

Der neue 14-Tage-Detox-Plan

Ballast verlieren, leichter werden, sich besser fühlen - das geht mit der gesunden Detox-Kur, die speziell von freundin entwickelt wurde. Sie überzeugt mit einfachen Rezepten selbst Diät-Muffel, und hungrig bleibt man dabei auch nicht



Ein müder Teint, gut 2 Kilo über dem Wohlfühlgewicht und insgesamt nicht so fit, wie wir es gern wären ... Das alles sind deutliche Zeichen dafür, dass unser Körper nach Entlastung ruft. **Detox heißt das Zauberwort:** Die Entgiftungsorgane Leber, Galle, Niere, Darm, Haut, Lymphsystem und Lunge werden gereinigt, gepflegt und entlastet. Detox bedeutet Hausputz für den Körper, der Stoffwechsel kommt wieder in Schwung, und gleichzeitig sinken Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker. Wir werden um einige Pfunde erleichtert, das Bindegewebe und die Konturen sehen straffer, die Haut frischer aus. Schirin Kunzendorf, Ökotrophologin und leitende Food-Redakteurin der freundin, hat den neuen 14-Tage-Detox-Plan ganz gezielt für diese Jahreszeit entwickelt.

Einige Pfunde verlieren und frische Haut gewinnen

Basis dieser Entgiftungskur ist das Vermeiden von sauren und stark verarbeiteten Lebensmitteln, weil die unser ausgeklügeltes Entgiftungssystem ganz besonders belasten. Etwa Kaffee, Alkohol, gesüßte Getränke und die meisten tierischen Produkte wie Joghurt, Milch, Fleisch und Wurst. Sie bilden Säuren im Körper, die durch Basen (die vor allem in Obst und Gemüse stecken) neutralisiert werden.

Körpereigene Puffersysteme schützen den Organismus normalerweise vor Übersäuerung. Einseitige Ernährung, mangelnde Bewegung, Stress, Schlafdefizit und emotionale Belastungen können die natürliche Balance des Säure-Basen-Haushalts stören. Deshalb bietet der Detox-Plan überwiegend basische Lebensmittel, um den Körper zu entlasten und den Entgiftungsorganen eine Verschnaufpause zu gönnen – mit Rundumerfolg für Körper und Seele.

Zwei Wochen fasten, ohne zu hungern

Weil Sie während der Detox-Kur regelmäßig essen, läuft die Stoffwechsellarbeit des Körpers wie gewohnt weiter. Er gerät eben nicht in den sogenannten Fastenmodus, der den Körper auf Sparprogramm schaltet und seinen Kalorienbedarf weit herunterfahren lässt. Dadurch passiert es nämlich oft, dass der verlorene Ballast bei normaler Ernährung wieder ruck, zuck auf Hüften und Bauch landet. Das Säure-Basen-Fasten punktet dagegen weiter mit dem Vorteil, dass Stoffwechsel und Verdauung schonend ablaufen, es folglich selten zu Fastenkrisen kommt und auch diejenigen Diät halten können, denen eine Reduzierung der Nahrung sonst nicht gut bekommt. Und: Befindet sich der Körper im leicht basischen Milieu, fällt es ihm leichter, Fett abzubauen.

14 Tage für Gesundheit und Lebensqualität

Ein Wochenende eignet sich besonders gut, um ins 14-Tage-Detox einzusteigen. In den ersten beiden Tagen wird der Körper schonend auf die Reinigung eingestimmt. Es gibt vor allem Suppe und Saft. Sie sollten diese Tage ruhig angehen und sich viel Erholung gönnen. Mit einem Verwöhnbad, einer Ölmassage, einem ausgiebigen Spaziergang und Schmökerstunden auf der Couch. Die folgende Detox-Woche lässt sich dann prima in den Alltag integrieren, weil man den Lunch gut vorbereiten und zur Arbeit mitnehmen kann. Drei Mahlzeiten und zwei Snacks sind erlaubt, und sollte der Magen trotzdem noch knurren, dürfen Sie von unseren Detox-Stars (siehe letzte Seite) naschen. Die sättigen, ohne das Kalorienkonto zu strapazieren. In der letzten Woche wird der Stoffwechsel dann wieder langsam an normale Kost gewöhnt – Sie verlieren dennoch weiter an Gewicht und gewinnen Lebensqualität. Ganz wichtig: Mindestens 2 Liter pro Tag trinken, am besten Heilwasser (z. B. Adelholzener), um besser auszuspülen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und zwei gesunde Wochen!

