După gust

Glutenfrei · ohne zugesetzten Zucker · Menü für 1 Personen

Tag	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag	Kartoffeln mit Avocado und pochiertem Ei	Vollkornreis mit Hähnchen und Tomatensauce	Joghurt mit Apfel und Mandeln	Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Reis
Dienstag	Kartoffeln mit Quark und Tomaten	Rind mit Vollkornreis und Brokkoli	Joghurt mit Apfel und Mandeln	Kichererbsensalat mit Quark und Reis
Mittwoch	Kartoffeln mit Avocado und karamellisierten Zwiebeln, dazu Tee	Kartoffeleintopf (vegan, für die Fastenzeit), dazu Reis	Obst und Mandeln	Suppe mit grünen Bohnen (vegan, für die Fastenzeit), dazu Reis
Donnerstag	Kartoffeln mit Quark und Tomaten	Lachs mit Vollkornreis und Brokkoli	Joghurt mit Apfel und Mandeln	Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Reis
Freitag	Kartoffeln mit Avocado und karamellisierten Zwiebeln, dazu Tee	Reis mit geschmortem Kohl (vegan, für die Fastenzeit)	Obst und Mandeln	Erbsensuppe mit Karotten, Kartoffeln und Reis
Samstag	Reis mit Joghurt, Äpfeln und Mandeln	Kabeljau mit Kartoffeln und Erbsen	Joghurt mit Apfel und Mandeln	Kichererbsensalat mit Quark und Reis
Sonntag	Kartoffeln mit Avocado und pochiertem Ei	Vollkornreis mit Hähnchen und Tomatensauce	Joghurt mit Apfel und Mandeln	Salat mit Hähnchen, Kartoffeln und Reis

Die Rezepte folgen auf den Seiten 2–8.

Montag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Avocado und pochiertem Ei

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 175 g (gekocht, geschält); Avocado: 70 g (Fruchtfleisch); Pochiertes Ei: 50 g (gegart, ohne Schale); Vollmilch: 150 g (verzehrfertig); Bananen: 100 g (Fruchtfleisch, ohne Schale).

1. Koche die Kartoffeln und wiege nach dem Abgießen 175 g ab.
2. Pochiere ein Ei in leicht siedendem Wasser, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Serviere mit Avocado, Milch und Banane.

Schätzung / Portion: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

MITTAGESSEN

Vollkornreis mit Hähnchen und Tomatensauce

Zutaten · 1 Portionen

Vollkornreis: 255 g (gekocht); Hähnchenbrust: 150 g (gegart, ohne Haut); Tomaten aus der Dose: 200 g (mit Saft); Brokkoli: 150 g (gedämpft); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche den Reis und gare den Brokkoli im Dampf.
2. Gare das Hähnchen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser, bis es durch ist.
3. Erwärme die Tomaten, gib das Öl dazu und kombiniere sie mit den Portionen, die du nach dem Garen abgewogen hast.

Schätzung / Portion: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 20 g (Kerne).

1. Serviere den Naturjoghurt mit dem Apfel und den Mandeln.

Schätzung / Portion: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Grüne oder braune Linsen: 100 g (gekocht und abgetropft); Kartoffeln: 150 g (gekocht, geschält); Karotten: 150 g (gekocht); Tomaten aus der Dose: 150 g (mit Saft); Vollkornreis: 170 g (gekocht); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche Linsen, Kartoffeln, Karotten und Reis getrennt.
2. Gib die abgewogenen Portionen mit den Tomaten und 250–350 ml Wasser in einen Topf.
3. Lass alles 5–10 Minuten leicht köcheln und gib das Öl dazu.

Schätzung / Portion: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

Dienstag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Quark und Tomaten

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 350 g (gekocht, geschält); Quark: 150 g (Referenz: Hüttenkäse); Tomaten: 150 g (roh); Orangen: 150 g (Fruchtfleisch, ohne Schale).

1. Koche die Kartoffeln, gieß sie ab und lass sie abkühlen.

2. Serviere die angegebene Menge mit dem Quark und den Tomatenscheiben, dazu die Orange.

Schätzung / Portion: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

MITTAGESSEN

Rind mit Vollkornreis und Brokkoli

Zutaten · 1 Portionen

Mageres Rindfleisch: 150 g (gegart, Referenz: extra mageres Hackfleisch); Vollkornreis: 250 g (gekocht); Brokkoli: 200 g (gedämpft); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Gare das magere Rindfleisch mit wenig Wasser in der Pfanne, koche den Reis und dämpfe den Brokkoli. Gib das Öl beim Servieren dazu. Fleisch, Reis und Brokkoli werden gegart gewogen.

