

3 Kg in 1 Woche abnehmen

Dauerhaft abnehmen und sich dabei jünger und aktiver fühlen - das ist möglich!

Die hier beschriebene Ernährungsanpassung soll Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Jede Mahlzeit besteht aus Lebensmitteln, die entweder der Kohlenhydratgruppe oder der Eiweißgruppe zugeordnet sind - jeweils kombiniert mit Produkten aus der neutralen Gruppe.

Durch diese Trennung programmieren Sie Ihren Körper ganz natürlich auf Abnehmen.



Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt, Fettzellen abzubauen. Die Anti-Age-Stoffe unterstützen diesen Effekt, denn Vitamine und Mineralien stimulieren den Fettstoffwechsel und begünstigen dadurch eine Gewichtsreduktion.

Besonders viel Vitamine und Mineralien stecken im Anti-Age-Drink und im Nacht-Snack. Der tägliche Anti-Age-Drink, alle Salate fürs Mittagessen und die Snacks lassen sich auch problemlos mit zur Arbeit nehmen.



Wichtig: Sie sollten unbedingt viel trinken (2,5 bis 3 Liter pro Tag), am besten Mineralwasser!

[das sollte im Vorrat sein](#)

[Einkauf am 1. Tag](#)

[Einkauf am 3. Tag](#)

[Einkauf am 5. Tag](#)

die Rezepte

[2.Tag](#) [3.Tag](#) [4.Tag](#) [5.Tag](#) [6.Tag](#) [7.Tag](#)

1.Tag

Frühstück:

Vollkornbrot mit Fruchtputee

Je 4 getrocknete Aprikosen und entkernte getrocknete Datteln klein schneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten einweichen. Wasser abgießen. Früchte mit je 1 EL Orangen- und Zitronensaft mit dem elektr. Pürierstab mixen.

Die Hälfte (ca. 2 Teelöffel) auf 1 Scheibe Vollkornbrot streichen. Das restliche Püree bis zum 3. Tag abgedeckt kalt stellen.



Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink

Mittagessen:

Reissalat mit Avocado

30 gr Vollkornreis in Gemüsebrühe bissfest garen. 1 Minigurke, 1/2 Bund Radieschen und 100 gr Möhre klein schneiden. Reis abtropfen lassen, mit Gemüse und einer Marinade aus 2 EL Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehackter Petersilie, 1/2 EL Essig, 1/2 TL Sonnenblumenöl, etwas Salz, Curry- und Chillypulver vermischen. 1/4 Avocado in Spalten schneiden, mit dem Reissalat an etwas Blattsalat anrichten.



Nachmittags Beauty-Snack:
Möhren-Frucht-Salat

1 Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist. Orange in Scheiben, 100 gr Möhre in feine Streifen schneiden. Beides auf einem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln. 1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Fischtopf

100 gr Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden, mit 1 EL Sojasoße, 1 EL Zitronensaft und je 1 Msp gehacktem Ingwer und Knoblauch marinieren.

1 Paprika klein schneiden. 450 ml Gemüsebrühe (Instant) und 50 ml Weißwein aufkochen. Fisch und Paprika darin ca. 4 Minuten garen.

50 gr Mungobohnensprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen. Mit 2 EL gehackten Kräutern (Schnittlauch, Petersilie) zum Fischtopf geben.

Fischtopf mit 1 Msp. Tandoori-Gewürz, Sojasoße, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.



Zur Nacht der Nacht-Snack



2.Tag

Frühstück:

Papaya-Joghurt

150 g Joghurt (1,5%) in ein Schälchen geben. 1/2 Papaya klein schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, auf den Jogurt geben. 1/2 EL Leinsamen darüber streuen.



Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



Mittagessen:

Kartoffelsalat mit Gemüse-Mix

150 g Minikartoffeln gründlich waschen und ungeschält in wenig Salzwasser garen.

Inzwischen 50 g Chinakohl in Streifen, 1/2 Bund Radieschen und 1 Tomate in Scheiben schneiden.

Für das Dressing 1 TL Sonnenblumenöl, 1 Msp. Dijon-Senf, 1 EL Orangensaft, 1 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Kartoffeln abgießen, je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. Mit Tomaten, Radieschen und Chinakohl auf etwas Blattsalat anrichten.

Das Dressing darüber träufeln.



Nachmittags Beauty-Snack:

Vollkorn-Knäcke mit Avocado

1/4 Avocado mit etwas Zitronensaft pürieren, salzen und pfeffern. Das Avocadopüree mit etwas Salat und 1 TL gehackter Petersilie auf 1 Scheibe Vollkornknäcke geben, 1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Ratatouille mit Lamm

80 g ausgelösten Lammrücken (ohne Fett) in dünne Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. 1 Paprika in Stücke, 1/2 Zucchini (100g) in Scheiben schneiden. 1TL Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch und Zwiebel darin anbraten.