DER NEUE 14-TAGE-DETOX-PLAN

Alles, was fit macht

Von der praktischen Einkaufsliste bis zur Hitliste der besten Detox-Helfer: schlaue Tipps, die Ihnen das Diät-Leben leichter machen



Wer durchhält, gewinnt viel: Denn die neuen Essgewohnheiten, gelernt in 14 Detox-Tagen, helfen das Idealgewicht zu behalten, neue Energie zu tanken und fit zu bleiben. Daran denken: regelmäßig essen, aber nie aus Langeweile. Wichtig ist es, sich regelmäßig zu bewegen und die Vorräte neu zu sortieren, denn nach der Diätkur weiß man, was einem wirklich guttut und schmeckt. Und: Es ist kein Problem, mal über die Stränge zu schlagen, dann einfach zwei Detox-Tage einlegen. Alle Vierteljahre sollte man sich sowieso ein Saft- und Suppenwochenende gönnen.

Zu Beginn einkaufen:

Obst und Gemüse ...

500 g	Erdbeeren (TK)
10	Saftorangen
2	Orangen
4	Bananen
10	Äpfel
4	Birnen
2	Mangos
1	Papaya
400 g	Blumenkohl
3,3 kg	Möhren
650 g	Lauch
4	rote paprika
200 g	Weißkohl
2	gelbe Paprika
8	Zwiebeln
1,25 kg	Kartoffeln
60 g	Ingwer
3	kleine Zucchini
1,1 kg	Rote Beete
500 g	Hokkaido Kürbis
550 g	Pastinaken
2	Gurken
200 g	Kirschtomaten
50 g	Rucola
2	kleine Fenchelknollen
1	rote Chilischote
1 Bund	Radishes
100 g	Zuckerschoten
2	Schalotten
je 1 Topf	Dill, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch und Koriander

Aus dem Kühlregal ...

100 g	Hüttenkäse
300 g	Joghurt
150 g	Seelachsfilet
150 g	Kabeljaufilet
4	Jakobsmuscheln
220 g	Hähnchenbrustfilet
180 g	Schafskäse
120 g	Sauermilchkäse
40 g	Sojajoghurt

Saft, Gewürze und Co. ...

500 ml	Bio-Tomatensaft
250 ml	Bio-Möhrensaft
	Olivenöl
	Honig
	Gemüsebrühe
	rote Currypaste
200 ml	Kokosmilch (light)
2	Lorbeerblätter
	Pfeffer, Salz
	Paprika
	Kreuzkümmel
	Curry
	Thymian
250 g	Erdmandelflocken
200 g	Rosinen
	Senf
je 1	kleine Dose Kichererbsen und stückige Tomaten
1 EL	Kalamata-Oliven
1 TL	Sesamsamen

Am 7. Tag einkaufen:

Obst und Gemüse ...

3	Birnen
1	Banane
3	Orangen
2	rote Paprika
1	gelbe Paprika
70 g	frischer Blattspinat
40 g	Radicchio
170 g	Kirschtomaten
1	Petersilienwurzel
2	Mangos
2 Bund	Radieschen
2 Stangen	Sellerie
1	Gurke
	Knoblauch
1	Tomate
1	Rettich
1	Chicorée
50 g	Rucola

Dazu ...

50 g	rote Linsen
3	Vollkornbrot
Scheiben	
4	getrocknete Aprikosen
100 g	Vollkorn-Basmatireis

2 Saft-Tage

Die ersten beiden Detox-Tage stimmen Sie sanft auf die Kur ein. Bitte nicht vergessen: Jetzt den Vorrat für die ersten fünf Tage einkaufen!