Schätzung / Portion: 695 kcal · P 54 g · C 73 g · G 20 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 20 g (Kerne).

1. Serviere den Naturjoghurt mit dem Apfel und den Mandeln.

Schätzung / Portion: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Kichererbsensalat mit Quark und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Kichererbsen aus der Dose: 120 g (abgetropft); Quark: 100 g (Referenz: Hüttenkäse); Tomaten: 200 g (roh); Kopfsalat: 80 g (roh); Vollkornreis: 130 g (gekocht); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche den Reis und lass ihn abkühlen.

2. Gieß die Kichererbsen ab und spül sie ab.

3. Wasch die Tomaten und die Salatblätter, schneide sie klein und misch sie mit Reis, Kichererbsen, Quark und Öl.

Schätzung / Portion: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

Mittwoch

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Avocado und karamellisierten Zwiebeln, dazu Tee

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 250 g (gekocht, geschält); Avocado: 100 g (Fruchtfleisch); Zwiebeln: 80 g (roh, geputzt); Olivenöl: 8 g (verzehrte Menge); Mandeln: 10 g (Kerne).

1. Koche die Kartoffeln in Wasser und wiege die Portion nach dem Abgießen ab.

2. Wiege die Zwiebel nach dem Schälen ab, schneide sie in dünne Scheiben und gare sie im angegebenen Öl bei schwacher Hitze 25–30 Minuten.

3. Rühre oft um und gib bei Bedarf jeweils etwas Wasser dazu, bis sie weich und gebräunt ist, ohne zugesetzten Zucker.

4. Serviere die Kartoffeln mit Avocado, Zwiebeln, Mandeln und einem ungesüßten Tee.

Schätzung / Portion: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

MITTAGESSEN

Kartoffeleintopf (vegan, für die Fastenzeit), dazu Reis

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 350 g (roh, geputzt); Karotten: 60 g (roh, geputzt); Zwiebeln: 60 g (roh, geputzt); Tomaten aus der Dose: 100 g (mit Saft); Olivenöl: 15 g (verzehrte Menge); Vollkornreis: 180 g (gekocht).

1. Schäle Kartoffeln, Karotte, Zwiebel und Knoblauch. Schneide die Kartoffeln in Würfel, die Karotte in Scheiben und die Zwiebel klein.

2. Koche den Reis nach Packungsanleitung in Wasser. Gieß ihn ab und wiege nach dem Kochen die angegebene Menge ab.

3. Erhitze das Öl in einem Topf. Dünste Zwiebel und Karotte mit zwei Esslöffeln Wasser 5–7 Minuten, dann gib den Knoblauch dazu.

4. Gib die Kartoffeln und so viel Wasser dazu, dass sie fast bedeckt sind. Lass sie zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln, bis sie weich sind.

5. Gib die passierten Tomaten dazu und koche alles weitere 5–10 Minuten, bis die Sauce bindet. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

6. Streu die Petersilie darüber und serviere den Eintopf mit dem separat gekochten Reis.

Schätzung / Portion: 720 kcal · P 15 g · C 123 g · G 17 g.

SNACK

Obst und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Orangen: 180 g (Fruchtfleisch, ohne Schale); Mandeln: 25 g (Kerne).

1. Wasch das Obst und portioniere die Mandeln.

Schätzung / Portion: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

ABENDESSEN

Suppe mit grünen Bohnen (vegan, für die Fastenzeit), dazu Reis

Zutaten · 1 Portionen

Grüne Bohnen: 200 g (roh, geputzt); Karotten: 80 g (roh, geputzt); Kartoffeln: 150 g (roh, geputzt); Zwiebeln: 40 g (roh, geputzt); Tomaten aus der Dose: 100 g (mit Saft); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge); Vollkornreis: 180 g (gekocht).

1. Wasch die grünen Bohnen, entferne die Enden und schneide sie in 3–4 cm lange Stücke. Schäle Kartoffeln, Karotte, Zwiebel und Knoblauch und schneide sie klein.

2. Koche den Reis nach Packungsanleitung in Wasser. Gieß ihn ab und wiege nach dem Kochen die angegebene Menge ab.

3. Dünste Zwiebel und Karotte 5 Minuten in Öl mit zwei Esslöffeln Wasser. Gib Kartoffeln, Bohnen und 500–600 ml Wasser dazu.

4. Lass alles bei schwacher Hitze 20–25 Minuten köcheln, bis das ganze Gemüse weich ist. Gib die passierten Tomaten und den Knoblauch dazu und koche alles weitere 5 Minuten.

5. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Streu die Petersilie darüber und serviere die Suppe mit dem separat gekochten Reis.

Schätzung / Portion: 560 kcal · P 15 g · C 93 g · G 13 g.

Donnerstag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Quark und Tomaten

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 350 g (gekocht, geschält); Quark: 150 g (Referenz: Hüttenkäse); Tomaten: 150 g (roh); Orangen: 150 g (Fruchtfleisch, ohne Schale).

1. Koche die Kartoffeln, gieß sie ab und lass sie abkühlen.

2. Serviere die angegebene Menge mit dem Quark und den Tomatenscheiben, dazu die Orange.

Schätzung / Portion: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

MITTAGESSEN

Lachs mit Vollkornreis und Brokkoli

Zutaten · 1 Portionen

Lachs: 150 g (im Ofen gegart, ohne Haut und Gräten); Vollkornreis: 200 g (gekocht); Brokkoli: 200 g (gedämpft); Olivenöl: 5 g (verzehrte Menge).

1. Back den Lachs, koche den Reis und dämpfe den Brokkoli. Serviere alles mit dem Olivenöl. Wiege den Lachs nach dem Backen ohne Haut und Gräten ab.

Schätzung / Portion: 725 kcal · P 53 g · C 60 g · G 30 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 20 g (Kerne).

1. Serviere den Naturjoghurt mit dem Apfel und den Mandeln.

Schätzung / Portion: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Grüne oder braune Linsen: 100 g (gekocht und abgetropft); Kartoffeln: 150 g (gekocht, geschält); Karotten: 150 g (gekocht); Tomaten aus der Dose: 150 g (mit Saft); Vollkornreis: 170 g (gekocht); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche Linsen, Kartoffeln, Karotten und Reis getrennt.

2. Gib die abgewogenen Portionen mit den Tomaten und 250–350 ml Wasser in einen Topf.

3. Lass alles 5–10 Minuten leicht köcheln und gib das Öl dazu.

Schätzung / Portion: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

Freitag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Avocado und karamellisierten Zwiebeln, dazu Tee

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 250 g (gekocht, geschält); Avocado: 100 g (Fruchtfleisch); Zwiebeln: 80 g (roh, geputzt); Olivenöl: 8 g (verzehrte Menge); Mandeln: 10 g (Kerne).

1. Koche die Kartoffeln in Wasser und wiege die Portion nach dem Abgießen ab.

2. Wiege die Zwiebel nach dem Schälen ab, schneide sie in dünne Scheiben und gare sie im angegebenen Öl bei schwacher Hitze 25–30 Minuten.

3. Rühre oft um und gib bei Bedarf jeweils etwas Wasser dazu, bis sie weich und gebräunt ist, ohne zugesetzten Zucker.

4. Serviere die Kartoffeln mit Avocado, Zwiebeln, Mandeln und einem ungesüßten Tee.

Schätzung / Portion: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

MITTAGESSEN

Reis mit geschmortem Kohl (vegan, für die Fastenzeit)

Zutaten · 1 Portionen

Vollkornreis: 320 g (gekocht); Weißkohl: 250 g (roh, geputzt); Zwiebeln: 60 g (roh, geputzt); Olivenöl: 20 g (verzehrte Menge).

1. Schneide den Kohl in feine Streifen und die Zwiebel klein. Knete den Kohl mit einer Prise Salz leicht durch.

2. Dünste die Zwiebel 5 Minuten im Öl. Gib den Kohl dazu und gare ihn unter häufigem Rühren 25–30 Minuten bei schwacher Hitze; gib bei Bedarf etwas Wasser dazu.

3. Koche den Reis nach Packungsanleitung in Wasser. Gieß ihn ab und wiege nach dem Kochen die angegebene Portion ab.

4. Misch den Reis mit dem geschmorten Kohl, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und serviere alles warm.

Schätzung / Portion: 685 kcal · P 15 g · C 98 g · G 23 g.

SNACK

Obst und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Orangen: 180 g (Fruchtfleisch, ohne Schale); Mandeln: 25 g (Kerne).

1. Wasch das Obst und portioniere die Mandeln.

Schätzung / Portion: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

ABENDESSEN

Erbsensuppe mit Karotten, Kartoffeln und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Erbsen: 80 g (gekocht und abgetropft); Karotten: 100 g (gekocht); Kartoffeln: 250 g (gekocht, geschält); Vollkornreis: 180 g (gekocht); Olivenöl: 15 g (verzehrte Menge).

