

Beispiel eines Tagesmenüplans zur ausgewogenen Ernährung

erstellt von Martina Heinzl – Dipl. Ernährungstrainerin Wien

Frühstück

Power Müsli

2 Portionen

je 40 g: Haferflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken, Sojaflocken, 300 g Naturjoghurt, 1 EL geschroteter Leinsamen, 2 EL getrocknete Cranberries oder Rosinen, 6 getrocknete Pflaumen klein geschnitten, 3 EL Mandelsplitter geröstet.

Die Getreideflocken in einer Schüssel vermischen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen. Mit Joghurt und Leinsamen vermischen. Das Müsli in 2 Schüsseln anrichten, mit Cranberries, Pflaumen den Mandelsplittern bestreuen.

pro Portion: 570 kcal / 22 g EW / 16 g Fett / 86 g KH / **20 min. Quellzeit, 5 min.**

Mittags

Kürbisstrudel

4 Portionen

2x2 Strudelteigblätter, ½ Zwiebel, 800 g Butternusskürbis, 300 g Schafkäse, ¼ l Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Zitronensaft, Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, 10 g Butter für den Strudel

Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel schälen und fein hacken, Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in kleine Würfel scheiden, Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten (soll dabei keine Farbe annehmen), den Kürbis dazugeben, einige Minuten weiterdünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Während dessen ein Backblech mit Backpapier belegen und die Butter zerlassen. Den Schafkäse in einer Schüssel zerbröseln, den Kürbis dazu geben, mit Muskatnuß, Pfeffer und Oregano würzen und gut vermischen. Ein Strudelteigblatt auf einem Küchentuch ausbreiten, mit zerlassener Butter dünn bepinseln, ein zweites Strudelteigblatt darauf legen. Die untere Hälfte mit Kürbisfülle bestreichen seitlich einschlagen und einrollen. Den zweiten Strudel auf die gleiche Weise machen. Auf das Backblech legen und die Strudel mit der restlichen Butter bepinseln. 30 Minuten im Backrohr backen.

pro Portion: 528 kcal / 18 g EW / 36 g Fett / 29 g KH / **45 min.**

Essen Sie mittags und abends 15 Minuten vor den Mahlzeiten ein bis zwei slimstars® Fruchtgummibonbons, das hilft Ihnen, nicht zu viel zu essen. Wenn zwischendurch trotzdem der Hunger kommt, kauen Sie auch dann slimstars® Fruchtgummibonbons.

Abends

Lachssteaks auf Blattspinat

2 Portionen

2 Lachssteaks (a 150 g), 500g Tiefkühl-Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, 1 EL Butterschmalz, 1 EL Butter

Backofen auf 80° vorheizen. Lachs kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Tiefkühl-Blattspinat nach Packungsanleitung zubereiten. Während dessen das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Lachssteaks darin von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und mit Alufolie bedeckt 10 min. im vorgeheizten Backofen fertig garen. Butter in einem Topf zerlassen, Knoblauch darin dünsten, vom Herd nehmen, den gekochten Spinat darin schwenken und durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

pro Portion: 418 kcal / 40 g EW / 31 g Fett / 3 g KH / **30 min.**