1. TAG

SAFT: Erdbeer-Saft

500 g Erdbeeren (tiefgekühlt, aufgetaut) und Saft von 2 Orangen fein pürieren und über den Tag verteilt trinken.

SUPPE: Gärtnersuppe

400 g Blumenkohl, 200 g Möhren, 100 g Weißkohl, 200 g Lauch in 1 l Gemüsebrühe ca. 15 Min. köcheln lassen. Fein pürieren. 2 EL Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Über den Tag verteilt essen.



2. TAG

SAFT: Tomaten-Möhren-Saft

500 ml Bio-Tomatensaft und 250 ml Bio-Möhrensaft mischen und über den Tag verteilt trinken.

SUPPE: Paprika-Möhren-Suppe

2 rote Paprika, 400 g Möhren, 1 Zwiebel (alles gewürfelt) in 0,8 l Gemüsebrühe ca. 15 Min. köcheln

lassen. Alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Basilikum (fein geschnitten) abschmecken. Über den Tag verteilt essen.

Gut zu wissen

Schirin Kunzendorf, freundin-Ressortleitung Food, rät: Zwischendurch möglichst viel Wasser oder Kräutertee trinken. Wenn der Hunger sich trotzdem meldet, darf man zwischendurch eine Tasse Gemüsebrühe trinken, die belastet nicht.

7 Detox-Tage

*Eine Woche nur gesund essen und dabei Energie tanken mit köstlichen Rezepten.
Wichtig: In Ruhe essen und gründlich kauen*



TIPP: Für Familie und Arbeit

Wer Familie hat, muss nicht extra für sich kochen. Unsere Rezepte sind so lecker dass sie allen schmecken. Reichern Sie das Hauptgericht für die anderen mit Sahne, gebratenem Fisch bzw. Fleisch oder mit Würstchen an. Suppe und Salat lassen sich gut vorbereiten und zur Arbeit mitnehmen.

1. TAG

FRÜHSTÜCK: Orangen-Müsli

1 Banane und Saft 1/2 Orange pürieren. 1 Orange (gewürfelt), je 1 EL Erdmandelflocken und Rosinen untermischen.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Kartoffel-Lauch-Suppe

Je 200 g Kartoffeln und Lauch (beides gewürfelt) in 1 TL Öl dünsten. 500 ml Brühe angießen. 1 Lorbeerblatt zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen. Blatt entfernen, Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Dill (fein gehackt) abschmecken.

SNACK: 1 Birne

ABENDESSEN: Warmer Salat

1 gelbe Paprika, 1 Möhre, 1 kleine Zucchini, 1 Knolle Rote Bete, 100 g Kartoffeln (alles in Streifen bzw. dünne Scheiben geschnitten), 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer, alles auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im Ofen ca. 20 Min. bei 250 Grad rösten, einmal wenden. Je 2 EL Orangensaft und Gemüsebrühe, mit Salz, Pfeffer und 1 EL gehackter Petersilie mischen und über das Gemüse träufeln.



2. TAG

FRÜHSTÜCK: Mango-Smoothie

Saft 1 Orange, Fruchtfleisch 1/2 Mango und 1 Banane fein pürieren. Nach Belieben mit Wasser auffüllen und langsam trinken.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Kreta-Salat

1/4 Gurke, 100 g Kirschtomaten (halbiert), 50 g Rucola und 1 EL Kalamata-Oliven in eine Schale geben. Mit einer Sauce aus 2 EL Orangensaft, 2 EL Gemüsebrühe, 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

SNACK: 1/2 Mango

ABENDESSEN: Gemüse-Curry

150 g Kartoffeln (gewürfelt), 1 kleine Fenchelknolle (gewürfelt), 1 Schalotte und 10 g Ingwer (beides fein gehackt) mit etwas Kreuzkümmel und Curry in 1 TL Öl dünsten. 100 ml Gemüsebrühe angießen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Korianderblättchen anrichten.



