



Tag 3

Morgens

Joghurt mit Brombeeren und Heidelbeeren

Dieses Frühstück ist Schicht für Schicht ein Hochgenuss. Selbstverständlich steckt der Schichtjoghurt auch wieder voller gesunder Zutaten und ist gleichzeitig ein gutes Anti-Aging-Frühstück.

Zutaten:

- 250 g Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
- 75 g Brombeeren
- 75 g Heidelbeeren
- 2 EL Pistazienkerne (ca. 60 g)
- 2 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup
- 1 Stiel Zitronenmelisse

Für den nicht fastenden Partner*in:

1 Banane dazu reichen.

*Für Vegetarierer*innen:*
geeignet

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
217	9 g	13 g	16 g

Zubereitung:

1. Heidelbeeren und Brombeeren verlesen und waschen. Jeweils die Hälfte in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Dann die ganzen Früchte hinzugeben und vermengen.
2. Pistazienkerne grob hacken, mit Honig mischen. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.



Ein Service von:

intervallfasten.org

3. 1-2 EL der Fruchtmischung in jeweils 2 Gläser geben. Joghurt darüber verteilen und die restlichen Beeren auf den Joghurt geben. Eine weitere Schicht Joghurt über die Beeren geben, Pistazien darüber verteilen und mit Zitronenmelisseblättchen dekorieren.

Vitamin E - das Zellschutzvitamin

Vitamin E entschärft "freie Radikale" durch seine antioxidative Wirkung. Diese aggressiven Sauerstoffverbindungen entstehen in unserem Körper durch normale Stoffwechselreaktionen, unter anderem auch durch UV-Strahlung. Vitamin E schützt das Gedächtnis, ein Derivat soll sogar Krebszellen beseitigen können, ohne gesunde Zellen zu schädigen. Brombeeren sind mit ihrem Vitamin-E-Gehalt ein effektives Anti-Aging-Obst. Wenn Sie mit dem Frühstück noch ein wenig mehr Vitamin E zu sich nehmen möchten, mischen Sie einen TL Weizenkeimöl unter die Fruchtmischung.

Übrigens.....

Ein hoher Vitamin-E-Gehalt in der Haut hat viele Vorteile: Fältchen werden geglättet, es schützt vor UV-Strahlung, hemmt Entzündungen und verbessert die Wundheilung.

Kosmetikhersteller setzen bei der Produktion von Haut- und Sonnencremes auf den Zusatz von Tocopherolen (Vitamin E). Doch das Vitamin zeigt seine Wirkung nicht nur auf bzw. in der Haut. Es hat bereits in den Kosmetikprodukten selbst eine Aufgabe. Denn es schützt die Inhaltsstoffe vor Verderb durch den Kontakt mit Sauerstoff. Deshalb wird Vitamin E auch Lebensmitteln, wie zum Beispiels Fetten und Ölen, Dressings und Desserts, zugefügt (E-Nummer E306 bis 309).

Mittags

Mandarinen-Chicorée-Salat mit Walnüssen

Draußen wird es herbstlich. Wärmende Gewürze, herzhaft und fruchtige Zutaten tun uns in der grauen Jahreszeit sehr gut. Mit diesem leckeren Salatmix stärken Sie Ihr Immunsystem und kommen gut durch die dunklen Monate.

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

Zutaten:

- 2 Vollkornbrötchen
- 2 Mandarinen
- 2 Chicorée
- 2 EL Walnusskerne (ca. 15 g)
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Honig, alternativ Ahorn- oder Agavensirup
- 1 ½ EL Olivenöl
Je eine Messerspitze
- Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat und Curcuma
- Salz und Pfeffer

Für den nicht fastenden Partner*in:

Bereiten Sie eine größere Portion Salat zu und reichen ein weiteres Brötchen.