100 ml Gemüsebrühe (Instant) und 400 g stückige Tomaten (Dose) zufügen. Paprika, Zucchini, 1/2 gehackte Knoblauchzehe und 1 Msp. Oregano unterrühren.

Alles 4 bis 5 Minuten köcheln lassen, mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Zur Nacht der Nacht-Snack



3.Tag

Frühstück:

Vollkornbrot mit Fruchtpüree

1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 TL Fruchtpüree (vom 1. Tag) bestreichen.

Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



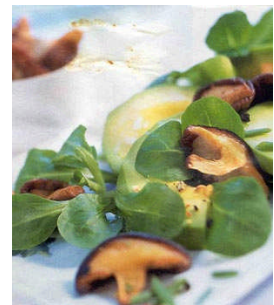
Mittagessen:

Avocado-Feldsalat mit Shiitake-Pilzen

1/2 Avocado in dünne Spalten schneiden und mit 1 Hand voll Feldsalat auf einen Teller geben.

50 g Shiitake-Pilze in 1/2 TL Öl anbraten, 1 EL Wasser, 1/2 gehackte Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer und 2 EL Schnittlauchröllchen untermischen.

Pilze auf dem Salat anrichten. Mit einem Dressing aus 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Orangensaft, etwas Salz und Pfeffer beträufeln. 1/2 Scheibe Vollkornbrot in Rauten schneiden und in einer Pfanne unter Rühren rösten. Croutons zum Salat servieren.



Nachmittags Beauty-Snack: Grapefruit-Salat

1 kleine Grapefruit so schälen, daß auch die weiße Haut entfernt ist. Die Fruchtfilets zwischen den Häutchen herausschneiden, in ein Schälchen geben und mit 1 EL Orangensaft beträufeln.

1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Hähnchen-Papaya-Pfanne

50 g Zucchini in Scheiben, 1/2 Papaya in Stücke und 1 entkernte Tomate in Spalten schneiden.

1 TL Öl erhitzen, 100 g Hähnchenbrust (in Scheiben) darin 4 bis 5 Minuten braten, mit Tandoori-Gewürz, Salz und Chilipulver würzen. Zucchini, Papaya, Tomate und 1 Frühlingszwiebel (in Ringen) kurz unter das Fleisch mischen.

Die Hähnchen-Papaya-Pfanne mit etwas Salat anrichten.



Zur Nacht der Nacht-Snack

4.Tag

Frühstück:

Ananas-Joghurt

150 g Joghurt (1,5%) in ein Schälchen geben. 100 g Baby-Ananas klein schneiden, zum Joghurt geben. Mit 1/2 EL Leinsamen bestreuen.



Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



Mittagessen:

Pasta-Paprika-Salat

40g Vollkornnudeln (z.B. Spaghetti) in Salzwasser bissfest garen. 1 Paprika mit dem Sparschäler schälen (nach Belieben), putzen, in Streifen schneiden. 1/2 TL Öl erhitzen, Paprika darin leicht anbraten. 1 EL Wasser, etwas Salz, gehackten Knoblauch und Zitronensaft unterrühren, herausnehmen.

Nudeln abgießen, mit Paprika und 1 EL Basilikumblättchen vermischen.

Eine Marinade aus 1 TL Honig, 1 Msp. Senf, 1/2 TL Sonnenblumenöl, 2 EL Balsamico-Essig und 3 EL Orangensaft unterrühren.

Den Salat nochmal abschmecken und mit etwas Basilikum bestreuen.



Nachmittags Beauty-Snack:

Tomaten-Knäckchen

1 Scheibe Vollkornknäckebrot mit 1 Tomate (in Scheiben) belegen.

1 TL gehackte Frühlingszwiebel, 1 EL Hefeflocken, etwas Salz und Pfeffer darüber streuen.

Abendessen:

Lachsfilet mit Tofu-Dip

80 g Lachsfilet in 50 ml Gemüsebrühe (Instant) 5 bis 6 Minuten garen. Mit 1 TL Balsamico-Essig, etwas Salz, Chili- und Paprikapulver würzen. 50 g Mungobohnensprossen überbrühen, abtropfen lassen. Mit Lachs auf 1 Minigurke (in dünnen Scheiben) und etwas Salat anrichten, mit Zitronensaft beträufeln.

50 g Tofu, 1 EL Joghurt (1,5%), 1 Msp. gehackter Knoblauch, etwas abgeriebene Zitronenschale und Salz pürieren.

Tofu-Dip zum Lachs geben und mit Kräutern bestreuen.



