



➤ Schlank & fit mit Backen & Brotzeit

Die neue Brotdiät – ein praktisches Diätkonzept



➤ Schlank & fit mit Backen & Brotzeit

Das Konzept



Ein praktisches Diätkonzept – wissenschaftlich geplant, geprüft und umgesetzt

2

Sie möchten ein paar überflüssige Pfunde loswerden und sich wieder richtig in Form bringen? Ernährungsfachleute warnen vor Radikalkuren und Wundermitteln, deren Wirkung nicht wissenschaftlich gesichert ist. Halten Sie sich stattdessen lieber an unser Diätkonzept mit Backen & Brotzeit, das erprobt, wirkungsvoll und lecker ist.

Ernährungswissenschaftlich sinnvoll geplant

Diese Schlankheitskost ist nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammengestellt und entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für eine fettarme, energiereduzierte, kohlenhydrat- und ballaststoffreiche Ernährung zur Gewichtsreduktion bei Erwachsenen.

Die Energiezufuhr beträgt im Mittel 1250 kcal / 5250 kJ pro Tag. Das sind 60 Prozent des Energiebedarfs bezogen auf einen mittleren Tagesbedarf von 2100 kcal, dem Referenzwert für Frauen im Alter von 25-50 Jahren: So wird „energiesparend“ gegessen, überflüssige Fettreserven werden abgebaut. Nach Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen zu diesem Diätkonzept in der

praktischen Anwendung ist eine Gewichtsabnahme von durchschnittlich 1,5 kg pro Woche realistisch, was den Empfehlungen für eine stetig-mäßige Gewichtsabnahme (anstelle von Blitz- oder Crashdiäten) entspricht. Wer längere Zeit (und viele Kilos) abnehmen will, sollte vorher seinen Arzt konsultieren.

Die Anteile der Hauptnährstoffe (in Energieprozent) entsprechen dem Beratungs-Standard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und den neuesten europäischen Nährstoffrichtlinien und bieten damit eine optimale Zusammensetzung auf wissenschaftlich gesicherter Grundlage:

- Kohlenhydrate: 55 %
- Eiweiß: 19 %
- Fett: 26 %

Mit dem hohen Anteil an Getreideprodukten liefert das Schlankheitskost-Konzept...

- ...reichlich **hochkomplexe Stärke-Kohlenhydrate**, die den Körper kontinuierlich mit Energie versorgen und der Schlüssel-Nährstoff für Fitness sind,
- ...ausreichend **pflanzliches Eiweiß**, um zusammen mit tierischen Quellen den physiologischen Bedarf zu decken,
- ...aber **wenig Fett**, was für ein günstiges Nährstoffverhältnis sorgt, mit dem das Leichterwerden leichter fällt.

Lebensmittelwissenschaftlich genau geprüft

Die „Schlank & fit“-Rezepte sind genau berechnet und die Inhaltsstoffe nach den Referenzwerten der DGE optimiert. Der überwiegende Anteil der energieliefernden Stärke-Kohlenhydrate stammt aus den „Korn-Kraftwerken“ Weizen und Roggen. Die daraus hergestellten Mahlerzeugnisse, Brote und Brötchen sorgen ergänzend für ein breites Nährstoffangebot. So ist wissenschaftlich sichergestellt, mit „Backen & Brotzeit“ bedarfsgerecht versorgt zu sein – und das trotz deutlich verminderter Nahrungsenergie.

- Die vorgeschlagenen Mahlzeiten enthalten die empfohlene Menge von **30 g Ballaststoffen** täglich. Das ist gut für Sättigung, Verdauung und Wellness.
- Auch **alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe** kommen in ausreichenden Mengen auf den Teller, damit die Körperfunktionen optimal weiterlaufen.
- Die Lebensmittel wurden so ausgewählt, dass sie viel **Abwechslung** bieten, aber nicht gleich zu seitenlangen Einkaufszetteln führen. Besonders bei Obst und Backwaren können jahreszeitliche Einkaufsmöglichkeiten bzw. individuelle Geschmacksvorlieben berücksichtigt werden. >>

TIPPS

- Halten Sie sich möglichst an die **fünf Mahlzeiten pro Tag**, damit Ihr Körper das optimierte Nährstoffangebot nutzen kann. Außerdem verhindert dieser Mahlzeitenrhythmus, dass Hunger überhaupt erst aufkommt.
- **Viel Bewegung** hilft Ihnen, Fitnesseffekte und Abnahmeerfolg der Schlankheitskost zusätzlich zu unterstützen.
- **Trinken** Sie während der Schlankheitskost reichlich: 1 bis 1,5 Liter pro Tag sind nicht zuviel. Greifen Sie dabei zu kalorienfreien oder energiereichen Getränken. Auf Alkoholisches sollten Sie verzichten, denn das regt unnötig den Appetit an und bringt überflüssige Zusatzenergie.
- Sie werden feststellen, dass die Mahlzeiten sehr **abwechslungsreich** und ausgewogen sind. Frische Kräuter können Sie ganz nach Ihren Vorlieben zusätzlich zu den Rezeptangaben zum Würzen verwenden. Wer besondere Liebessorten bei Brot und Brötchen hat, kann diese nach persönlichem Geschmack austauschen.



