

7-Tage-Ernährungsplan: Tag 1

Frühstück:

Orangen-Konfitüre auf Krustenbrot

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Scheiben Krustenbrot · 2 TL BECEL vital Diät Halbfett-Margarine (20g) · 80g Orangen-Konfitüre · 2 Bananen (à 200g)

Zubereitung: ca. 3 Minuten

1. Krustenbrot mit Becel bestreichen und Orangen-Konfitüre darauf verteilen.
2. Die Banane dazureichen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 480 kcal · Fett: 5g · Gesättigte Fettsäuren: 1g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5g

Mittagessen:

Pizza mit Serranoschinken und Rucola

Zutaten (für 2 Portionen):

200g Mehl · 1/2 TL Salz · 1/2 Würfel Hefe · 1/4 TL Zucker · 25g gemischte Kräuter · 50g Rucola · 300g Tomaten · 125g Mozzarella · 2 EL MAZOLA Olivenöl · 200g saure Sahne · 1 TL feine Speisestärke · 50g Serranoschinken

Zubereitung inkl. Backzeit: ca. 40 Minuten plus Gehzeit: ca. 50 Minuten

1. Mehl und Salz mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe und Zucker in 5 EL Wasser auflösen. Hefemischung in die Mulde vom Mehl gießen und ca. 20 Minuten gehen lassen.
2. Kräuter und Rucola waschen, putzen und trocken tupfen. Kräuter fein hacken. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. 200 ml Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und erst mit den Knethaken des Handrührers zu einem Teig verkneten, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch ca. 5 Minuten mit den Händen weiterkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Saure Sahne und Speisestärke verrühren. Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Teig noch einmal kurz durchkneten, zu einem Viereck ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Kräutersahne auf dem Teig verteilen, mit Tomatenwürfeln und Mozzarellascheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft: 175°C) ca. 25 Minuten backen.
6. Pizza mit Schinken und Rucola belegen und servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 730 kcal · Fett: 26g · Gesättigte Fettsäuren: 12g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 1,5g

Abendessen:

Ciabatta mit Thunfisch

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Ciabatta-Brot (ca. 300g; zum Aufbacken) · 20g BECEL vital Diät-Halbfettmargarine · 2 EL Magerquark · 1/2 TL Senf · 1 EL Kapern · 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht à 140g) · 1 rote Zwiebel · Frieséesalat zum Garnieren

Zubereitung inkl. Backzeit: ca. 30 Minuten

1. Ciabatta nach Packungsanleitung aufbacken. Etwas abkühlen lassen und waagrecht durchschneiden.
2. Becel, Quark und Senf verrühren. Kapern hacken und unterrühren. Masse auf die Brothälften streichen.
3. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Alles auf den Brothälften verteilen und mit Salat garnieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 490 kcal · Fett: 16g · Gesättigte Fettsäuren: 4g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 6g

Salat:

Frischer Sommersalat

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2 Kopfsalat · 1/2 rote Paprikaschote · 1 Pfirsich · 1/2 reife Avocado · 1 EL Zitronensaft · 1 Beutel KNORR Salatkrönung Kräuter mit Frühlingszwiebeln · 150g Naturjoghurt · 1 TL BECEL Omega-3-Öl

Zubereitung: ca. 20 Minuten

1. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika entkernen, waschen und klein würfeln.
2. Pfirsich waschen, Avocado schälen. Fruchtfleisch von Avocado und Pfirsich vom Stein lösen und in dünne Spalten schneiden. Avocado mit Zitronensaft beträufeln.
3. Beutelinhalt Salatkrönung mit 2 EL Wasser, Öl und Joghurt verrühren. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 210 kcal · Fett: 15g · Gesättigte Fettsäuren: 3g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5g



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 2

Frühstück:

Käse-Knusper-Brötchen

Zutaten (für 2 Brötchen):

1 Apfel · 1 Möhre · 1 EL Zitronensaft · Salz, Pfeffer · 2 Vollkorn-Brötchen · 20 g RAMA · 4 Scheiben junger Gouda · 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung: ca. 15 Minuten

1. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel mit Schale grob reiben. Die Möhre putzen und ebenfalls grob reiben. Apfel und Möhre mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Brötchen halbieren und mit Rama bestreichen. Die Brötchenhälften mit je einer Scheibe Käse belegen. Die Apfel-Möhren-Mischung auf den Brötchen verteilen und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 400kcal · Fett: 20g · Gesättigte Fettsäuren: 9g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5g

Mittagessen:

Penne mit Tomatensugo

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Knoblauchzehe · 125g Tomaten · 250g Penne-Nudeln · 1 EL MAZOLA Olivenöl · 1 EL Tomatenmark · 250g passierte Tomaten · 75ml RAMA Cremefine zum Kochen · 50g Rucola · 1 Prise Zucker · weißer Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz ausschneiden und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Penne in kochendem Salzwasser ca. 11 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, Knoblauch und Tomaten kurz andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit passierten Tomaten und Cremefine ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen.
3. Rucola waschen, trockenschütteln und die feinen Stiele abschneiden. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen. Rucola unterheben und mit der Sauce servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 600kcal · Fett: 15g · Gesättigte Fettsäuren: 3g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 3,5g

Abendessen:

Indisches Sandwich

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Hähnchenbrustfilets (à 100g) · Salz · weißer Pfeffer · 1 EL BECEL Omega-3-Öl · 1/2 Becher Vollmilchjoghurt (75g) · 1/2 TL Currypulver · 1/8 TL Kreuzkümmel (Cumin) · 1/2 EL feingehackte Minze · 1 kleine Mango · 4 Scheiben Vollkorn-Sandwichbrot · 20g RAMA · 4 Blätter Lollo verde · 2 EL Mango Chutney

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten und in Scheiben schneiden.
2. Joghurt mit Curry, Kreuzkümmel und Minze verrühren. Mango schälen und in feine Spalten schneiden. Sandwichbrot unter dem vorgeheizten Grill von einer Seite toasten.
3. Die ungetoasteten Seiten mit der Rama bestreichen und mit je einem Salatblatt belegen. Auf 2 Scheiben das Mango Chutney verteilen und die Hähnchenbrustscheiben darauf geben.
4. Mit Mangospalten belegen und die Joghurtsauce darüber verteilen. Mit den restlichen Brotscheiben abdecken und mit einem scharfen Messer diagonal durchschneiden.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 480kcal · Fett: 18g · Gesättigte Fettsäuren: 5g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 6g

Salat:

Salatherzen mit Kräuter-Kürbiskern-Pesto

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Salatherz (100g) · 15g Kürbiskerne · 1 Bund glatte Petersilie · 1/4 Bund Pfefferminze · 1 Knoblauchzehe · 1 EL MAZOLA Olivenöl · 1 Beutel KNORR Salatkrönung „Paprika Kräuter“

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Salatherzen putzen, waschen und trockenschleudern. Die äußeren Blätter entfernen und den kleinen Kopf in zwei Teile schneiden. Salat auf eine Platte legen.
2. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Kürbiskerne, Petersilie, Minze und Knoblauch sehr fein hacken oder alles in einem Blitzhacker zerkleinern.
4. 10 EL Wasser mit Olivenöl und Beutelinhalt Salatkrönung „Paprika-Kräuter“ verrühren. Kräutermischung unterrühren. Den Salat mit Kräuter-Kürbiskern-Pesto beträufeln und sofort servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 120kcal · Fett: 9g · Gesättigte Fettsäuren: 1,5g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5g

Tipp:

Nehmen Sie täglich zwei kleine Zwischenmahlzeiten zu sich – zum Beispiel Trockenfrüchte, Obst, Gemüserohkost, fettarmen Joghurt oder Quark, Salzstangen, Rice Crispies oder auch mal Fruchtgummi.



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 3

Frühstück:

Trauben-Power-Brot

Zutaten (für 2 Portionen):

8 weiße und blaue Weintrauben · 4 Scheiben Roggenbrot (à 40 g) · 20 g RAMA · 2 Scheiben gekochter Schinken · roter Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: ca. 5 Minuten

1. Trauben waschen und halbieren. Brotscheiben mit Rama bestreichen und mit Schinken belegen.
2. Trauben auf den Broten verteilen und mit etwas rotem Pfeffer übermahlen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 285 kcal · Fett: 9 g · Gesättigte Fettsäuren: 3 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2 g

Mittagessen:

Schweinefilet mit Spinat

Zutaten (für 2 Portionen):

450 g tiefgekühlter Blattspinat · 1 kleine Zwiebel · 100 g Champignons · 100 g Bandnudeln (eifrei) · 200 g Schweinefilet · Pfeffer · 4 TL RAMA Culinasse Pflanzencreme · 1 TL Mehl · 200 ml Gemüsebrühe · 2 TL Zitronensaft · Muskatnuss, Jodsalz · 2 Gläser Orangensaft