1. Koche Erbsen, Kartoffeln, Karotten und Reis getrennt.

2. Gib die abgewogenen Portionen mit 250–350 ml Wasser in einen Topf.

3. Lass alles 5 Minuten leicht köcheln und gib das Öl dazu.

Schätzung / Portion: 645 kcal · P 16 g · C 102 g · G 18 g.

Samstag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Reis mit Joghurt, Äpfeln und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Vollkornreis: 200 g (gekocht); Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 150 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 10 g (Kerne).

1. Koche den Reis in Wasser und lass ihn abkühlen.
2. Misch die Portion mit dem Naturjoghurt und serviere sie mit dem gewürfelten Apfel und den gehackten Mandeln.

Schätzung / Portion: 555 kcal · P 22 g · C 85 g · G 14 g.

MITTAGESSEN

Kabeljau mit Kartoffeln und Erbsen

Zutaten · 1 Portionen

Kabeljaufilet: 180 g (im Ofen gegart, ohne Haut und Gräten); Kartoffeln: 300 g (gekocht, geschält); Erbsen: 180 g (gekocht und abgetropft); Olivenöl: 15 g (verzehrte Menge).

1. Back das Kabeljaufilet und koche Kartoffeln und Erbsen separat. Serviere alles mit dem Olivenöl. Die Mengen gelten für die gegarten Lebensmittel, ohne Gräten und Schale.

Schätzung / Portion: 665 kcal · P 58 g · C 67 g · G 17 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 20 g (Kerne).

1. Serviere den Naturjoghurt mit dem Apfel und den Mandeln.

Schätzung / Portion: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Kichererbsensalat mit Quark und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Kichererbsen aus der Dose: 120 g (abgetropft); Quark: 100 g (Referenz: Hüttenkäse); Tomaten: 200 g (roh); Kopfsalat: 80 g (roh); Vollkornreis: 130 g (gekocht); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche den Reis und lass ihn abkühlen.
2. Gieß die Kichererbsen ab und spül sie ab.
3. Wasch die Tomaten und die Salatblätter, schneide sie klein und misch sie mit Reis, Kichererbsen, Quark und Öl.

Schätzung / Portion: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

Sonntag

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Kartoffeln mit Avocado und pochiertem Ei

Zutaten · 1 Portionen

Kartoffeln: 175 g (gekocht, geschält); Avocado: 70 g (Fruchtfleisch); Pochiertes Ei: 50 g (gegart, ohne Schale); Vollmilch: 150 g (verzehrfertig); Bananen: 100 g (Fruchtfleisch, ohne Schale).

1. Koche die Kartoffeln und wiege nach dem Abgießen 175 g ab.
2. Pochiere ein Ei in leicht siedendem Wasser, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Serviere mit Avocado, Milch und Banane.

Schätzung / Portion: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

MITTAGESSEN

Vollkornreis mit Hähnchen und Tomatensauce

Zutaten · 1 Portionen

Vollkornreis: 255 g (gekocht); Hähnchenbrust: 150 g (gegart, ohne Haut); Tomaten aus der Dose: 200 g (mit Saft); Brokkoli: 150 g (gedämpft); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche den Reis und gare den Brokkoli im Dampf.
2. Gare das Hähnchen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser, bis es durch ist.
3. Erwärme die Tomaten, gib das Öl dazu und kombiniere sie mit den Portionen, die du nach dem Garen abgewogen hast.

Schätzung / Portion: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

SNACK

Joghurt mit Apfel und Mandeln

Zutaten · 1 Portionen

Naturjoghurt: 200 g (verzehrfertig); Äpfel: 180 g (ohne Kerngehäuse); Mandeln: 20 g (Kerne).

1. Serviere den Naturjoghurt mit dem Apfel und den Mandeln.

Schätzung / Portion: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

ABENDESSEN

Salat mit Hähnchen, Kartoffeln und Reis

Zutaten · 1 Portionen

Hähnchenbrust: 100 g (gegart, ohne Haut); Kartoffeln: 200 g (gekocht, geschält); Tomaten: 200 g (roh); Kopfsalat: 100 g (roh); Vollkornreis: 100 g (gekocht); Olivenöl: 10 g (verzehrte Menge).

1. Koche Kartoffeln und Reis.
2. Gare das Hähnchen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser, bis es durch ist.
3. Lass alles abkühlen, wiege die Portionen ab und misch sie mit den Tomaten, dem Kopfsalat und dem Öl.

Schätzung / Portion: 560 kcal · P 40 g · C 65 g · G 15 g.