- Es wurden bewusst keine exotischen oder außergewöhnlichen Lebensmittel ausgewählt, um den Lerneffekt für die Zeit nach der Diät zu stärken. So fällt die dauerhafte Umstellung falscher Essgewohnheiten leichter und auch die Empfehlung, „Fünf Mal am Tag“ Getreideprodukte, Obst und Gemüse zu essen, lässt sich im Alltag leichter umsetzen.



TIPPS

- Nach einer neuen EU-Richtlinie werden die **Ballaststoffe** künftig bei der Energieberechnung von Lebensmitteln mitberücksichtigt. Damit kommen in unserem Diätkonzept rechnerisch täglich rund 50 kcal (bzw. 200 kJ) hinzu. Aber diese Kalorien sind „gut angelegt“, denn die Ballaststoffe sind als „Wellnessfaktor“ von vielfältigem Nutzen und Ihr Abnahmeerfolg wird dadurch nicht gefährdet.
- Weil die Fluoridversorgung aus Lebensmitteln in unserem Diätkonzept relativ knapp ist, sollten Sie – zumindest während der Diät – in Ihrer Küche **fluoridiertes Jodsalz** verwenden.
- Die Brote und Brötchen, die Sie in der Woche für die Mahlzeiten benötigen, können Sie wie gewohnt beim Bäcker oder im Supermarkt einkaufen.

Haushaltswissenschaftlich praktisch umgesetzt

4

Alle Rezepte sind erprobt. Die Zutatenmengen beziehen sich jeweils auf eine Person, lassen sich aber leicht für Partner oder Familienmitglieder erhöhen.

- Die Tageskostpläne sind so angelegt, dass Mittag- und Abendessen innerhalb eines Tages **ausgetauscht** werden können. So können Berufstätige die kalte der beiden Hauptmahlzeiten einpacken und zum Verzehr am Arbeitsplatz mitnehmen. Gleiches gilt für die kleinen Imbisse am Vor- bzw. Nachmittag.

- Die Mahlzeiten sind **einfach** zuzubereiten. Um den Arbeitsaufwand für die selbstgebackenen Mahlzeiten gering zu halten, werden diese alle gemeinsam an einem Vormittag (des ersten Diät-Tages) vor- bzw. zubereitet und teilweise „auf Vorrat“ hergestellt: Die „Zwischenlagerung“ erfolgt in heimischer Tiefkühlung.
- Bei der Zutatenauswahl wurden einheimische, **regional erzeugte Lebensmittel** bevorzugt.

Kleine Austausch-tabelle für Obst nach Geschmack und Jahreszeit

Obst

	Menge in Gramm (entsprechend ca. 70 kcal)
1 kleiner Apfel	130 g
1 kleine Birne	130 g
Weintrauben	100 g
Erdbeeren	200 g
Kirschen	100 g
Pflaumen/Zwetschgen	150 g
2 Mandarinen	150 g



Einmal kneten & backen - elfmal essen & genießen!

Ein besonderer Clou dieses Diätkonzepts ist das Selbermachen. Am Vormittag des ersten Tages (oder auch schon am Vorabend) wird geknetet und gebacken: vier Hauptgerichte und sieben Zwischenmahlzeiten, die im Laufe der Woche auf den Teller kommen. Der Vorrat wird bis zum Aufbacken oder Auftauen eingefroren (siehe Grafik „Mein Back-Fahrplan“, S. 8). Damit haben Sie wenig Arbeit, aber trotzdem den Spaß am Selbermachen!

