile die Paprika, entferne die Kerne und wasche sie
2. Bohnen mit Olivenöl, Sardellen, Joghurt und Zitronensaft pürieren bis eine Paste entsteht
3. Gegeben falls etwas Wasser hinzufügen und mit Kapernbeeren, Kräutern und Gewürzen abschmecken
4. Paprika-Schiffchen mit Bohnenpaste bestreichen und genießen

Tipp: Magst du keinen Paprika oder willst du Abwechslung, dann verwende Fenchel, Gurke, Champignons, rote Rübe oder Tomaten. Die Paste hält sich gut 3-4 Tage im Kühlschrank
Dieses Gericht ist auch sehr gut als Party-Snack geeignet.

Mahl II

Gemüsesticks mit Hummus-Dipp



300g Rohkost nach Wahl
(Paprika, Stangensellerie, Gurke, Karotte, Radieschen)
120g gekochte Kichererbsen
1 EL Olivenöl
Spritzer Zitronen Saft
1 Knoblauchzehe
Salz

Zubereitung

1. Rohkost waschen und in Stifte schneiden
2. Kichererbsen mit Olivenöl, Knoblauchzehe und Zitronensaft pürieren bis ein Dipp entsteht
3. Gegeben falls 1 EL Magerjoghurt oder Wasser hinzufügen
4. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken
5. Gemüsesticks in Dipp tunken und genießen

Tipp: Du kannst auch Bohnen oder gelbe/orange Linsen statt Kichererbsen verwenden. Dipp hält sich gut 3-4 Tage im Kühlschrank. Auch sehr gut als Party-Snack geeignet.

Mahl III

Steirischer Vogerlsalat mit Käferbohnen & Vollkorn-Brot



100g Vogerlsalat/ Rapunzelsalat
100g gekochte Käferbohnen
1 EL Kernöl
Schuss Apfelessig
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf, Salz
50g Vollkorn-Brot

Zubereitung

1. Dressing: Kernöl, Apfelessig, gepresster Knoblauch, Senf und Salz gut vermischen
2. Salat waschen, mit lauwarmen Käferbohnen und Dressing mischen
3. Vollkorn-Brot bei Belieben toasten

Mahl IV

Rucola-Salat mit Karotten, Kichererbsen & Vollkorn-Brot

100g Rucola
1 mittelgroße Karotte (40g)
50g gekochte Kichererbsen
1 EL Olivenöl
Schuss Apfelessig
1 TL Honig
1 TL Senf
Salz
50g Vollkorn-Brot

Zubereitung

1. Dressing: Olivenöl, Apfelessig, Honig, Senf und Salz gut vermischen
2. Salat waschen und mit geraspelter Karotte, Kichererbsen und Dressing mischen
3. Vollkorn-Brot bei Belieben toasten

Mahl V

Blattsalat mit Speck & Ei



100g Blattsalat nach Geschmack
(Kopfsalat, Eisbergsalat, Romanasalat, Eichblatt, Batavia-Salat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, oder Babyspinat)
20g gebratenen Speck
1 hartgekochtes Ei
1 EL Leinöl (oder Olivenöl)
Schuss Apfelessig
1 TL Honig
1 TL Senf
Salz

Zubereitung

1. Dressing: Leinöl, Apfelessig, Honig, Senf und Salz gut vermischen
2. Speck resch anbraten und mit Salat und Dressing mischen
3. Das Ei vierteln und auf Salat drapieren

Mahl I

Ofen-Gemüse Allerlei



300g Gemüse nach Wahl (keine Kartoffel)
(Paprika, Fenchel, rote Rübe, gelbe Rübe, Chioggia Rübe (Zielscheibe), Pastinake, Karotte)
100g Kartoffel
3 ungeschälte Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 200° Heißluft vorheizen
2. Gemüse waschen und in gleichgroße Stücke schneiden (nicht schälen)
3. Gemüse, Knoblauch in Schüssel geben mit Olivenöl vermengen
4. Backblech mit Backpapier belegen und Gemüse darauf verteilen
5. 20-30 Minuten backen
6. Auf Teller anrichten, Knoblauch aus der Schale lösen und mit Salz und Pfeffer verfeinern

