



Tag 6

Morgens

Quark mit Sanddornsaft

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 300 g Magerquark• 4 EL kernige Haferflocken• 150 g Physalis• 150 g dunkle Weintrauben (kernlos)• 2 EL Walnüsse, grob zerkleinert• 4 EL Sanddornsaft <p>Kalorien pro Portion: 420 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Als Frühstück ausreichend.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p> <p>5:2-Intervallfasten-Methode Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee</p>

Zubereitung:

Sanddornsaft und Haferflocken mit dem Quark verrühren. Physalis aus den Blütenhüllen lösen. Physalis und Weintrauben waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Obst und die Walnüsse unter die Quarkmischung heben. In Schüsseln anrichten.

Dieses Frühstück ist eine kleine Vitamin-C-Bombe. Bereits 90 % des täglichen Vitamin-C-Bedarfs werden mit einer Portion abgedeckt. Dieses Frühstück ist besonders für Personen, die täglich Medikamente einnehmen müssen und dadurch sehr auf eine gute Tagesversorgung mit Vitamin C angewiesen sind, ideal. Die vielen B-Vitamine sind ein weiterer Pluspunkt.

Mittags

Mozzarella mit Spargel und Melone

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.



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 150 g kleine Mozzarellakugeln• 200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)• 125 g grüner Spargel• 200 g Melonenfurchtfleisch (z.B. Honig- oder Galiamelone)• 1 Avocado• 1 ½ EL Zitronen- oder Limettensaft• 2 ½ EL Leinöl (alternativ: Raps- oder Olivenöl)• ½ TL Agaven- oder Ahornsirup• Pfeffer (aus der Mühle)• Curcuma• frische Minze zum Garnieren <p style="text-align: center;">Kalorien pro Portion: 553 kcal</p> <p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Ausreichend</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>	<p>5:2-Intervallfasten-Methode</p> <p>Möhren-Aprikosen-Suppe</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 große Möhren• 80 g getrocknete Aprikosen• 1 l Gemüsebrühe• 1 Knoblauchzehe• 3 Zwiebeln• 2 EL Raps- oder Olivenöl• 2 EL Zitronensaft• 1 EL Agavensirup• Salz, Pfeffer, Chiliflocken• 4 Stiele frischen Oregano <p>Zubereitung: Knoblauch, Zwiebeln und Möhren waschen, schälen und fein hacken bzw. würfeln. Aprikosen würfeln. In einem Topf im Öl Knoblauch, Zwiebeln und Möhren ca. 5 Minuten glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Aprikosen und Brühe dazugeben und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und Agavensirup würzen. Mit den frischen Oreganoblättern bestreuen.</p> <p style="text-align: center;">Kalorien pro Portion: 300 kcal</p>

Zubereitung:

Vom Spargel das untere Drittel schälen. 6-8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, kurz abschrecken. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Die Hälften



Ein Service von:

intervallfasten.org

in Stücke schneiden. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen, halbieren. Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden.

Zitronen- oder Limettensaft mit dem Öl und dem Sirup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curcuma abschmecken. Alle Salat-Zutaten untermengen, auf Schüsseln verteilen und mit den Minzblättern garnieren.

Dieser schmackhafte und gesunde Salat lässt sich gut vorbereiten und kann zum Beispiel nächsten Tag ins Büro mitgenommen werden.

Abends

Spaghetti mit Pilzen

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 150 g Dinkelspaghetti• 1 Dose Tomaten (425 g)• 250 Pilze (z.B. Shiitake, Champignons, Kräuterseitlinge)• 150 ml Gemüsebrühe• 1 Möhre• 1 Stange Staudensellerie• 1 Zwiebel• 1 Knoblauchzehe• 2 EL Olivenöl• Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano (frisch oder gerebelt)• Parmesan oder Pecorino <p>Kalorien pro Portion: 436 kcal</p> <p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Eine größere Portion</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>	5:2-Intervallfasten-Methode Omelett mit Räucherlachs Zutaten: <ul style="list-style-type: none">• 200 g körniger Frischkäse• 4 kleine Kartoffeln mit zarter Schale• 1 kleine Stange Lauch• 100 Erbsen TK• 4 Eier• 100 g Räucherlachs• 1 EL Butter• Salz, Pfeffer, Dill Zubereitung: <p>Die kleinen Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen, abgießen und abkühlen lassen. Dill waschen, klein schneiden und mit dem Frischkäse</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

	<p>verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch waschen und in kleine Ringe schneiden. Kartoffeln vierteln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln anbraten, Lauch und Erbsen dazugeben und 5 Minuten mitdünsten. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffeln gießen. Bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten stocken lassen. Je ein halbes Omelett auf Tellern mit Lachs und Frischkäse anrichten.</p> <p style="text-align: right;">Kalorien pro Portion: 220 kcal</p>
--	---

Zubereitung:

Möhre und Sellerie waschen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und fein hacken. (Wenn Sie einen Zerkleinerer besitzen, können Sie diesen verwenden. Das spart Zeit. Es sollte allerdings nicht musig gehackt werden, sondern kleine Stücke erkennbar sein.)

In einem großen flachen Topf Öl erhitzen und das gewürfelte Gemüse, Knoblauch und Zwiebel in 4-5 Minuten unter rühren glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten, öfter umrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen.

Dosentomaten und Brühe in den Topf geben. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Oregano hinzugeben.

Inzwischen einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Packungsanleitung kochen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Spaghetti darin wenden, auf Teller geben. Parmesan oder Pecorino darüberreiben.

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

Was macht Pilze so gesund?

Pilze enthalten u. a. Kalzium, Magnesium, Mangan, Zink und Selen. Zudem sind sie reich an essentiellen Aminosäuren. Manche Sorten enthalten neben Vitaminen der B-Gruppe auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das unser Körper nicht selbst produziert, sondern über die Sonne aufgenommen wird. Außerdem sind Pilze kalorienarm.

Pilze enthalten unverdauliches Chitin. In seiner Funktion als Ballaststoff sorgt es dafür, dass man lange satt ist. Auf der anderen Seite können Pilze wegen des Chitingehalts schwer im Magen liegen. Deshalb empfehlen erfahrene Köche, Pilze ausgiebig zu kochen, damit sie leichter verdaulich werden.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.