5

EINKAUFSZETTEL für die Backrezepte

Mehle: je 1 Packung Weizenmehl Type 550, Type 1050 und Weizenvollkornmehl

Backzutaten: je 1 Päckchen Trockenhefe, Backpulver, Orange-Back (Aroma-Granulat)

Gemüse: 1 Stiel Broccoli, 1 Fenchelknolle, 1 kleine Zucchini, 1 Bund Möhren, 1 Schälchen Champignons, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Beutelchen Schalotten, 1 Dose Maiskörner, je 1 Päckchen stückige Tomaten und Tomatenpüree (im Tetrapack)

Weitere Zutaten: 150 g frische Putenbrust, 1 Lage luftgetrockneter Schinken, 3 Eier, 1 Beutel Reibkäse (30 % Fett), 1 Becher Vollmilchjoghurt, 1 Beutel Rosinen, 1 kleines Glas Kapern

Was im Hause sein sollte: Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Öl, Soßenbinder, Kondensmilch, Flüssigsüßstoff, Butter, Honig, getrocknete Kräuter (Thymian, Oregano, Kräuter der Provence) und Puderzucker (zum Bestäuben der Backsnacks)

Ihr Zeitplan für kneten & backen:

Fangen Sie mit den Backsnacks für die sieben Zwischenmahlzeiten an, die einmal pro Tag auf dem Speisezettel stehen.

- Zuerst den Teig zubereiten.
- Dann unter jeweils die Hälfte des Teiges die Zutaten für die süße und die herzhafte Variante kneten.
- Anschließend gemeinsam backen.
- Das fertige Backwerk in sieben Portionen teilen.
- 1 Portion am Nachmittag des ersten Tages frisch verzehren
- 6 Portionen einfrieren.
- Denken Sie an die Auftauzeit für die Backsnacks: Bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde oder (noch besser!) 1 Minute in der Mikrowelle; für süße Teile Puderzucker bereithalten – jeweils zum Bestäuben vor dem Servieren. >>



TIPP

→ Bei den Mehlen für die drei Rezepte wird die ganze Bandbreite des Angebots genutzt – vom hellen Weizenmehl der backstarken Type 550 über die mittlere Weizentype 1050 bis zum dunklen Weizenvollkornmehl. Das sorgt für eine ausgewogene Mischung, die gleichermaßen ein gutes Backergebnis und einen hohen Ernährungswert gewährleistet.

Während die Backsnacks im Ofen sind oder unmittelbar danach können Sie mit dem Hefeteig beginnen.

- Bereiten Sie den Hefeteig für die 4 Hauptmahlzeiten zu.
- Anschließend gehen lassen und dann erneut durchkneten.
- Eine Hälfte des Teiges abnehmen und in den Kühlschrank stellen: Er wird am 2. Tag für die Putenrollen gebraucht und weiterverarbeitet.
- Die andere Hälfte des Teiges ist für die Pizza: nach Rezept zubereiten und backen.
- Die gebackene Pizza teilen: die erste Hälfte fertig belegen und frisch zu Mittag essen.
- Die zweite Hälfte abkühlen lassen, tiefkühlgerecht verpacken und einfrieren: fürs Mittagessen am 4. Tag.
- Bei der Wochenplanung für die Hauptmahlzeiten hilft Ihnen der Back-Fahrplan. →

Immer in Bewegung bleiben

Richtige Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Deshalb bedeutet „Schlank & fit“ auch, das Abnehmen durch sportliche Aktivitäten wirkungsvoll zu unterstützen. Keine Sorge: Um sich fit und schlank zu halten, braucht man nicht gleich zum Sportfanatiker zu werden. Auch alltägliche Bewegungen kommen dem Fitnesskonto zugute, wie z.B.:

- öfter mal das Auto stehen lassen,
- auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen und ein Stück zu Fuß gehen,
- Treppen statt Aufzüge benutzen
- kleine Besorgungen oder Einkäufe mit dem Fahrrad erledigen,
- die Brötchen zu Fuß holen,
- im Sommer Rasenmähen und den Grünschnitt selbst zusammenrechen oder
- im Winter Schnee schaufeln.

Sportarten im Vergleich

Energieverbrauch für ausgewählte Freizeit-Sportarten (bei 70 kg Körpergewicht)

motorisch
verbrauchte
Energie
in kcal je
30 Minuten

Spaziergehen (<i>in der Ebene, 4 km/h</i>)	93
Wandern (<i>in der Ebene, 6 km/h</i>)	140
Dauerlauf (<i>in der Ebene, 12 km/h</i>)	350
Radfahren (<i>in der Ebene, 20 km/h</i>)	301
Schwimmen (<i>Brust, 20 m/min</i>)	158
Skilanglauf (<i>8 km/h</i>)	420
Tischtennis	158
Tennis	193
Musikgymnastik (intensiv)	235
Krafttraining (intensiv)	315
Tanzen	158
Bowling	105

Quelle: GGSM - Gesellschaft für Gesundheit, Sport und Medizin

➤ Vorbereitung und Backfahrplan

für den Vormittag des ersten Tages



Getreide, Mehl und Backwaren liefern von Natur aus ein ausgewogenes Nährstoffangebot, auf dessen Grundlage eine erfolgversprechende Schlankheitskost ideal aufbauen kann – rundum alltagstauglich und wissenschaftlich empfehlenswert.