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Spinat auftauen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.
2. In der Zwischenzeit Schweinefilet pfeffern und in Rama Culinasse 2 bis 3 Minuten hellbraun braten. Fleisch zur Seite stellen.
3. Zwiebeln im verbliebenen Fett glasig dünsten, Champignons dazu geben und mitdünsten. Blattspinat in die Pfanne geben, mit Mehl bestäuben und umrühren. Brühe unterrühren, kurz aufkochen und mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Spinat zusammen mit dem Filet und den Bandnudeln servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 530 kcal · Fett: 12 g · Gesättigte Fettsäuren: 2 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 5 g

Abendessen:

Italienisches Salami-Ciabatta

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2 Bund glatte Petersilie · 50 g schwarze Oliven ohne Stein · 20 g RAMA · 1/2 EL geriebene Zitronenschale · Salz · frisch gemahlener Pfeffer · 1 Ciabattabrot (300 g) · 50 g italienische Salami, sehr dünn aufgeschnitten

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Rama mit Petersilie und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Ciabattabrot waagrecht halbieren, die Zitronen-Rama auf beide Hälften streichen. Auf die untere Hälfte Salami legen und mit Oliven bestreuen. Die obere Hälfte drauflegen und in 4 Stücke schneiden.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 410 kcal · Fett: 24 g · Gesättigte Fettsäuren: 6 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 3 g

Salat:

Feldsalat mit Speck und Brunch-Dressing

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g Frühstücksspeck · 125 g Feldsalat · 100 g kleine rosa Champignons · 2 EL Weißweinessig · 1 TL Senf (mittelscharf) · 75 g BRUNCH Feine Kräuter · 25 ml Mineralwasser · Salz, weißer Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Speck würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun ausbraten. Auf Küchenpapier abfetten.
2. Feldsalat gründlich waschen, abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Champignons mit Küchenpapier abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Auf dem Feldsalat verteilen.
3. Aus Essig, Senf, Brunch und Wasser eine Salatsauce rühren und mit Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Auf dem Salat verteilen und mit den Speckwürfeln bestreuen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 200 kcal · Fett: 15 g · Gesättigte Fettsäuren: 8 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 1,5 g

Tipp:

Trinken Sie ruhig wie gewohnt morgens und mittags Ihren Kaffee oder Tee. Verwenden Sie statt Kaffeesahne oder Vollmilch aber besser fettarme Milch – damit reduzieren Sie Ihren Gesamtfettverzehr und sparen gesättigte Fette ein.



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 4

Frühstück:

Sonnenblumenkernbrot mit Camembert und Marmelade

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Scheiben Sonnenblumenkernbrot · 20 g BECEL vital Diät-Half fett-Margarine · 2 Salatblätter · 80 g Camembert Dreiviertelfettstufe (z. B. von du Darfst) · Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren · 2 TL schwarze Johannisbeermarmelade · 2 Gläser Apfelsaft (à 200ml)

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

1. Brot mit Becel bestreichen. Salat waschen und trockentupfen. Camembert in Scheiben schneiden.
2. Brot mit Salat und Camembert belegen. Mit Zitronenmelisseblättchen garnieren, die Johannisbeermarmelade extra dazu reichen und auch den Apfelsaft.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 350 kcal · Fett: 11 g · Gesättigte Fettsäuren: 4 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 3,5 g

Mittagessen:

Lachs mit Gemüse

Zutaten (für 2 Portionen):

300 g Möhren · 1 Zwiebel · 3 EL RAMA Culinesse Pflanzencreme · 300 g Zuckerschoten · 250 ml RAMA Cremefine Saucen Tomate mit Ricotta · 2 Stücke Lachs (à 150 g) · 300 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Kartoffeln schälen und garen.
2. Möhren schälen, würfeln und ca. 5 Minuten kochen. Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Pflanzencreme anbraten. Zuckerschoten und Cremefine Sauce dazugeben und erhitzen.
3. Lachs in restlicher Pflanzencreme braten und auf dem Gemüse anrichten.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 600 kcal · Fett: 30 g · Gesättigte Fettsäuren: 7,5 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 7 g

Abendessen:

Bagel mit Parmaschinken

Zutaten (für 2 Portionen):

2 kleine Tomaten · 25 g Rucola · 2 Bagel-Brötchen · 20 g BECEL vital Diät-Half fett-Margarine · 4 Scheiben Parmaschinken · 10 g Parmesankäse am Stück

