



Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Mittwoch

Frühstück: Molke-Aprikosen-Drink (ca. 229 kcal)

Zutaten

100 g Aprikosen (Doseninhalt = 425 ml), abgetropft
300 ml Molke
2 EL Instantflocken (20 g)

Zubereitung

- Saft von Aprikosen abgießen
- Aprikosen mit Molke und Instantflocken im Mixer pürieren, servieren (Saft auffangen und evtl. als Schorle über den Tag trinken)

Zwischenmahlzeit: Mexikanischer Salat (ca. 138 kcal)

Zutaten

200 g Mexiko-Mix (Doseninhalt = 212 ml)
1 EL Essig
1 TL Olivenöl
Pfeffer, Petersilie, Kerbel

Zubereitung

- Essig, Öl, Gewürze und klein geschnittene Kräuter miteinander vermischen
- Salatmarinade über den Mexiko-Mix geben, servieren

Mittag: Gemüsetopf mit Kräuterpolenta (ca. 403 kcal)

Zutaten

80 ml Gemüsebrühe (Instantpulver oder Fond)
30 g Maisgrieß (Polenta)
15 g geriebener Käse
Basilikum, Thymian, Petersilie
Salz, Pfeffer
1/3 Dose Sommergemüsetopf (Doseninhalt = 850 ml)
25 g Oliven
Cayennepfeffer

Zubereitung

- Brühe aufkochen, Maisgrieß unter Rühren einstreuen und aufkochen lassen
- Kräuter waschen und fein hacken, zusammen mit dem Parmesan und mit dem Maisgrieß zu einem dicken Brei verarbeiten
- mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken
- Masse in eine kleine, kalt ausgespülte Form (ca. 1 cm hoch) streichen und ruhen lassen
- Sommergemüsetopf bei mittlerer Hitze erwärmen, Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer abschmecken

- erkaltete Polenta in Rauten schneiden
- Eintopf auf Suppenteller verteilen, Polenta-Rauten darüber geben und mit Basilikum bestreuen

Zwischenmahlzeit: Banane (ca. 190 kcal)

Zutaten

1 Banane

Abend: Thunfisch-Maissalat (ca. 467 kcal)

Zutaten

80 g Thunfisch naturell (Doseninhalt = 195 ml)
 100 g Mais (Doseninhalt = 212 ml)
 50 g gemischter Blattsalat (Kopfsalat, Eichblatt, o.ä.)
 ½ Paprikaschote
 1 Tomate
 1 TL Senf
 Saft von ½ Zitrone
 1 TL Olivenöl
 Salz, Pfeffer
 50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)

Zubereitung

- Thunfisch und Mais abtropfen lassen
- Salat putzen, klein zupfen, abspülen und trocken schleudern
- Paprika in feine Streifen schneiden
- Tomaten abspülen und in Spalten schneiden
- alle Zutaten mischen und auf Tellern anrichten
- Senf, Zitronensaft und Olivenöl verrühren
- mit Salz und Pfeffer würzen, die Marinade über den Salat träufeln
- Vollkornbrot dazu servieren

1427 kcal 75 g Eiweiß 49 g Fett 166 g Kohlenhydrate 29 g Ballaststoffe