1. Selbstgebackene Backsnacks als Zwischenmahlzeiten

(= 4x süß und 3x herzhaft zum Ausschuchen)

Zutaten:

→ für Teig zu beiden Varianten:

150 g Weizenmehl (Type 1050), 3 Eiweiß, 1/2 Päckchen Backpulver, 10 g Butter, 1 EL Joghurt

→ für herzhaftes Backsnacks mit Zucchini:

75 g Zucchini (entkernt, grob geraffelt), 1/2 gehackte Schalotte, 15 g Reibkäse (30 % Fett i. Tr.), 1 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer

→ für süße Backsnacks mit Rosinen und Honig:

100 g Möhren, die Hälfte grob, andere Hälfte fein geraspelt, 10 g Rosinen, 1 TL Honig, 1/2 TL Backaroma Orange, Flüssigsüßstoff, Puderzucker

Zubereitung:

Teigzutaten verkneten und den Teig halbieren. Die herzhaften Zutaten unter die eine Hälfte, die süßen Zutaten unter die andere Hälfte kneten. Teig in zwei kleine beschichtete Backformen (oder eine Springform, die durch einen Alufolienstreifen geteilt wird) geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 25 min backen. Den herzhaften Teil in 3 Stücke, den süßen Teil in vier Stücke teilen.

→ 1 Portion abnehmen (für Zwischenmahlzeit am Nachmittag des ersten Tages)

→ die restlichen 6 Portionen einfrieren; Auftauzeit: Zimmertemperatur ca. 1 Stunde, besser 1 min in der Mikrowelle;

→ für süße Teile den Puderzucker bereithalten: jeweils zum Bestäuben vor dem Servieren.

2. Teigzubereitung/-vorbereitung für die Hauptgerichte

(= Gemüse-Schinken-Pizza und Putenrolle)

Teigzutaten für beide Rezepte (für 2 x 2 = 4 Portionen):

150 g Weizenvollkornmehl, 150 g Weizenmehl (Type 550), 1 Päckchen Trockenhefe, 200 ml warmes Wasser
1 TL Salz, 1 TL Öl, 1 Prise Zucker

Belagzutaten für Gemüse-Schinken-Pizza (für 2 Portionen):

70 g Broccoliröschen, 120 g Gemüfefenchel, 50 g Maiskörner aus der Dose, 1 EL Kapern, 50 g Reibkäse (30% Fett i. Tr.), 100 g stückige Tomaten (Fertigprodukt), Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker
1 dünne Scheibe luftgetrockneter Schinken
(= für die frisch zu verzehrende Portion)

Zubereitung:

Hefeteig zubereiten, gehen lassen, erneut durchkneten und halbieren.

