



Dosenköche-Diätplan

Alle Rezepte sind für eine Person berechnet

Sonntag

Frühstück: Müsli (ca. 383 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	Obst nach Wahl aus der Dose, abgetropft

Zubereitung

- Milchprodukt mit den Getreideflocken und den Nüssen bzw. Samen mischen
- Obst in kleinen Stücken dazu geben (Saft auffangen und evtl. als Schorle über den Tag trinken)

Zwischenmahlzeit: Reiswaffeln (ca. 117 kcal)

Zutaten

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

Mittag: Nudelauflauf mit Erbsen und Möhren (ca. 225 kcal)

Zutaten

50 g	(Vollkorn-) Nudeln, roh
1/4 Dose	Erbsen und Möhren (Doseninhalt = 425 ml)
50 g	gekochter Schinken
10 g	geriebener Parmesan
4 g	Gemüsebrühe (Instant) oder 100 ml frisch
50 ml	Milch, 1,5 % Fett
1/2	Ei
1/2 TL	mittelscharfer Senf
	Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

- Nudeln bissfest kochen, erkalten lassen
- Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen
- Schinken in Würfel schneiden
- aus Gemüsewasser, Gemüsebrühe, Milch, Ei, Senf und den weiteren Gewürzen und Kräutern eine Soße herstellen
- Nudeln abwechselnd mit dem Gemüse und dem Schinken in eine feuerfeste Form schichten
- alles mit der Soße übergießen
- am Schluss Parmesan überstreuen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 180° C 20 Minuten backen

Zwischenmahlzeit: (Vollkorn-)Kuchen (ca. 145 kcal)

Zutaten

1 Stück Obstmuffin (oder anderer Obstkuchen)

Abend: Pilzpfanne (ca. 342 kcal)

Zutaten

1 EL Rapsöl
70 g Zwiebel (1 kleine)
½ Stange Lauch (60 g)
200 g Champignons (Doseninhalt = 425 ml)
Salz, Pfeffer, Muskat
Schnittlauch
50 g Vollkornbrot (1 Scheibe)

Zubereitung

- Zwiebel mit klein geschnittenem Lauch in Öl andünsten, etwas schmoren lassen
- Champignons dazugeben, erwärmen
- mit Gewürzen und Schnittlauch abschmecken und mit Vollkornbrot servieren

1211 kcal 52 g Eiweiß 46 g Fett 144 g Kohlenhydrate 22 g Ballaststoffe