



Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Montag

Frühstück: Müsli (ca. 377 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	Birne (Doseninhalt = 450 ml), abgetropft

Zubereitung

- Milchprodukt mit den Getreideflocken und den Nüssen bzw. Samen mischen
- Obst abtropfen lassen und in kleinen Stücken dazu geben

Zwischenmahlzeit: Nektarine (ca. 57 kcal)

Zutaten

1	Nektarine (oder anderes Obst der Saison)
---	--

Mittag: Buntes Gemüserisotto (ca. 551 kcal)

Zutaten

1 kleine	Zwiebel (70g)
50 g	Naturreis, roh
1 EL	Olivenöl
150 g	Tomaten (2 mittelgroße)
400 g	Tomaten in Stücken (Doseninhalt = 425 ml)
100g	Paprika (1 kleine)
20 g	Parmesan (32% F.i.Tr.)
	Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln
- Reis und Zwiebeln in Öl andünsten
- klein geschnittene Tomaten dazugeben, ca. 20 Minuten garen lassen
- Paprikastücke dazugeben, nochmal kurz dünsten lassen
- mit Parmesan, Gewürzen und Kräutern abschmecken, servieren

Zwischenmahlzeit: Naturjogurt (ca. 69 kcal)

Zutaten

150 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett

Abend: Nudelsalat (ca. 357 kcal)

Zutaten

50 g (Vollkorn-)Nudeln, roh
200 g Gemüse Mischung „Leipziger Allerlei“ (Doseninhalt = 212 ml)
30 g Schinken, gewürfelt
1 TL Senf
1 TL Rapsöl
1 EL Essig
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung

- Nudeln bissfest kochen, abkühlen lassen
- Salatcocktail abtropfen lassen
- Aus Senf, Essig, Öl, Salz, Gewürzen und Petersilie eine Marinade herstellen
- alle Zutaten miteinander mischen, etwas ziehen lassen, servieren

1410 kcal 53 g Eiweiß 53g Fett 174 g Kohlenhydrate 26 g Ballaststoffe