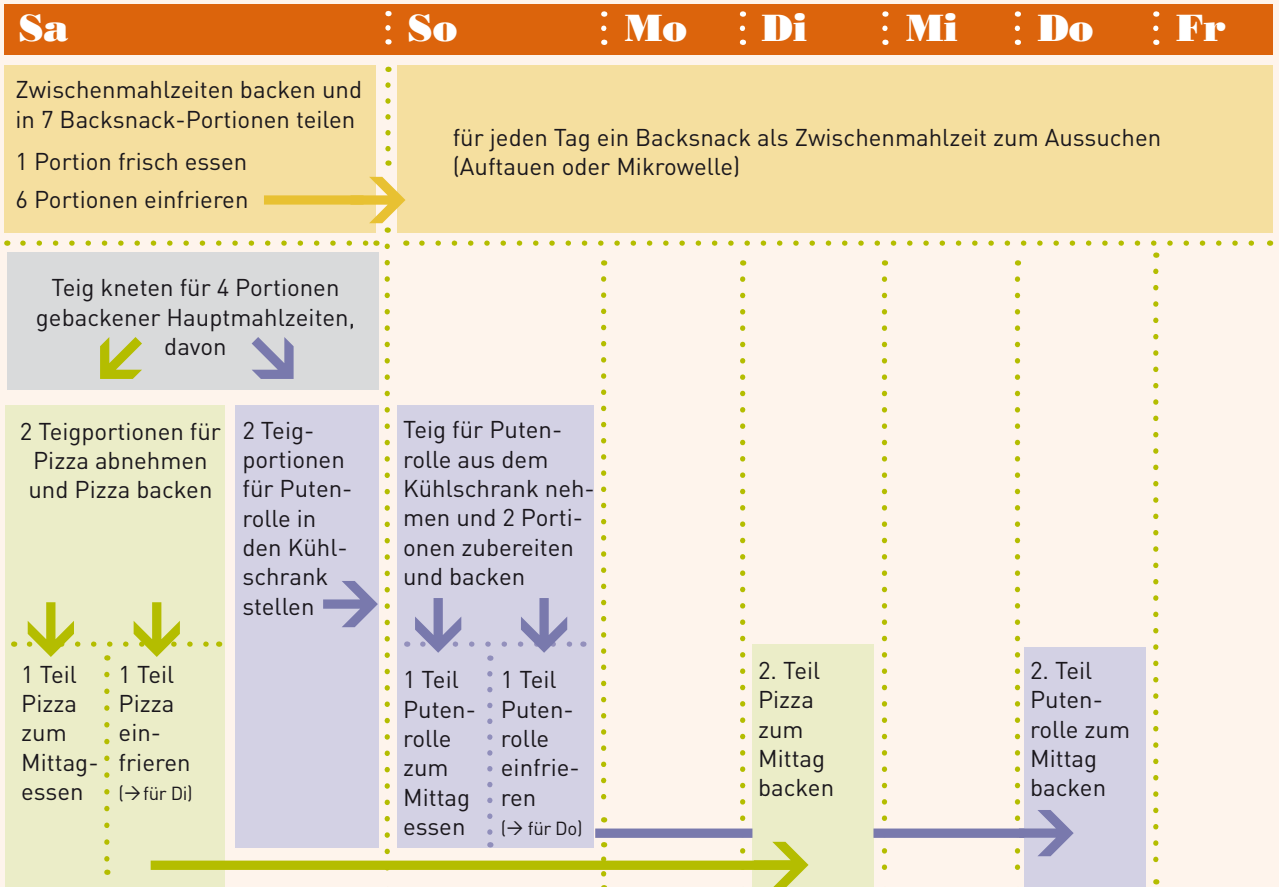
→ Die Hälfte des Teiges abnehmen und zur weiteren Verwendung am 2. Tag (für Putenrollen) in den Kühlschrank stellen.

Die andere Hälfte des Teiges dünn zu einem Pizzaboden (Quadrat 24x24 cm) ausrollen, auf Backpapier auf ein Backblech legen. Fenchel in Streifen schneiden und mit dem Broccoli in Salzwasser 4 min garen. Stückige Tomaten herzhaft mit den Gewürzen abschmecken und auf dem Pizzateig verteilen. Die Gemüse und Kapern darauf verteilen und den Käse drüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 20 - 25 min backen.

→ Pizza halbieren, 1 Hälfte mit Schinkenscheibe belegen und frisch zum Mittag essen, andere Hälfte abkühlen lassen, verpacken und einfrieren (als Vorrat für Mittagessen am 4. Tag).

Back-Fahrplan für „Schlank und fit mit Backen & Brotzeit“

8



➤ Wochenplan der Rezepte

5 Mahlzeiten pro Tag mit durchschnittlich 1250 kcal / 5250 kJ pro Tag



9

• Gemüse-Schinken-Pizza zum Mittagessen

● 1. Tag, Samstag

Frühstück

1 Scheibe Bauernbrot mit 5 g Halbfettbutter bestreuen und halbieren. 1 Möhre schälen, zur Hälfte fein raspeln und mit 15 g luftgetrocknetem Schinken auf einer Brothälfte anrichten. Andere Brothälfte mit 20 g Käse (30%) belegen. Restliche Möhre grob raspeln und darauf geben. Mit Petersilie garnieren.

215 kcal / 900 kJ

Zwischenmahlzeit

2 EL Rosinen mit 10 g Mandelstiften unter 150 g Magermilchjoghurt rühren. Mit Süßstoff süßen.

240 kcal / 1000 kJ

Mittag

Gemüse-Schinken-Pizza (1. Teil)

1 frischgebackene Portion Pizza

400 kcal / 1680 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Abend

Holsteiner Salat

- 1/2 Scheibe Roggenvollkornbrot
- 1/2 Apfel und 1/2 Schalotte
- 50 g Senfgurke
- 90 g mariniertes Heringsfilet (im Sud, nach skandinavischer Art)

1 TL Essig, 1 TL Öl, gehackte Petersilie, Apfel, Schalotte, Gurken und Hering würfeln. Essig und Öl mit Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren und mit dem Salat vermengen. Salat mit dem Brot servieren.

330 kcal / 1385 kJ



● 2. Tag, Sonntag

Frühstück

- 1 Brötchen mit 25 g Geflügelleberwurst bestreichen.
- 30 g grob geraspelte Zucchini darauf verteilen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen. 1 kleine Möhre in Stifte schneiden und dazu legen.