3. TAG

FRÜHSTÜCK: Apfel-Banane-Müsli

1 Apfel und 1/2 Banane (beides gewürfelt), Saft 1/2 Orange, 1 EL Rosinen unter 1 EL Erdmandelflocken mischen.

SNACK: 1 Möhre und 1/2 Banane

MITTAGESSEN: Pastinaken-Möhren-Suppe

150 g Pastinake, 200 g Möhren, 10 g Ingwer (alles gewürfelt) in 1 TL Öl dünsten. Mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen, durchpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Mit 1 EL Schnittlauchröllchen anrichten.

SNACK: 1 Birne

ABENDESSEN: Kürbiswürfel aus dem Ofen

500 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt) und 100 g Kirschtomaten (halbiert) auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten garen.



4. TAG

FRÜHSTÜCK: Papaya-Smoothie

Fruchtfleisch von 1 Papaya, 1 Banane, Saft 1 Orange pürieren. Mit Wasser verdünnen.

SNACK: 1/2 Bund Radieschen, 1/2 Gurke

MITTAGESSEN: Rote-Bete-Apfel-Salat

300 g Rote Bete und 1 Apfel (beides geraspelt), 10 g Ingwer (fein gehackt), 2 EL Korianderblättchen (gehackt) mit einer Sauce aus 4 EL Orangensaft, 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.

SNACK: 1/2 Mango

ABENDESSEN: Kokossuppe

1 Zwiebel, 10 g Ingwer (beides fein gehackt), 200 g Möhre (in feinen Scheiben) und 1 kleine rote Chilischote (fein geschnitten) in 1 TL Öl dünsten. 1 TL Currypaste, 200 ml Kokosmilch (fettreduziert) und 150 ml Gemüsebrühe angießen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen, dann 100 g Zuckerschoten (halbiert) 3 Min. mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. TAG

FRÜHSTÜCK: Birnen-Müsli

1 Birne (gewürfelt), Saft 1/2 Orange, 1 EL Rosinen und 1 EL Erdmandelflocken mischen.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Tomaten-Paprika-Suppe

2 rote Paprika und 1 Zwiebel (beides gewürfelt) in 1 TL Öl dünsten. 1 kleine Dose Tomatenstücke zugeben und alles ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann fein pürieren, salzen und pfeffern. Mit 1/4 gelber Paprika und 1/4 Gurke (beides gewürfelt) und nach Belieben Kerbelblättchen anrichten.

SNACK: 1/2 Mango

ABENDESSEN: Kartoffelsalat

200 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser ca. 5 Min. garen, dann abgießen. 2 EL Orangensaft, 2 EL Gemüsebrühe, 1 TL Olivenöl, 1 EL Petersilie (gehackt), 1/2 TL Senf und Salz mischen. 1/2 Bund Radieschen und 1/2 Gurke (beides in feinen Scheiben) mit der Sauce unter die lauwarmen Kartoffeln mischen.



6. TAG

FRÜHSTÜCK: Mango-Müsli

1 Banane und Saft 1 Orange pürieren. 1 EL Erdmandelflocken, 1 EL Rosinen und 1/2 gewürfelte Mango untermischen.

SNACK: 1/2 Mango

MITTAGESSEN: Rote-Bete-Eintopf

200 g Rote Bete, 150 g Lauch, 100 g Möhre, 100 g Weißkohl (alles klein gewürfelt) in 1 TL Öl unter Rühren dünsten. 500 ml Gemüsebrühe angießen. 1 Lorbeerblatt und 3 Pfefferkörner zugeben und alles ca. 25 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Dill (gehackt) abschmecken.

SNACK: 1/2 Gurke und 1/2 Bund Radieschen

ABENDESSEN: Pastinaken, im Ofen gebacken

Ofen auf 200 Grad vorheizen. 400 g Pastinaken (längs geviertelt oder in Spalten geschnitten) auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, mit 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, ca. 20 Min. backen, einmal wenden. 40 g Sojajoghurt, 2 EL gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer mischen und dazu essen.

TIPP: Pastinaken haben viel Eisen, Folsäure und immunstärkendes Vitamin C. Auch kalt köstlich!