Mahl II

Rinderfilet mit Süßkartoffeln/Kartoffeln & Fisolen



160g Rinderfilet
100g Süßkartoffel/Kartoffeln
100g Fisolen
1 Spritzer Sojasauce oder Rotwein
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backrohr auf 200° Heißluft vorheizen
2. Süßkartoffel/Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden (nicht schälen)
3. Backblech mit Backpapier belegen und Süßkartoffel darauf verteilen 20min backen
4. Fisolen waschen/ putzen und im Dampfgarer oder im Wasserbad bissfest garen
5. Rinderfilet (Zimmertemperatur) in heißer beschichteter Pfanne anbraten (jede Seite 1-2 Minuten)
6. Mit Sojasauce oder Rotwein ablöschen und 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen (Herd abdrehen)
7. Alles anrichten und mit Salz und Pfeffer bestreuen

Mahl III

Rote Rüben-Linsen-Risotto mit Feta



1 rote Rübe (150g)
½ Zwiebel (40g)
50g Linsen roh
1 EL Balsamico rot
20g Feta light
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel grob schneiden

Rote Rübe schälen und in mundgerechte Stücke schneiden

Zwiebel, rote Rüben und Linsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken

Köcheln bis Rüben bissfest → ab und zu umrühren und bei Bedarf Wasser nachgießen

Mit Salz, Balsamico und frischem Pfeffer abschmecken

Anrichten und mit klein gewürfeltem Feta garnieren

Tipp: Rote Rüben färben sehr stark. Handschuhe anziehen und Schneidebrett aus Glas verwenden.

Mahl IV

Vollkorn-Nudeln mit mediterranem Sugo



70g Vollkorn-Nudeln
½ Zwiebel (40g)
150g Cocktail-Tomaten
1 Knoblauch
10g Sardellen
10g Kapern
Salz, Oregano

Zubereitung

1. VK-Nudeln nach Anleitung al dente kochen
2. Zwiebel klein hacken und in Pfanne anschwitzen
3. Knoblauch und Sardellen fein schneiden und hinzufügen
4. Tomaten vierteln, mit Kapern beimengen und 10 min köcheln lassen
5. Mit Oregano und Salz abschmecken
6. Nudeln abtropfen, mit Sugo vermengen und anrichten

Mahl V

Vollkorn-Nudeln mit Tomatensoße/rote Rüben-Pesto und Garnelen



50g Vollkorn-Nudeln
40g Garnelen

Pesto: 100g Rote Rübe, 5g Kürbiskerne, 1 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 Spritzer Zitronensaft, Spritzer Balsamico rot

ODER

Tomatensoße: 1 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 250g Tomatenpassata, Oregano, Thymian, Spritzer Zitronensaft, Salz

Zubereitung

1. VK-Nudeln nach Anleitung al dente kochen
2. **Pesto:** Rote Rübe schälen, würfeln und bissfest kochen. Rote Rübe, Kürbiskerne, Olivenöl, Knoblauch mit Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken
Tomatensoße: Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomatenpassata aufgießen und mit Oregano, Thymian, Salz und 1 Spritzer Zitronensaft, Salz abschmecken
3. Garnelen abwaschen, abtropfen und in Pfanne 2 Minuten anbraten
4. Nudeln anrichten, Pesto oder Soße darauf verteilen
5. Garnelen darauf drapieren und mit Zitronensaft beträufeln

Tipp: Rote Rübe schon am Vortag kochen und am nächsten Tag nur wärmen.
Rote Rüben färben sehr stark. Handschuhe anziehen und Schneidebrett aus Glas verwenden.