220 kcal / 925 kJ

Zwischenmahlzeit

- 1 Scheibe Roggenvollkornbrot mit 50 g Hüttenkäse bestreichen. Dazu 1/2 Apfel und ein kleines Glas Multivitaminensaft (100 ml).

230 kcal / 965 kJ

Mittag

Putenrolle (1. Teil) mit Tomatensoße

- Vorbereiteter Hefeteig aus dem Kühlschrank vom Vortag
- 150 g Putenbrust, gewürfelt
- 100 g Champignons, blättrig
- 30 g Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Öl, 1 TL Senf, 4 EL Kondensmilch, Soßenbinder, Salz, Pfeffer, Thymian
- Tomatensoße: 3 EL stückige Tomaten (Fertigprodukt), 1 EL Balsamessig, Salz, Pfeffer, Zucker

Hefeteig aus dem Kühlschrank nehmen und warm werden lassen. Putenbrust im Öl anbraten, Champignons und Frühlingszwiebeln zugeben. Milch und Senf einrühren, einige Minuten köcheln lassen. Mit Soßenbinder andicken, mit den Gewürzen abschmecken, etwas abkühlen lassen. Teig zu einem Rechteck

(ca. 38x12 cm) ausrollen, auf Backpapier auf ein Blech legen. Füllung in der Mitte des Teiges verteilen, dann Teig darüber schlagen, an den Kanten zusammenknäufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 25 min backen. In der Zwischenzeit für die Soße Tomaten mit Balsamesig, Salz, Pfeffer, Zucker erhitzen und etwas andicken. Rolle aus dem Ofen nehmen, halbieren.

- 1 Hälfte mit Tomatensoße servieren;
- andere Hälfte abkühlen lassen, einpacken und einfrieren (als Vorrat für Mittag am 6. Tag)

420 kcal / 1765 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Abend

Orangen-Fenchel-Salat

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 1 TL Halbfettbutter
- 150 g Fenchel
- 1 große Orange
- 1 TL Olivenöl, 1 EL gehackter Dill, Salz und Pfeffer

Den Fenchel in Streifen schneiden und in wenig Salzwasser 5 min dünsten. In der Zwischenzeit die Orangenschale großzügig abschneiden und die Orangenfilets mit einem scharfen Messer ausschneiden. Den Saft auffangen und mit Öl, Salz, Pfeffer und Dill verrühren. Abgekühlten Fenchel mit Orangenfilets und Dressing vermischen. Das Brot mit der Butter bestreichen und dazu reichen.

290 kcal / 1220 kJ

Putenrolle mit Tomatensoße zum Mittagessen

10





● Mittags: Brot- & Broccoli-Omelett

● 3. Tag, Montag

Frühstück

1 Brötchen mit 50 g Hüttenkäse bestreichen. 50 g grob gehackte Radieschen und ein TL gehackte Kräuter darauf verteilen.

185 kcal / 775 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ



Mittag

Brot- & Broccoli-Omelett

- 1 Scheibe Kürbiskernbrot
- 1 großes Ei, 4 EL Milch, 2 TL Öl
- 100 g gegarte Broccoliröschen
- 1 Tomate
- 100 g Vollmilchjoghurt
- 1 EL Kräuter, Muskat, Salz, Pfeffer

Ei mit Milch verquirlen. Das Brot würfeln und in der Eiermilch einweichen. Nach 10 min gut durchrühren. Broccoli unterheben und mit den Gewürzen abschmecken. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Aus dem Brotteig in der Pfanne ein dickes Omelett formen und 5 min bei milder Hitze braten. Restliches Öl zugeben, Omelett vorsichtig wenden und weitere 5 min backen.

In der Zwischenzeit Tomate entkernen und in Streifen schneiden. Joghurt mit den Kräutern verrühren. Die Tomatenstreifen in der Mitte des Omeletts anrichten, die Joghurtsoße dazureichen.

365 kcal / 1535 kJ

Zwischenmahlzeit

100 g Weintrauben, 1 Vollkornkeks und ein Glas Multivitaminensaft (200 ml)

225 kcal / 945 kJ

Abend

Mediterraner Bohnensalat mit Schinkenbrot

- 100 g Weiße Bohnen (a. d. Dose)
- 1 Tomate, 1/2 rote Paprikaschote, 1/2 Schalotte
- 1 TL Öl, 1 TL Essig, 5 g Halbfettbutter
- 1 Scheibe Kürbiskernbrot
- 1 Scheibe luftgetrockneter Schinken

Paprikaschote, Tomate und Schalotte würfeln und mit den Bohnen vermischen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben. Brot mit Halbfettbutter bestreichen und mit Schinken belegen.