7. TAG

FRÜHSTÜCK: Apfel-Müsli

1 Apfel (fein geraspelt) mit dem Saft 1/2 Orange, 1 EL Erdmandelflocken und 1 EL Rosinen mischen.

SNACK: 1 Birne

MITTAGESSEN: Radicchio-Orangen-Salat

40 g Radicchio (mundgerecht geschnitten), 1 Orange (filetiert), mit einer Sauce aus dem Saft 1/2 Orange, 2 EL Gemüsebrühe, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2 EL Petersilie (gehackt) mischen.

SNACK: 1/2 Gurke, 1/4 Rettich

ABENDESSEN: Fenchel-Kartoffel-Suppe

1 Fenchelknolle, 150 g Kartoffeln und 1 Zwiebel (alles gewürfelt) in 1 TL Öl dünsten. 400 ml Gemüsebrühe angießen, ca. 15 Min. köcheln lassen. 100 g Kirschtomaten (halbiert) zugeben, 3 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Petersilie (gehackt) abschmecken.



TIPP: Perfekte Unterstützung

Schüssler-Salze: Die Detox-Kur mit der Kombination aus Nr. 6, 10 und 12 unterstützt die Entgiftung und ermuntert den Körper Fett abzubauen. Ideal: Morgens 3 Tabletten Nr. 10, z. B. von DHU, in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken, gefolgt von der Nr. 6 mittags und Nr. 12 abends.

5 Aufbau-Tage

Jetzt dürfen wieder Fisch, Fleisch, Milch und Getreide auf den Teller. Und für alle, die es sehr vermisst haben: Kaffee und schwarzer Tee sind auch erlaubt



TIPP: Aufbau-Extra

Um den Erfolg der vergangenen Tage möglichst lang aufrechtzuerhalten, sollten Sie weiterhin häufig Obst, Gemüse und Salat essen. Damit stellen Sie sicher, dass das Säure-Basen-Verhältnis stabil bleibt. Aber: Milchprodukte, Getreide und Kaffee sind wieder erlaubt.

1. TAG

FRÜHSTÜCK: Birnen-Brot

1 [Scheibe](#) Vollkornbrot mit 50 g Hüttenkäse und 1 Birne (in feinen [Scheiben](#)) anrichten.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Paprikagemüse mit Reis

50 g Basmati-Vollkornreis in Salzwasser garen. 1 rote und 1/2 gelbe Paprika (beides gewürfelt), 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) in 1 TL Öl unter Rühren dünsten. Mit 2 EL Gemüsebrühe ablöschen und 1 EL Petersilie (gehackt) untermischen. Salzen, pfeffern und mit dem Reis anrichten.

SNACK: 1 Orange

ABENDESSEN: Spinatsalat mit Jakobsmuscheln

70 g frischen Blattspinat, 70 g Kirschtomaten (halbiert) und 1 Schalotte (in feinen Ringen) mit 2 EL Gemüsebrühe, 2 EL Orangensaft, 1 TL Senf, und 1 TL Olivenöl mischen. Salzen, pfeffern. 1 TL Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann 4 Jakobsmuscheln (küchenfertig) zugeben und in 1 TL Öl auf jeder Seite 2 Min. braten. Salzen, pfeffern und auf dem Salat anrichten.

TIPP: Niedrig im Cholesteringehalt und reich an gesundem Fett sind Jakobsmuscheln. Und eine Top-Eiweißquelle!



2. TAG

FRÜHSTÜCK: Mango-Müsli

150 g Vollmilchjoghurt mit 1 TL Honig verrühren und mit 1/2 Mango (gewürfelt) in einem Glas anrichten.

SNACK: 1/2 Mango

MITTAGESSEN: Möhren-Ingwer-Suppe

200 g Möhren, 150 g Kartoffeln (beides gewürfelt) und 10 g Ingwer (gehackt) in 1 TL Öl 1 Min. dünsten. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Einmal pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

SNACK: 1/4 Rettich, 1 Möhre

ABENDESSEN: Linsengemüse mit Seelachs

1 Zwiebel, 2 Selleriestangen und 1 Möhre (alles fein gehackt) in 1 TL Öl ca. 2 Min. dünsten. 50 g rote Linsen zugeben, 150 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. 150 g Seelachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden, salzen, pfeffern, in 1 TL Öl rundherum braten und mit dem Linsengemüse anrichten.