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Tomaten waschen, Stielansatz heraus-schneiden und in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken-schleudern.
2. Brötchen halbieren, die unteren Hälften mit Becel bestreichen und mit Rucola, Tomaten-scheiben und Schinken belegen. Parmesan fein hobeln, darüber streuen und mit der oberen Bagelhälfte abdecken

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 260 kcal · Fett: 9,5 g · Gesättigte Fettsäuren: 3 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 3 g

Salat:

Gemischter Salat mit feinem Dilldressing

Zutaten (für 2 Portionen):

Für das Dressing: 100 g RAMA Cremefine zum Verfeinern · 75 ml Mineralwasser · 1 EL Balsamico Bianco · 1 TL Dijon Senf · 1 Knoblauchzehe · 1 EL frischer fein gehackter Dill · Salz, frisch gemahlener Pfeffer · Zucker nach Geschmack

Für den Salat: 1/4 Kopf Eisbergsalat · 25 g Rucola · 1/2 Salatgurke · 125 g Cocktailtomaten · 1/2 Paprikaschote · 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

1. Für das Dressing Cremefine, Mineralwasser, Essig und Senf verrühren. Knoblauch schälen und fein würfeln, mit dem Dill zur Cremefine geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Für den Salat die Salatzutaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Eisbergsalat und Rucola in mundgerechte Stücke zupfen, Gurken halbieren und in feine Scheiben schneiden, Tomaten vierteln und dabei den Stielansatz heraus-schneiden. Paprika entkernen und in Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermischen und das Dressing unterheben. Sofort servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 160 kcal · Fett: 12 g · Gesättigte Fettsäuren: 6 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 3 g

Tipp:

Das Dressing kann auch separat dazugereicht werden



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 5

Frühstück:

Süßes Quarkbrot

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Limone · 50 g Speisequark (20% Fett) · 1 EL Honig · 1 mittelgroße Banane · 1 Mandarine · 1 Zimt-Rosinen-Bagel · 20 g RAMA · 1 EL gemahlene Pistazienkerne · Minzeblättchen zum Garnieren

Zubereitung: ca. 10 Minuten

1. Limone heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die zweite in Scheiben schneiden. Quark, Limonensaft und Honig verrühren. Banane in Scheiben schneiden, Mandarine schälen und in Spalten teilen.
2. Bagel halbieren, mit Rama und Quark bestreichen. Mit Obst belegen und mit Pistazien bestreuen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 290 kcal · Fett: 11 g · Gesättigte Fettsäuren: 3,5 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2 g

Mittagessen:

Möhrensuppe mit Ingwer und Orangensaft

Zutaten (für 2 Portionen):

300 g Möhren · 200 g Kartoffeln · 1 Stück Ingwerwurzel (15 g) · 2 EL BECEL Omega-3-Pflanzenöl · 1/4 l (250 ml) Orangensaft · 2 TL Gemüse Bouillon (z. B. von KNORR) · 1 EL Sesamsaat · 1/4 Bund Minze · evtl. Salz · Pfeffer · 50 g saure Sahne (10% Fett) · 2 Vollkornbrötchen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Ingwer darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen.
3. 1 l (500 ml) Wasser, Gemüse Bouillon, Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben und 15 bis 20 Minuten garen.
4. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden.
5. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam und Minze bestreuen und mit jeweils 1 Klecks saurer Sahne und den Vollkornbrötchen servieren.

Tipp:

Statt Minze 1/2 Bund Koriander oder glatte Petersilie verwenden.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 300 kcal · Fett: 13 g · Gesättigte Fettsäuren: 2,5 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 5 g

Abendessen:

Omelette-Brot

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Scheiben Sonnenblumenkernbrot · 20 g BECEL vital Diät-Halbfett-Margarine · 1/2 Beet Kresse · 2 Eier · 2 EL Milch · 20 g RAMA Culinesse · Salz · Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1. Brotscheiben mit 20 g Becel bestreichen. Kresse vom Beet schneiden. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. 1 TL Kresse zur Seite legen, den Rest unterrühren.
2. Rama Culinesse in einer Pfanne erhitzen, Eiermilch hineingeben und 1 Omelette backen. Omelette auf die Brote verteilen und mit Kresse bestreuen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 400 kcal · Fett: 23 g · Gesättigte Fettsäuren: 4 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 7 g

Salat:

Gurkensalat mit roten Zwiebeln

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Salatgurke · 1 rote Zwiebel · 2 Stiele Dill · 100 g saure Sahne · 1 EL Zitronensaft · 1 TL Zucker · Salz · weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1. Gurken gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Dillfähnchen abzupfen und fein schneiden. Verfeinern mit Finesse, Dill, Zitronensaft und Zucker verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gurken- und Zwiebelscheiben mischen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 100 kcal · Fett: 5 g · Gesättigte Fettsäuren: 3 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 0,5 g

Tipp:

Braten Sie Fleisch und Fisch mit Pflanzencreme an, streichen Sie Margarine aufs Brot und pepen Sie Ihre Speisen mit Nüssen oder Samen auf. So bringen Sie die lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren ganz einfach auf Ihren Speiseplan.