335 kcal / 1405 kJ



● Frühstück mit Roggenvollkornbrot

● 4. Tag, Dienstag

12

Frühstück

1 Scheibe Roggenvollkornbrot. 1 Hälfte mit 20 g Geflügelleberwurst bestreichen, 1 kleines Stück Zucchini entkernen, grob raspeln und mit 1 EL gehackten Kräutern nach Geschmack vermischen und auf der Leberwurst anrichten; die andere Hälfte der Brotscheibe mit 5 g Halbfettbutter bestreichen und 20 g Edamerkäse (30% Fett i. Tr.) belegen, 3 Weintrauben vierteln, dabei ggf. die Kerne entfernen, auf den Käse legen und mit Schnittlauchhalmen garnieren.

295 kcal / 1240 kJ

Zwischenmahlzeit

1 Apfel und 1 Vollkornkeks

110 kcal / 460 kJ

Mittag

Gemüse-Schinken-Pizza (2. Teil)

- Tiefgekühlte 2. Portion vom ersten Tag
 - 1 dünne Scheibe luftgetrockneten Schinken
- Aufbackzeit: ohne Vorheizen 25 min bei 200 °C (dann mit 1 Scheibe luftgetrocknetem Schinken belegt servieren).

400 kcal / 1680 kJ

Zwischenmahlzeit

1 Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Abend

Bayernhappen

- 1 Laugenstange
- 1 TL Meerrettich, 1 TL Senf
- 50 g Krautsalat natur (Fertigprodukt)
- 75 g Truthahnleberkäse (ersatzweise kalorienarme Geflügelwurst)

Die Laugenstange aufschneiden, eine Hälfte mit Senf und eine mit Meerrettich bestreichen. Den Leberkäse auf die untere Stangenhälfte legen. Den Krautsalat darauf verteilen, obere Stangenhälfte auflegen.

340 kcal / 1430 kJ



● Bayernhappen

● 5. Tag, Mittwoch

Frühstück

1 Müslibrötchen aufschneiden, beide Hälften dünn mit 5 g Halbfettbutter und 40 g Hagebuttenmus bestreichen.

270 kcal / 1135 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Mittag

Provenzalische Tomatensuppe mit Käsebrötchen

- 1 Dose Tomaten (250 g)
- 1 kleine Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kräuter der Provence, 1 TL Öl
- 1 EL Vollmilchjoghurt
- 1 Brötchen
- 30 g Schmelzkäse
- 2 EL gehackte Petersilie

Schalotte und Knoblauch hacken und im Öl andünsten.

Tomaten und Kräuter zugeben, 20 min köcheln lassen.

Brötchen halbieren und mit Käse bestreichen. Die Suppe abschmecken, Joghurt in die Mitte geben. Suppe und Brötchen mit der Petersilie bestreuen und servieren.

365 kcal / 1535 kJ

Zwischenmahlzeit

1 Birne, 1 Vollkornkeks und ein kleines Glas Multivitaminensaft (100 ml)

175 kcal / 735 kJ

Abend

Viererlei Quark-Dips

- 75 g Roggenvollkornbrot
- 250 g Magerquark
- 1 EL Vollmilchjoghurt
- 10 g deutscher Kaviar, 10 g Ketchup, Kresse, Currypulver
- 100 g Gurke

Quark mit Joghurt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in 4 Portionen teilen. Jeweils 1 Viertel mit der Kresse, dem Currypulver und dem Ketchup verrühren. Auf das letzte Viertel einen Klecks Kaviar geben. Die Gurke entkernen und in Stifte schneiden. Den Quark auf einem Teller anrichten, das Brot und die Gurkenstifte zum Dippen dazulegen.

300 kcal / 1260 kJ



Viererlei Quark-Dips zum Abendessen



● 6. Tag, Donnerstag

Frühstück

1 Scheibe Bauernbrot mit 5 g Halbfettbutter bestreichen, mit 25 g Käse (30% Fett i. Tr.) belegen und mit Radieschenscheiben bedecken.

