



Tag 4

Morgens

Vollkornbrot mit Räucherlachs und Avocado-Frischkäse

Appetit auf eine leckere Stulle zum Frühstück? Hier ist sie: mit einer Menge an Omega-3 Fettsäuren, Jod und Eiweiß. Mit diesem Frühstück starten sie voller Power in den Tag und Hunger kommt auch nicht so schnell auf.

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 1 Avocado, reif
- 100 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
- etwas Zitronensaft
- 1 Frühlingszwiebel
- gemischte Kräuter (Rucola; Dill, Petersilie, Basilikum)
- 2 Radieschen
- 1/8 Salatgurke
- 1/2 Kästchen Kresse
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Msp. Kurkumapulver

Für den nicht fastenden Partner*in:

Zum Frühstück ausreichend.

*Für Vegetarier*innen:*

vegetarische Fischvariante statt des Räucherlachs wählen. Es schmeckt auch sehr gut ohne Lachs, dafür etwas mehr Frischkäse nehmen.

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
400	22 g	22 g	27 g

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit einer Gabel zerdrücken, etwas Zitronensaft darüber träufeln und mit dem

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

Frischkäse vermengen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter den Avocado-Frischkäse mischen, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
3. Radieschen und Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Sprossen gründlich waschen. Kresse schneiden.
4. Avocado-Frischkäse-Masse auf die Brotscheiben streichen, mit Räucherlachs belegen. Gurken- und Radieschenscheiben drauf legen. Mit Sprossen und Kresse toppen.

Räucherlachs bietet viel Omega-3 Fettsäuren für ein starkes Herz und Jod für eine gut funktionierende Schilddrüse. Die leckere Stulle liefert insgesamt viel Eiweiß und sorgt somit für ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl.

Mittags

Kichererbsen-Salat mit Feta

Kichererbsen stecken nicht nur voller Eiweiß und bremsen dadurch den Heißhunger aus. Sie sind außerdem lecker und gesund. Sie stecken voller Ballaststoffe und haben die Extra-Portion Eisen, was für Vegetarier und Veganer von besonderer Bedeutung ist. Klein, aber oho - diesem Motto zufolge, dürfen sie ruhig öfter auf dem Teller landen.

Zutaten:

- 125 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 25 g Feta

Für den nicht fastenden Partner*in:

Reichen Sie Ihrem Partner*in ein Baguette dazu.

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

- 250 g Kirschtomaten, rote und gelbe
- ½ Salatgurke
- ½ Bund Koriander, alternativ Petersilie
- ½ Zitrone
- 1 EL Agavensirup
- 1 ½ EL Apfelessig, naturtrüb
- 1 ½ EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

*Für Vegetarier*innen:
geeignet*

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
252	9 g	13 g	24 g

Zubereitung:

1. Gurke waschen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Gurke und Tomaten vermengen.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und zu der Gurken-Tomaten-Mischung geben. Alles gut vermengen.
3. Koriander waschen, trockenschütteln, hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Feta dazu bröseln und nochmals gut vermischen.
4. Für das Dressing eine Zitrone auspressen, Agavensirup und Apfelessig hinzufügen. Olivenöl unter quirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dressing über den Kichererbsensalat gießen, alles durchmischen und servieren.

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

Kichererbsen bremsen Heißhunger aus

In Studien fanden chinesische und australische Wissenschaftler heraus, dass Kichererbsen den Blutzuckerspiegel ausgleichen. Dadurch werden Heißhunger-Attacken verhindert. Die große Zahl verdauungsfördernder Ballaststoffe in der kleinen Erbse halten den Blutzuckerspiegel niedrig und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Neben dem hohen Eiweißgehalt steuern Kichererbsen auch Eisen bei, das für den Sauerstofftransport im Blut eine entscheidende Rolle spielt. Wer etwas für seinen Eisenspiegel tun möchte, dem ist der Kichererbsensalat besonders zu empfehlen., zudem der Zitronensaft mit seinem Vitamin C dafür sorgt, dass das Eisen von unserem Organismus gut verarbeitet werden kann. Außerdem bringen die Hülsenfrüchte auch noch eine nennenswerte Menge an Kalzium mit.

Abends

Käsesuppe mit Champignons

Die leckere Käsesuppe mit frischen Champignons ist ein perfektes, schnelles und unkompliziertes Abendessen. Gerade an kalten Tagen sorgt sie für ein warmes Bauchgefühl. Dass die Suppe auch noch gesund ist, brauchen wir wohl nicht extra zu erwähnen.

Zutaten:

- 200 g Champignons, frisch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein, trocken
- 160 g Parmesan, gerieben
- 70 ml Kochsahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 3 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Für den nicht fastenden Partner*in:

Reichen Sie Baguette, Vollkorntoast oder einige Scheiben Mehrkornbrot zur Suppe dazu.

Für Vegetarier*innen:
geeignet

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

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
592	36 g	39 g	13 g

Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Frühlingszwiebel fein hacken, Knoblauch pressen, Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und beiseite stellen.
2. In einem Topf 1,5 TL Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe hinzugießen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.
3. Käse hinzugeben und rühren, bis er geschmolzen ist. Sahne unterrühren. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzugeben.
4. Das restliche Öl in eine heiße Pfanne geben und die Champignons darin anbraten. Anschließend in die Käsesuppe geben, auf Suppentellern verteilen, mit Schnittlauch toppen und servieren.

Mykotherapie – Pilzmedizin

In der Volksmedizin spielen Pilze seit jeher eine wichtige Rolle. Sie werden beispielsweise in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt. Die Wissenschaft interessiert sich zunehmend für die medizinische Wirkung von Pilzen. Pilze sind sehr kalorienarm. Außerdem enthalten sie andere Kohlenhydrate als Pflanzen: keine Stärke, sondern Mannit. Das ist eine Zuckerart, die besonders für Diabetiker geeignet ist. Sie wurde ursprünglich in Manna entdeckt.

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

Champignons sind kleine Stimmungsaufheller, was den Menschen besonders in der dunklen und trüben Jahreszeit zugute kommt. In ihnen stecken jede Menge Mineralstoffe, B-Vitamine und Eiweiß. Zudem enthalten Champignons das Provitamin D, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Das ist bedeutend für die Speicherung von Kalzium und Phosphor, unterstützt die Knochengesundheit bzw. bietet Schutz vor Osteoporose.

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.