Zur Nacht der Nacht-Snack



5.Tag

Frühstück:

Vollkornbrot mit Fruchtpüree

Je 4 getrocknete Aprikosen und entkernte getrocknete Datteln klein schneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Minuten einweichen. Wasser abgießen. Früchte mit je 1 EL Orangen- und Zitronensaft mit dem elektr. Pürierstab mixen. Die Hälfte (ca. 2 Teelöffel) auf 1 Scheibe Vollkornbrot streichen. Das restliche Püree bis zum 7. Tag abgedeckt kalt stellen.

Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



Mittagessen:

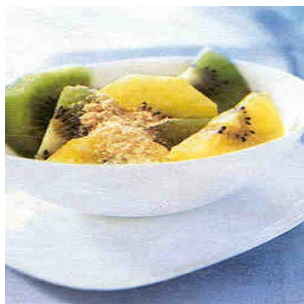
Reissalat mit Zuckerschoten

40 g Vollkornreis mit Gemüsebrühe (Instant) garen. Ca. 5 Minuten vor Garzeitende 100 g Zuckerschoten zugeben und bissfest garen. Beides in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Inzwischen 30 g Mungobohnensprossen im Sieb überbrühen, abtropfen lassen.

Ein Dressing aus 1 Msp. Dijon-Senf, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Orangensaft, Salz und Cayennepfeffer verrühren, unter den Zuckerschoten-Reis mischen.

Auf Teller anrichten, Sprossen und etwas Kresse darüber streuen.



Nachmittags Beauty-Snack:

Kiwi-Salat

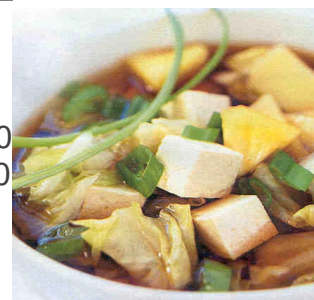
Je 1 goldene und 1 grüne Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

Mit 1 EL Orangensaft beträufeln, 1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Asiatopf

500 ml Gemüsebrühe (Instant) aufkochen. 10 g Tofu würfeln, 50 g Baby-Ananas und 30 g Bambussprossen (Dose) in Stücke, 50 g Chinakohl in Streifen schneiden. Vorbereitete Zutaten kurz in der Brühe erhitzen. 1 Frühlingszwiebel in Röllchen schneiden



und zugeben.

Den Asiatopf mit 1 EL Sojasoße, 1 EL Balsamico-Essig, etwas Salz und 1 Msp. Sambal Oelek würzen.

Zur Nacht der Nacht-Snack



6.Tag

Frühstück:

Mango-Joghurt

150 g Joghurt (1,5%) in ein Schälchen geben. 1/2 Mango (100 g Fruchtfleisch) klein schneiden und zum Joghurt geben. 1/2 EL Leinsamen darüber streuen.

Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



Mittagessen:

Kartoffel-Feldsalat

150 g Mini-Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in wenig Salzwasser zugedeckt garen. Kartoffeln abgießen, längs halbieren und abkühlen lassen.

Inzwischen 5 - 6 Kirschtomaten der Länge nach vierteln und mit 1 Hand voll Feldsalat anrichten. Für das Dressing 1 TL Honig, 1 Msp. Sambal Oelek, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Orangensaft, 1 EL gehackte Petersilie und 1 EL Frühlingszwiebel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln zu dem Salat geben, Dressing darüber träufeln.



Nachmittags Beauty-Snack:

Bananen-Knäcke

1 kleine Banane in Scheiben schneiden. Auf 1 Scheibe Vollkornknäcke legen, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. 1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Paprika-Kraut mit Schweinefilet

500 ml Gemüsebrühe (Instant) in einem Topf erhitzen. 100 g Schweinefilet (in dünnen Scheibchen) darin 5 bis 6 Minuten leicht siedend garen. 1/2 Paprika würfeln, mit 100 g Weinsauerkraut in die Brühe geben, kurz aufkochen. Mit 1 EL Ayvar, etwas Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen. 1 EL gehackte Petersilie darüber streuen.



Zur Nacht der Nacht-Snack



7.Tag

Frühstück:

Vollkornbrot mit Fruchtpüree

1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 TL Fruchtpüree (vom 5. Tag) bestreichen.

Am späten Vormittag: Anti-Age-Drink



Mittagessen:

Pasta-Kürbis-Salat

50 g Kürbis mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln und in ein Sieb geben. 40 g Vollkornnudeln (z.B Spaghetti) in Salzwasser garen. Inzwischen 5 bis 6 Kirschtomaten halbieren. Für die Marinade 1 Msp. Dijon-Senf, 1 TL Honig, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Orangensaft verrühren. 1 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln über den Kürbis in das Sieb abgießen, beides kalt abschrecken und in einer Schüssel vorsichtig mit der Marinade mischen. Salzen und pfeffern. Mit Tomaten, 1 EL Frühlingszwiebelringen und Mandeln anrichten.