3. TAG

FRÜHSTÜCK: Tomatenbrot

1 Scheibe Vollkornbrot mit 50 g Hüttenkäse, 1 Tomate (in feinen Scheiben) und einigen Basilikumblättchen anrichten. Salzen und pfeffern.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Kichererbsen-Dip

90 g Schafskäse (light), 50 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft), 1 kleine Knoblauchzehe (fein gehackt), Salz, Pfeffer und Paprika pürieren. Mit je 1/2 roten und gelben Paprika, 1/2 Gurke und 1 Chicorée (in Stücken) anrichten.

SNACK: Je 1/2 Gurke, rote u. gelbe Paprika

ABENDESSEN: Hähnchenbrust mit Wurzelgemüse

200 g Möhren, 1 Petersilienwurzel, 150 g Kartoffeln (alles gewürfelt), 100 g Lauch (in feinen Ringen) in 300 ml Gemüsebrühe ca. 15 Min. köcheln. 120 g Hähnchenbrustfilet zugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Schnittlauchröllchen abschmecken.



4. TAG

FRÜHSTÜCK: Radieschenbrot

1 Scheibe Vollkornbrot mit 90 g Schafskäse (light) und 1/2 Bund Radieschen (in feinen Scheiben) anrichten.

SNACK: 1 Orange

MITTAGESSEN: Rote-Bete-Apfel-Salat

1 Apfel, 2 Rote Beten (vorgegart, alles gewürfelt), und 50 g Rucola mit einer Sauce aus 1 TL Olivenöl, 4 EL Orangensaft, 2 EL Petersilie (gehackt) mischen.

SNACK: 1/4 Rettich, 1 Möhre

ABENDESSEN: Aprikosen-Curry-Suppe

1 Zwiebel und 10 g Ingwer (beides gehackt), 200 g Möhren und 4 getrocknete Aprikosen (beides gewürfelt) in 1 TL Öl mit 1 TL Curry dünsten. 400 ml Brühe zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen, dann pürieren. 100 g Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, auf Holzspieße stecken, salzen, pfeffern und in 1 TL heißem Öl rundherum braten. Mit 2 EL Korianderblättchen zur Suppe anrichten.



5. TAG

FRÜHSTÜCK: Birnen-Müsli

150 g Joghurt, 1 TL Honig, 2 EL Erdmandelflocken und 1 Birne (gewürfelt) mischen.

SNACK: 1 Apfel

MITTAGESSEN: Kartoffel-Radieschen-Salat

150 g Kartoffeln (in Scheiben) ca. 5 Min. in Salzwasser garen, abgießen. Mit 1/2 Bund Radieschen, 1/4 Rettich (beides in feinen Scheiben), 125 g Sauermilchkäse (in Scheiben) anrichten. Mit 1 TL Öl, 4 EL Gemüsebrühe, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer mischen.

SNACK: 1/2 Gurke und 1 Möhre

ABENDESSEN: Kabeljau auf Gemüse

1 Möhre, 1 Zucchini (beides grob geraspelt) und 1 Zwiebel (fein gehackt) in 1 TL Öl 1 Min. dünsten. 1/4 l Gemüsebrühe angießen, salzen, pfeffern, 150 g Kabeljaufilet darauflegen und alles ca. 20 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten. Mit 1 EL Dill (gehackt) und 50 g gegartem Vollkorn-Basmatireis anrichten.



TIPP: Zum Ausgehen

Sie müssen öfter mit Geschäftspartnern oder Freunden essen gehen? Dann bestellen Sie sich Salat und machen Sie ihn selbst nur mit etwas Essig und Öl an. Auch gut: gedünstetes Gemüse und Salzkartoffeln ohne Butter bestellen.