



## Tag 3

### Morgens

### Avocadoboot mit Ei und Bacon

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Eier</li><li>• 2 Streifen Bacon (Bio)</li><li>• 1 Avocado</li><li>• 1 Stängel Koriander (alternativ: glatte Petersilie)</li><li>• Zitronensaft</li><li>• Salz, Pfeffer</li></ul> <p>Backofen auf 180 Grad vorheizen</p> <p><b>Kalorien pro Portion: 265 kcal</b></p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Als Frühstück ausreichend</p> <p><i>Für Vegetarierer:</i> Bacon durch Feta-Käse ersetzen</p>

### Zubereitung:

Avocado halbieren, Kern entfernen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann die Mulde in der Avocado leicht vergrößern. In jede Avocadohälfte einen Streifen Bacon geben, dann das Eigelb und mit dem Eiweiß auffüllen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Avocadoboote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Währenddessen den Koriander (oder die Petersilie) fein hacken und die fertigen Avocadohälften damit garnieren.

#### Gesunde Avocado

Die Avocado liefert viele wichtige Nährstoffe, ist eine besonders gute Quelle für ungesättigte Fettsäuren und enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe (Vitamin E,



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

B-Vitamine, Vitamin K, Kalium, Kupfer etc.) Für unsere Gesundheit sind viele davon unerlässlich, zumal sie in unserem Organismus bei zahlreichen Vorgängen eine wichtige Rolle spielen.

Mit über 70 Prozent an Kalorien durch Fett landet die Avocado auf einer Spitzenposition der fetthaltigen pflanzlichen Nahrungsmittel. Doch einige Experten sagen, dass die Avocado aufgrund des Enzyms Lipase beim Fettabbau hilfreich sein können. Lipase steuert nicht nur die Fettverbrennung während der Verdauung, sondern auch die im Fettgewebe. Dadurch wird das Avocado-Fett nicht gespeichert, der Fettabbau im Körper jedoch beschleunigt.

## Mittags

### Superfood-Salat Power

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 kleine Zucchini (ca. 450 g)</li><li>• 3 grüne Äpfel</li><li>• 3 Stangen Sellerie</li><li>• 100 g Baby Spinat</li><li>• 1 Avocado</li><li>• 1 EL Pinienkerne</li><li>• 1 EL Kürbiskerne</li><li>• 1 EL Walnüsse</li><li>• Saft ½ Zitrone</li><li>• 2 EL Leinöl (alternativ: Olivenöl)</li><li>• 1 EL Honig (alternativ: Agavensirup)</li><li>• Salz, Pfeffer, Curcuma</li></ul> <p>Kalorien pro Portion: 410 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Reichen Sie Baguette zum Salat.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

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:**

Zunächst verrühren Sie für das Dressing Öl, Zitronensaft und Honig. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curcuma würzen.

Spinat waschen und trocken schütteln. Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Selleriestangen waschen (ggf. entfädeln) und klein schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheibe schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Nuss- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

Alles auf tiefen Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

Unser Superfood-Salat "Power" besteht nicht nur durch seine Frische. Neben Provitamin A, B1, B2, B5 und E erhält er unter anderem Mineralstoff wie Calcium, Kalium und Magnesium. Durch das im Apfel enthaltene Vitamin C wird das blutbildende Eisen aus Zucchini und Spinat besser vom Körper aufgenommen. Mit Leinöl tanken sie zusätzliche ungesättigte Fettsäuren.

### **Abends**

### **Kartoffelsuppe mit Hackfleisch und Pilzen**

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 300 g Kartoffeln (festkochende)</li><li>• 100 g Champignons</li><li>• 200 g Rinderhackfleisch</li><li>• 1 kleine Stange Lauch (ca. 100 g)</li><li>• 400 ml Gemüsebrühe</li><li>• 2 EL Rapsöl</li><li>• ¼ TL Kümmel (gemahlen)</li><li>• ¼ TL getrockneter Majoran</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Kochen Sie mehr von der Suppe, so dass ihr Partner großzügiger zugreifen kann.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Verwenden Sie statt Rinderhackfleisch gegarte braune Linsen oder erhöhen Sie die Champignon-Menge auf 300 g.</p>

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**

<ul style="list-style-type: none"><li>• ¼ TL Thymian (getrocknet o. frisch)</li><li>• 100 g Schlagsahne</li><li>• Salz, Pfeffer</li><li>• 20 g Walnüsse</li><li>• Petersilie</li></ul> <p>Kalorien pro Portion: 517 kcal</p>	<p>Hinweis: Bei empfindlichen Menschen kann Lauch zu Blähungen führen. Kümmel arbeitet dagegen.</p>
--	---

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. In einem Topf 1 TL Rapsöl bei mittlerer Hitze erhitzen, Kartoffeln und Lauch hinzugeben und ca. 4 Minuten leicht anbraten. Gemüsebrühe angießen, mit etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen und ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf garen.

Anschließend die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Hackfleisch hinzugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten mit braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Pilz-Hackmischung in die Suppe geben, umrühren und erhitzen lassen. Die Suppe mit kleingehackter Petersilie und Walnüssen garnieren.

Kartoffeln enthalten nicht nur Kohlenhydrate, es ist auch Vitamin C und Eiweiß vorhanden. Dadurch erhalten Sie in Kombination mit dem Fleisch eine hohe Eiweißqualität, die ihr Körper gut verarbeiten kann und ihren Muskeln reichlich Nahrung gibt.

---

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.