



## Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Freitag

### Frühstück: Müsli (ca. 326 kcal)

#### Zutaten

150 ml	Milch (1,5 % Fett), Naturjoghurt (1,5 % Fett) oder Buttermilch
50 g	Getreideflocken
10 g	Nüsse oder Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne oder Sesam o.ä.
75 g	Himbeeren (Doseninhalt = 425 ml), abgetropft

#### Zubereitung

- Milchprodukt mit den Getreideflocken mischen, Nüsse bzw. Samen dazugeben
- Himbeeren (abgetropft) untermengen, servieren

### Zwischenmahlzeit: Apfel (ca. 80 kcal)

#### Zutaten

1	Apfel
---	-------

### Mittag: Lachsnudeln, Brokkoligemüse (ca. 393 kcal)

#### Zutaten

50 g	Bandnudeln, roh
80 g	Lachsfilet, TK oder frisch
	Dill
1/3 Dose	Champignonscremesuppe (Doseninhalt = 395 ml)
50 ml	Orangensaft
	Pfeffer
120 g	Brokkoliröschen
1 TL	Gemüsebrühe (Instant) oder 200 ml als Fond

#### Zubereitung

- Bandnudeln bissfest kochen
- Lachsfilet unaufgetaut in 2 x 2 cm große Würfel schneiden
- Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken
- Champignoncremesuppe zusammen mit Orangensaft in eine Pfanne geben, bei starker Hitze 5 Minuten einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Lachswürfeln in die Soße geben, bei schwacher Hitze 3-4 Minuten gar ziehen lassen
- Dill untermischen und mit den abgetropften Bandnudeln servieren
- Brokkoliröschen in Gemüsebrühe dämpfen, zu den Lachsnudeln servieren

### **Zwischenmahlzeit: Vollkornkekse (ca. 240 kcal)**

#### **Zutaten**

50 g Vollkornkekse (ca. 3 Stück)

### **Abend: Eiersalat (ca. 316 kcal)**

#### **Zutaten**

1 Ei  
1/3 Dose Erbsen/Möhren (Doseninhalt = 212 ml)  
1 Frühlingszwiebel  
80 ml Gemüsebrühe  
1 TL Senf  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

- Ei hart kochen, abschrecken, pellen, in grobe Würfel schneiden
- Erbsen/Möhrengemüse abtropfen lassen
- Frühlingszwiebel klein schneiden
- Gemüsebrühe mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren
- alle Zutaten miteinander vermengen, ziehen lassen, servieren

**1390 kcal    60 g Eiweiß    60 g Fett    147 g Kohlenhydrate    23 g Ballaststoffe**