



## Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Donnerstag

### Frühstück: Joghurt mit Ananas (ca. 129 kcal)

#### Zutaten

100 g	Naturjoghurt, 1,5 % Fett
2 TL	Leinsamen
75 g	Ananas (Doseninhalt = 425 ml), abgetropft

#### Zubereitung

- Saft von Ananas abgießen
- Naturjoghurt glatt rühren, Leinsamen einrühren
- Ananas in Stücken dazu geben, servieren  
(Saft auffangen und evtl. als Schorle über den Tag trinken)

### Zwischenmahlzeit: Honigmelone (ca. 44 kcal)

#### Zutaten

150 g	Honigmelone
-------	-------------

### Mittag: Putenpfanne, Reistimbale (ca. 612 kcal)

#### Zutaten

80 g	Truthahnfleisch (Doseninhalt = 300 g)
1/3 Dose	Chinesische Gemüsepfanne (Doseninhalt = 800 ml)
50 g	Mandarinen (Doseninhalt = 425 ml)
80 ml	Currysauce (Fertigprodukt)
50 ml	Milch, 1,5 % Fett
30 g	Parmesan, 32 % F.i.Tr.
50 g	(Vollkorn-) Reis, roh

#### Zubereitung

- > Auflaufform fetten, Fleisch darin verteilen
- > Chinesische Gemüsepfanne abtropfen lassen, Flüssigkeit verwerfen
- > Mandarinen abtropfen lassen "
- > Currysoße (Fertigprodukt) und 50 ml Milch verrühren, darüber gießen.
- > im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen
- > vor Ende der Garzeit die Pfanne mit Parmesan bestreuen,
- > Backofen ausmachen, etwas nachgaren lassen
- > (Vollkorn-)Reis in ausreichend Wasser ca. 25-30 Minuten gar kochen den fertig gegarten Reis in eine kleine Timbaleform bzw. in eine Schöpfkelle pressen, auf einem Teller anrichten

### Zwischenmahlzeit: Reiscracker (ca. 117 kcal)

#### Zutaten

30 g Reiscracker

### Abend: Omelett mit Sojabohnensprossen und Pilzen (ca. 458 kcal)

#### Zutaten

1 Ei  
50 ml Milch, 1,5 % Fett  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 kleine Zwiebel (70g)  
1 EL Rapsöl  
80 g Sojabohnensprossen (Doseninhalt = 425 ml)  
100 g Champignons (Doseninhalt = 425 ml)  
Schnittlauch  
50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)

#### Zubereitung

- Ei, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat miteinander verrühren
- klein geschnittene Zwiebel im Öl kurz andünsten, mit Sojabohnensprossen und Champignons mischen
- Eimasse dazugeben und stocken lassen
- mit Schnittlauch bestreuen und mit Vollkornbrot servieren

**1359 kcal    69 g Eiweiß    49 g Fett    157 g Kohlenhydrate    24 g Ballaststoffe**