



Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Dienstag

Frühstück: Quark mit Früchten (ca. 151 kcal)

Zutaten

100 ml	Magerquark
30 ml	Mineralwasser
5 g	Leinsamen (1 EL)
75 g	Fruchtcocktail (Doseninhalt = 425 ml), abgetropft

Zubereitung

- Magerquark mit Mineralwasser glatt rühren
- Leinsamen einrühren
- Früchte abgetropft dazugeben (Saft auffangen und als Schorle trinken)

Zwischenmahlzeit: Reiswaffeln (ca. 117 kcal)

Zutaten

3	Reiswaffeln
---	-------------

Mittag: Zucchini in pikanter Sauce, Tagliatelle (ca. 432 kcal)

Zutaten

150 g	Zucchini
1 EL	Olivenöl
1 kleine	geschnittene Zwiebel (70 g)
½	Knoblauchzehe
1/3 Dose	Pizzasauce «Pikant» (Doseninhalt = 425 ml)
	Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe, (Instant oder als Fond)
50 g	Tagliatelle, roh

Zubereitung

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden
- in Öl braten und auf beiden Seiten bräunen lassen
- wenn die Zucchini fertig gebraten sind, in einen tiefen Teller legen
- für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch rösten und die Pizzasauce zufügen, dann 5 min köcheln lassen
- Brühe darüber gießen und für max. 1 Stunde langsam kochen lassen
- sobald alles fertig ist, Soße über die Zucchini gießen
- Tagliatelle in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, dazu servieren

Zwischenmahlzeit: Gemüsesaft (ca. 50 kcal)

Zutaten

200 ml Gemüsesaft

Abend: Bohnensalat „Kreta“ (ca. 531 kcal)

Zutaten

1/3 Dose Wachsbrechbohnen (Doseninhalt = 425 ml)
1/3 Dose Kidney Bohnen (Doseninhalt = 425 ml)
50 g Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel
80 g Schafskäse
1 EL Olivenöl
 Backpapier
1/4 Knoblauchzehe
1-2 EL heller Balsamicoessig
 Zucker, Salz, Pfeffer, Thymian, Bohnenkraut

Zubereitung

- Backofen vorheizen
- Wachsbrechbohnen und Kidney Bohnen abtropfen lassen
- Kirschtomaten waschen, halbieren
- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
- Schafskäse mit Öl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 ° C ca. 5 Minuten backen
- Knoblauch zerdrücken
- für die Salatmarinade Essig, restliches Öl und Knoblauch verrühren, mit Zucker, Salz, Pfeffer, Thymian und Bohnenkraut abschmecken
- Bohnen, Kirschtomaten, Zwiebeln darauf verteilen
- Schafskäse auf das Salatbett geben, mit der Salatmarinade beträufeln, servieren

1282 kcal 56 g Eiweiß 61 g Fett 123 g Kohlehydrate 20 g Ballaststoffe