



Tag 1

Morgens

Vollkornbrötchen “Hürabi”

Unser schnelles, gesundes und kerniges Frühstück mit einem proteinreichen Topping lässt Sie gut in den Tag starten. Vollkornmehl liefert reichlich Ballast- und Mineralstoffe, die lange satt machen und für eine gute Verdauung sorgen. Reichlich knochenstärkendes Kalzium und muskelaufbauendes Eiweiß ist im Hüttenkäse enthalten. Die kleinen scharfen Knöllchen punkten mit antibakteriell wirkenden ätherischen Ölen.

Zutaten:

- 2 Vollkornbrötchen
- 200 g Hüttenkäse (10 % Fett i. Tr.)
- 2 Birnen
- 6 Radieschen
- 50 g Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- Salz Pfeffer

Für den nicht fastenden Partner*in:

Als Frühstück ausreichend

*Für Vegetarier*innen:*
geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
355	21 g	5 g	56 g

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.



Ein Service von:

intervallfasten.org

2. Zitronensaft, Radieschen und Frühlingszwiebeln zum Hüttenkäse geben, alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.
3. Rucola waschen und trockenschütteln. Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
4. Brötchen aufschneiden, die untere Hälfte mit Rucola belegen, mit dem Hüttenkäseaufstrich bestreichen, Birnenspalten darauf verteilen. Mit der anderen Brötchenhälfte ebenso verfahren.

Mittags

Avocado-Wrap mit Kräutern

Der frische Wrap mit Avocado und Kräutern ist ein schnelles, dennoch richtig gutes Mittagessen. Sie können ihn einfach vorbereiten und in der Mittagspause genießen, denn er schmeckt auch kalt sehr lecker. Gesund ist er auch noch, steckt voller Proteine und ist kohlenhydratarm.

Zutaten:

4 Eier
8 EL Milch, 3,5%
120 g Hüttenkäse, natur
1 Avocado
2 EL Schnittlauch, in feinen Röllchen
2 EL Petersilie, fein gehackt
2 TL Zitronensaft
2 TL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Für den nicht fastenden Partner*in:

Eine größere Portion zubereiten.

*Für Vegetarier*innen:*
geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
420	24 g	32 g	7 g

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zubereitung:

1. Milch und Eier verquirlen, die gewaschenen und gehackten Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in eine heiße Pfanne geben, die Eiemischung hineingießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Aus der Pfanne nehmen.
3. Hüttenkäse mit Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Omelett verteilen. Avocado schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mittig auf den Wrap legen, aufrollen, halbieren, servieren oder als to-go-Mahlzeit einpacken.

Jeden Tag ein Ei?

Eier ist wahre Povernahrung. Neben wertvollem Eiweiß stecken sie voller Vitamine (A, B2, B12, D und Folsäure) und Mineralstoffe (Phosphor, Selen, Eisen, Zink und Cholin). Allerdings sind sie auch sehr cholesterinhaltig, ein Ei enthält etwa 200 mg.

Ernährungswissenschaftler streiten sich noch, ob das tägliche Ei den Cholesterinspiegel nach oben treibt und sich dadurch negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Eine finnische Studie (1) ergab, dass eine Aufnahme von **520 mg** Cholesterin pro Tag **nicht** mit einem erhöhten Cholesterinspiegel und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Relation steht. Es wurde spezifisch auf den Verzehr von bis zu 7 Eiern pro Woche hin untersucht.

(1)Virtanen, J.K. et al., Associations of egg and cholesterol intakes with carotid intima-media thickness and risk of incident coronary heart disease according to apolipoprotein E phenotype in men: The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study, Am J Clin Nutr, March 2016, vol. 103, no. 3 895-901

Abends

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zitronenschnitzel mit Wildreis und Bohnen

Unkompliziert zuzubereiten, eine köstliche Kombination und zusätzlich punktet diese Mahlzeit mit einer Reihe von nützlichen Nährstoffen. Außerdem hält sie lange satt - mehr geht fast nicht.

Zutaten:

- 2 Putenschnitzel (je ca. 125 g)
- 300 g grüne Bohnen
- 100 g Wildreis
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL braunen Zucker
- Salz und Pfeffer

Für den nicht fastenden Partner*in:

Ein Putenschnitzel zusätzlich oder eine größere Portion der gesunden, grünen Bohnen.

*Für Vegetarier*innen:*

Statt des Putenschnitzels
1 Seitan-Schnitzel

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
426	37 g	8 g	50 g

Zubereitung:

1. Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten (der edle Reis braucht etwas länger als normaler Reis).
2. Währenddessen die grünen Bohnen waschen, Enden entfernen und in einem Topf mit Salzwasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten bissfest garen.
3. Putenschnitzel waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Schnitzel von beiden Seiten anbraten, bis sie gut durch sind. Schnitzel zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Gemüsebrühe, Zitronensaft und Zucker in die Pfanne geben und verrühren. Bei starker Hitze reduzieren, bis eine sirupartige Sauce entsteht.
5. Schnitzel, Reis und Bohnen auf Tellern anrichten, mit der Zitronensauce beträufeln und servieren.

Grüne Bohnen - wahre Kraftpakete

Kaum Fett, wenig Kalorien - dafür umso reicher an Mineralstoffen. Neben Kalium, Magnesium, Zink, Fluor und Selen ist der Gehalt an B-Vitaminen besonders bemerkenswert. Bis auf Vitamin B 12, welches in unserem Rezept durch das Putenschnitzel abgedeckt ist, finden sich in grünen Bohnen sämtliche Vitamine der B-Gruppe in nennenswerten Mengen. Also, greifen Sie bei diesem Gemüse ruhig kräftig zu.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.