Nachmittags **Beauty-Snack:**

Mango-Salat

1/2 Mango (100 g Fruchtfleisch) würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 1 EL Hefeflocken darüber streuen.

Abendessen:

Thunfisch-Pfanne

1 Zwiebel schälen. Zwiebel und 100 g Fenchel längs in dünne Spalten schneiden. 100 g Zucchini klein schneiden. Gemüse in 1/2 TL heißem Öl braten. 50 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen, ca 4 Minuten köcheln lassen. Mit Thymian, Sojasoße, etwas Knoblauch, Salz und Cayennepfeffer würzen. 125 g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft) in Stücke teilen, zum Gemüse geben, kurz erwärmen. 1 TL Zitronensaft und 1 TL Balsamico-Essig darüber träufeln, salzen und pfeffern. Thunfisch und Gemüse auf etwas Salat anrichten, mit Kräutern bestreuen.



Zur Nacht der Nacht-Snack

Anti - Age - Drink

Er ist der tägliche Vormittags-Snack und ist ein echter 'Fatburner' mit Beauty-Faktor.

Das Eiweiß fördert die Bildung Fett abbauender Enzyme, das Vitamin C der Orange fängt schädliche freie Radikale und hält so die Haut jung. Das Pektin des Apfels stoppt Heißhunger und bindet Fett.



Rezept: Saft von 1 Orange mit einem gestr. Eßlöffel Eiweißpulver (aus Apotheke oder Drogerie) mixen. Mit Mineralwasser auffüllen. Dazu 1 kleinen, sauren Apfel essen.

Nacht - Snack

Zum Zellschutz und als "Happy-Macher" gibt es jeden Abend als Spät-Snack 20g frische Kokosnuß.



Studien haben belegt, dass das darin enthaltene Selen die Körperzellen vor Alterungsprozessen schützt und uns gleichzeitig zufrieden einschlafen lässt.

Das sollten Sie im Vorrat haben:

Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer,
Chilipulver, Paprikapulver, Currypulver,
Oregano, Thymian,
Sambal Oelek, Ayvar (Paprikapaste),
Knoblauch, Zwiebeln, Dijon-Senf, Honig,
Soja-Soße, Sonnenblumenöl, Balsamico-Essig,
Gemüsebrühe (Instant), 1EL Mandelblättchen,
1 Dose stückige Tomaten (400g),
1 Dose Thunfisch (125 g im eigenen Saft),
Mineralwasser, Weißwein, Vollkornreis,
Vollkornnudeln (z.B. Spaghetti),
Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrot,

Aus dem Reformhaus:

1 Packung Eiweißpulver (Eiweiß-Konzentrat),
1 Packung honiggesüßte Hefeflocken,
Leinsamen, evtl. Kokos-Chips,

Das sollten Sie am 1. Tag kaufen:

150 g Joghurt (1,5%),
100g Kabeljaufilet, 80 g ausgelösten Lammrücken,
2 Paprika, 1 Zucchini, 50 g Mungobohnensprossen,
200 g Möhren, 1 Avocado, 1 Minigurke,
1 Bund Radieschen, 300 g Minikartoffeln,
1 kleiner Chinakohl, Tandoori-Gewürz (aus dem Asienladen),
2 Tomaten, 50 g Shiitake-Pilze, 1 Stückchen frischen
Ingwer, 1 Salat (z.B. Eichblatt),
1 Hand voll Feldsalat, 1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Petersilie, 7 kleine saure Äpfel,
1 Papaya, 1 Grapefruit, 14 Orangen,
4 Zitronen (davon 1 unbehandelt),
je 8 getrocknete Aprikosen und Datteln,
1 Kokosnuss (ersatzweise Kokos-Chips aus dem
Reformhaus)

(gilt zum Kochen der Rezepte pro Person!)

Das sollten Sie am 3. Tag kaufen:

200 g Joghurt (1,5%), 150 g Tofu,
100 g Hähnchenbrust, 80 g Lachsfilet,
80 g Mungobohnensprossen, 1 Minigurke,
1 Tomate, 1 Paprika, 100 g Zuckerschoten,
1 Salat (z.B. Frisée),
1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Kästchen Kresse,
1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Basilikum,
1 Baby-Ananas, 1 goldene Kiwi,
1 grüne Kiwi,

(gilt zum Kochen der Rezepte pro Person!)

Das sollten Sie am 5. Tag kaufen:

150 g Joghurt (1,5%),
100 g Schweinefilet, 80 g Bambussprossen (Dose),
100 g Weinsauerkraut, 1 Paprika,
250 g Kirschtomaten, 100 g Fenchel,
1 Zucchini, 50 g Kürbis,
1 Hand voll Feldsalat, 1 Bund Petersilie,
1 kleine Banane, 1 Mango,

(gilt zum Kochen der Rezepte pro Person!)