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 6

Frühstück:

Sonnenblumenvollkornbrot mit Käse, Schinken und Radieschen

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Scheiben Sonnenblumenvollkornbrot · 20 g RAMA · 4 geschnittene Blätter Salat · 2 Scheiben Butterkäse · 12 Scheiben Lachs-schinken · 12 Scheiben Radieschen · 4 Scheiben Salatgurke · 10 g klein geschnittene Kresse

Zubereitung: ca. 3 Minuten

1. Brot mit Rama bestreichen. Nacheinander Blattsalat, Käse, Schinken, Radieschen und Gurke auf das Brot legen.
2. Mit Kresse bestreuen und servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 380 kcal · Fett: 16 g · Gesättigte Fettsäuren: 7 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5 g

Mittagessen:

Salat mit gebratenen Steinpilzen

Zutaten (für 2 Portionen):

50 g feiner Zucker · 25 g Walnüsse · 1 kleine rote Zwiebel · 150 g Steinpilze · 1 EL MAZOLA Olivenöl · 150 g grüne und rosé Weintrauben · 25 g Radicchio · 50 g heller Eichblattsalat · 1 EL Schnittlauchröllchen · 40 ml Delikatess Brühe (z. B. von KNORR) · 2 EL Weißweinessig · 1 EL Honig · 1/2 TL mittelscharfer Senf · Pfeffer, Salz · 20 g Parmesan am Stück · 2 Vollkornbrötchen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

1. Zucker und 2 EL Wasser bei mittlerer Hitze in einer Pfanne karamellisieren, Walnüsse darin wenden und auf Backpapier abkühlen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Pilze mit einem feuchten Tuch säubern, in feine Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Pilze bei starker Hitze 1 Minute braten. Zwiebeln hinzufügen und ganz kurz mit braten.
3. Trauben waschen und entkernen. Blattsalate waschen, putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.
4. Delikatess Brühe, Essig, Honig, Senf, Pfeffer und Salz zu einem Dressing verrühren. Öl und Kräuter unterschlagen. Blattsalate, Zwiebeln und Trauben mit der Hälfte des Dressings mischen, mit den Pilzen auf Tellern anrichten und restliche Marinade darüber träufeln. Parmesan über den Salat hobeln.

Dazu die Vollkornbrötchen reichen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 520 kcal · Fett: 20 g · Gesättigte Fettsäuren: 4 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 10 g

Abendessen:

Teigladen mit Thunfisch und Paprika

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2 kleines Glas Kapern (Abtropfgewicht 35 g) · 1 Zwiebel (60 g) · 20 g RAMA · Salz, Pfeffer · 2 Stück Weizentortilla · 1/2 kleiner Salat (z. B. Frisée) · 1 rote Paprikaschote · 1 Dose Thunfisch (Abtropfgewicht à 155 g)

Zubereitung: ca. 20 Min.

1. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und mit den Kapern und Rama mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Auf die Wraps streichen.
2. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Thunfisch abtropfen lassen, zerpfücken und alles auf den bestrichenen Wraps verteilen. Seiten einklappen und aufrollen. Die gefüllten Wraps können auch im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 3 Minuten erwärmt werden.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 350 kcal · Fett: 22 g · Gesättigte Fettsäuren: 7 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 6 g

Salat:

Tomaten-Gurken-Salat mit Ananas und Koriander

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2 Salatgurke · 150 g Tomaten · 1/4 Ananas (ca. 200 g) · 1/2 Bund oder Topf Koriander · 1 Beutel KNORR Salatkrönung „Paprika-Kräuter“ · 2 EL BECEL Omega-3-Öl

Zubereitung: ca. 20 Min.