180 kcal / 755 kJ

Zwischenmahlzeit

1 Apfel, 1 Vollkornkeks und ein kleines Glas Multivitaminensaft (100 ml)

160 kcal / 670 kJ

Mittag

Putenrolle (2. Teil) mit Schnittlauchdip

Tiefgekühlte 2. Portion Putenrolle vom zweiten Tag
Schnittlauchdip: 3 EL Magermilchjoghurt mit einem EL Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren.
Aufbackzeit (ohne Vorheizen): 20 min bei 200 °C, lauwarm mit kaltem Dip servieren

425 kcal / 1785 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Abend

Gefülltes Rübllibrötchen

- 1 Vollkornbrötchen á 80 g
- 1 dicke Möhre
- 15 g Butter
- 20 g Käse (30% Fett i. Tr.)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Knoblauchzehe

Das Brötchen aufschneiden und aushöhlen. Die Möhre schälen, dann mit einem Sparschäler rundherum dünne Möhrenstreifen abhobeln. Die Krume zerbröseln. In einem kleinen beschichteten Pfännchen die Hälfte der Butter erhitzen, Knoblauch zupressen. Brotbrösel hellbraun rösten und beiseite stellen. Restliche Butter erhitzen und Möhrenstreifen 3-4 min braten. Den Schnittlauch im Ganzen dazugeben und einen Moment mitdünsten. Den Käse grob raffeln (oder Scheibe klein würfeln). Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken, Käse und Brösel unterheben und in das Brötchen füllen. Den Deckel auflegen.

340 kcal / 1430 kJ

*Gefülltes Rübllibrötchen
zum Abendessen*





- Frühstück mit Hagebutten-Müsli-Brötchen

● 7. Tag, Freitag

Frühstück

1 Müslibrötchen aufschneiden und beide Hälften mit 50 g Hüttenkäse bestreichen. 40 g Hagebuttenmus als Streifen in die Mitte geben. Mit Apfelspalten von 1/4 Apfel garnieren.

250 kcal / 1050 kJ

Zwischenmahlzeit

100 g Weintrauben und 1 Vollkornkeks

175 kcal / 735 kJ

Mittag

Möhrencurry mit Sesambrötchen

- 1 Sesambrötchen
- 250 g Möhren, 1/2 Schalotte
- 2 EL Rosinen, 10 g Mandelstifte
- 1 TL Öl, 1/8 l Gemüsebrühe
- 1/2 TL Curry, 1 EL Kondensmilch, Soßenbinder

Rosinen in der Brühe einweichen. Möhren in Scheiben schneiden. Schalotte in Spalten schneiden und beides im Öl andünsten. Mit Curry bestäuben, Brühe mit Rosinen zugeben und 10 min köcheln lassen. Milch und Mandeln zugeben. Etwas andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit knusprigem Sesambrötchen servieren.

420 kcal / 1765 kJ

Zwischenmahlzeit

1 x Backsnack zum Aussuchen

105 kcal / 440 kJ

Abend

Bunter Sprossensalat mit geröstetem Bauernbrot

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 100 g Sojasprossen
- 1/2 rote Paprika
- 80 g Maiskörner, 50 g Champignons, 1/2 Schalotte
- 2 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Das Brot im Toaster hellbraun rösten und würfeln. Paprika, Champignons und Schalotte kleinschneiden und in 1 TL Öl andünsten. Sprossen und Maiskörner dazugeben und 4-5 min weiterdünsten, dann etwas abkühlen lassen. Restliches Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und durchgepresste Knoblauchzehe verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Die Brotwürfel auf dem lauwarmen Salat anrichten und servieren.

340 kcal / 1430 kJ





Weitere Infos zu Getreide, Mehl & Brot gibt es auf www.brotdiet.de

Impressum

Bonn (gmf). Special ist eine periodische Feature- und Rezeptsonderausgabe der vierteljährlich erscheinenden Pressekorrespondenz „Bonn (gmf). – getreideprodukte . mahlerzeugnisse . forschungsergebnisse“

Herausgeber: GMF Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung GmbH

Sitz: Bonn; Amtsgericht Bonn HRB 8348

Geschäftsführer und verantwortlicher Redakteur: Dr. Heiko Zentgraf

Anschrift von Herausgeber und Redaktion: Postfach 300165, 53181 Bonn;

Beueler Bahnhofsplatz 18, 53225 Bonn; info@gmf-info.de

Gestaltung: MediaCompany GmbH

Fotos: Fotolia [S. 2,4,5,6], GMF

Die Entwicklung des neuen GMF-Diätkonzepts und die ernährungswissenschaftliche Optimierung der Kostpläne erfolgte im Rahmen eines gemeinsamen Forschungs- und Entwicklungsprojektes an der Hochschule Niederrhein [Abt. Mönchengladbach, FB Oecotrophologie] mit Förderung durch den Verband Deutscher Großbäckereien e.V., den Verband Deutscher Mühlen e.V. und den Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V.

Projektleitung: Prof. Dr. Bärbel Gonnermann [HS Niederrhein] und Dr. Heiko Zentgraf [GMF]

Rezeptentwicklung: Nina Zentgraf [GMF] unter Mitarbeit von Dipl. Oecotroph. Bianca Thomas [HS Niederrhein]

© GMF 2010



GMF Special
Ausgabe Oktober 2010