*Für Vegetarier*innen:
geeignet*

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
320	8 g	14 g	37 g

Zubereitung:

1. Chicorée putzen, waschen und halbieren. Strünke herausschneiden. Chicorée in feine Streifen schneiden. Mandarinen schälen, Spalten in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und anschließend grob hacken.
3. Öl, Essig und Honig mischen, "Wintergewürze" hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat auf Teller anrichten, mit den gerösteten Walnüsse bestreuen und Vollkornbrötchen dazu reichen.

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

Mandarinen - der Rundum-Schutz

Das wird einige freuen, die es hassen, die weiße Haut bei Zitrusfrüchten, zu denen auch die Mandarinen gehören, penibel wegpuhlen zu müssen: Gerade hier stecken jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe drin. Demnächst also dranlassen!

In der kleinen, orangenen Früchten steckt aber noch viel mehr drin. Sie fördern das Fatburning, wie kanadische Wissenschaftler herausfanden. Verantwortlich dafür ist der Pflanzenstoff Nobiletin in Mandarinen. Er kann einerseits die Ansammlung von Fett verhindern, andererseits die Fettverbrennung ankurbeln. Bisher ist dieser Effekt zwar nur in Tierversuchen belegt worden, aber die Forschung geht weiter.

In 100 Gramm Mandarinen stecken bis zu 45 Milligramm Vitamin C - sehr gut für unser Immunsystem. Auch unsere Körperzellen profitieren davon, denn Vitamin C gehört zu den wichtigen Antioxidantien. Überhaupt ist es empfehlenswert, öfter eine Mandarine zu naschen, denn sie geben einen guten Rundum-Schutz: ein hoher Gehalt an Carotinoiden (Provitamin A) und Flavonoiden (Pflanzenfarbstoffen) schützen den menschlichen Organismus vor Zellschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollen sogar das Krebsrisiko senken.

Abends

Spitzkohl-Rinderhack-Pfanne

Spitzkohl ist gesund, mild und lecker. Wenn die Temperaturen im Herbst runter gehen, passt ein deftiger Sattmacher ideal. Spitzkohl punktet zudem noch mit wenig Kalorien - keine Chance für einen knurrenden Magen!

Die Spitzkohl-Rinderhack-Pfanne lässt sich toll vorbereiten. Auch am nächsten Tag schmeckt das Gericht noch super. Es lässt sich sehr gut einfrieren. Also direkt mehr kochen.

Zutaten:

Für den nicht fastenden Partner*in:

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

- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 500 g Spitzkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Frischkäse mit Kräutern
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Olivenöl
- 100 ml Sahne zum Kochen
- ½ TL Muskatpulver
- Salz und Pfeffer

Eine größere Portion servieren oder Salzkartoffeln dazu reichen

*Für Vegetarier*innen:*

Vegetarisches Hackfleisch wählen oder ganz weglassen. Schmeckt auch super ohne Fleisch mit ein paar Salzkartoffeln dazu.

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
606	41 g	40 g	15 g

Zubereitung:

1. Spitzkohl putzen, waschen und halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. In eine heiße, große Pfanne Olivenöl geben und das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebelwürfeln hinzugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spitzkohl zum Fleisch geben, ca. 5 Min. mitschmoren, mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. leicht köcheln lassen.
4. Frischkäse, Sahne und Muskatpulver hinzugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

So gesund ist Spitzkohl

In Sachen Vitamine punktet Spitzkohl - wie alle Kohlsorten. Er enthält eine Menge Ascorbigen, eine Vorstufe von Vitamin C. Mit einer Portion Spitzkohl decken Sie locker den Tagesbedarf von etwa 100 Milligramm ab. Zum Abnehmen ist der Kohl übrigens genau

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

richtig - Kalorien- und Fettgehalt sind ausgesprochen niedrig. Spitzkohl ist sehr viel milder als beispielsweise Weißkohl und gehört zudem zu den besonders bekömmlichen und leicht verdaulichen Kohlsorten.

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.