1. Gurke schälen, halbieren, die Kerne herauskratzen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
2. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Schale der Ananas abschneiden, Strunk entfernen. Ananas würfeln.
3. Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und eine Hälfte hacken.
4. Beutelinhalt Salatkrönung „Paprika-Kräuter“ mit 1 EL Wasser, Becel Omega-3-Öl und gehacktem Koriander verrühren. Gurken, Tomaten- und Ananaswürfel unterheben. Mit Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 220kcal · Fett: 14 g · Gesättigte Fettsäuren: 2 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 7 g

Tipp:

Wenn Sie durch geschickten Austausch von Lebensmitteln gesättigte Fette einsparen, können Sie sich zwischendurch guten Gewissens einen Schokoriegel oder ein Stück Obstkuchen gönnen.



7-Tage-Ernährungsplan: Tag 7

Frühstück:

Extra frisches Knäcke

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Stück Smørre kernig-kraftig · 20 g BECEL vital Diät-Halbfett-Margarine · 1/2 grüner Apfel · 4 Erdbeeren · 1 Limette · Zitronenpfeffer · 2 Becher Magermilchfruchtjoghurt (150g)

Zubereitung: ca. 10 Minuten

1. Smørre mit Becel bestreichen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Limetten schälen und filetieren.
2. Mit Becel bestrichene Smørre abwechselnd mit Apfelspalten, Erdbeerscheiben und Limettenfilets belegen, mit Zitronenpfeffer bestreuen.

Dazu den Magermilchjoghurt reichen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 190 kcal · Fett: 5 g · Gesättigte Fettsäuren: 1 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 2,5 g

Mittagessen:

Putenspieße auf Rahmkohlrabi mit neuen Kartoffeln

Zutaten (für 2 Portionen):

1/2 Bund Kerbel · 250 g Putenbrustfilet · Saft 1/2 Zitrone · Salz · frisch gemahlener Pfeffer · 1 Kohlrabi (ca. 300 g) · 500 g neue Kartoffeln · 125 ml RAMA Cremefine zum Kochen · 125 ml Hühner-Kraftbouillon (z.B. von KNORR) · evtl. heller Soßenbinder (z.B. von MONDAMIN) · 2 EL RAMA Culinasse Pflanzencreme
Außerdem: 6 Holzspieße

Zubereitung: ca. 45 Minuten

1. Kerbel waschen, trockenschütteln und fein hacken. Putenbrustfilet in 6 Streifen schneiden und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Cremefine und Hühner-Kraftbouillon zum Kochen bringen, Kohlrabi hineingeben und im offenen Topf ca. 15 Minuten kochen. Mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kerbel würzen, evtl. mit hellem Soßenbinder binden.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und ziehharmonikaförmig auf Holzspieße stecken. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und die Geflügelspieße von allen Seiten braten.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 510 kcal · Fett: 20 g · Gesättigte Fettsäuren: 4,5 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 5,5 g

Abendessen:

Caesar's Sandwich

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Scheiben Sandwichtoast · 20 g BECEL vital Diät-Halbfett-Margarine · 1/4 Kopf Römersalat (klein) · 1 rote Zwiebel · 1 Tomate · 1 hart gekochtes Ei (Größe M) · 10 g Parmesan · Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: ca. 20 Minuten

1. Sandwichscheiben leicht tosten. Abkühlen lassen und mit Becel bestreichen.
2. Römersalat putzen, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel schälen. Tomaten waschen. Zwiebel, Tomaten und Eier würfeln. Parmesan hobeln.
3. 4 Toastscheiben mit den vorbereiteten Zutaten belegen, dabei pfeffern. Mit den restlichen Toastscheiben abdecken. Leicht zusammendrücken und einmal diagonal durchschneiden.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 280 kcal · Fett: 13 g · Gesättigte Fettsäuren: 4 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 4 g

Salat:

Gemischter Blattsalat mit gebratener Ananas

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g Blattsalate (z.B. Eichblattsalat, Lollo Biondo, Radicchio) · 1/2 Ananas · 2 EL BECEL Omega-3-Öl · Salz, weißer Pfeffer · 1 1/2 TL Honig (oder Ahornsirup) · 1/2 Orange · 150 g Sahnejoghurt · Cayennepfeffer

Zubereitung: ca. 30 Minuten

1. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Ananas schälen, den Strunk ausschneiden und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl braten, leicht salzen und pfeffern. 1 EL Honig dazugeben. Gut mischen und zur Seite stellen.
3. Orange auspressen. Sahnejoghurt, Orangensaft und restlichen Honig verrühren, salzen, pfeffern und mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Salat auf einer großen Platte anrichten, Ananas und Dressing darüber verteilen.

Energie- und Nährstoffgehalt (pro Portion):

Energie: 250 kcal · Fett: 15 g · Gesättigte Fettsäuren: 5 g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 4 g

