

Men's Health

ERNÄHRUNGSPLAN



präsentiert
von

reis-fit

Natürlich fit mit
reis-fit

ABNEHMEN FÜR EINSTEIGER

BEVOR DU LOSLEGST ...

Herzlichen Glückwunsch! Du hast Woche 5 fast geschafft, und am Montag beginnt bereits deine 6. Woche. Wir hoffen, dass dir die 5. Woche geschmeckt hat und dass du voller Elan an die 6. Woche rangehst.

Was erwartet dich in Woche 6?

Wie in den ersten Wochen erwarten dich abwechslungsreiche, nährstoffreiche Rezepte. Diesmal sind einige Rezepte dabei, die du aus den vorherigen Wochenplänen vielleicht noch in Erinnerung hast.

Integriere das Kochen als positiven Aspekt in deinen Alltag

Im Alltag stehen wir vor vielen Herausforderungen: Der stressige Job, wichtige Meetings, Einkaufen, der Haushalt und jetzt auch noch Sport und Kochen lassen den Tag wie im Flug vergehen. Umso wichtiger, dass du dir kleine Auszeiten nimmst. Zunächst solltest du das Kochen nicht als eine Belastung, sondern als etwas Positives wahrnehmen. Koche hierfür ganz bewusst: Anstatt dich stressen zu lassen, solltest du die Zeit in der Küche genießen. Mach dir deine Lieblingsmusik an, oder höre einen informativen oder lustigen Podcast nebenbei. Zudem wird das Kochen stressfreier, wenn du zu Beginn alle Zutaten zurechtlegst und vorbereitest, was beispielsweise geschält oder zerkleinert werden muss. Auch das Kochen mit dem Partner oder Freunden kann Spaß machen.

So funktioniert dein Ernährungsplan

Mit den 3 Hauptmahlzeiten in unserem Plan kommst du täglich auf circa 1.700 Kalorien. Den genauen Wert findest du unter den jeweiligen Rezepten. Zudem kannst du dir täglich ein paar Snacks gönnen. Schau zunächst, wie viele Kalorien du am Tag mit den 3 Hauptmahlzeiten aufnimmst und wie viel dir danach noch bleibt.

Beispiel: Deine Kalorienbilanz liegt bei 2.200 Kalorien, mit den 3 Hauptmahlzeiten nimmst du 1.700 Kalorien auf – bleiben noch 500 Kalorien, die du versnacken darfst.

Jetzt loslegen!

Die Pläne sind so gestaltet, dass du abends, wenn du magst, bereits das nächste Mittag- oder Abendessen vorkochen kannst. So sparst du Zeit, indem du einfach die doppelte Menge zubereitest. An dieser Stelle wünschen wir dir nun viel Spaß und maximale Erfolge beim Abnehmen!

Dein Team der

Men'sHealth

SNACK-TABELLE

Hier findest du eine Übersicht der Snack-Möglichkeiten, die dir täglich zur Verfügung stehen. Zur Orientierung stehen daneben die Kalorien (kcal) sowie die Makronährstoffe, sprich: Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß (Angaben in Gramm). Die Tabelle ist so konzipiert, dass du einzelne Lebensmittel frei miteinander kombinieren und so je nach Stärke deines Hungers und nach deinen Vorlieben eigene Snacks kreieren kannst. Weißt du beispielsweise, dass du ohne einen Snack zwischen dem Mittag-, und Abendessen nicht über den Tag kommst, solltest du dir bereits am Vortag oder am Morgen einen Snack zubereiten und mit zur Arbeit nehmen. Du brauchst etwas Inspiration? Kein Problem, probier doch mal diese Snacks:

- Apfelspalten mit Nussmus
- Gurkenscheiben mit Hähnchenbrustaufschnitt und Frischkäse
- Gemüesticks mit Hummus oder Kräuterquark
- Beeren mit Joghurt, Magerquark oder Hüttenkäse
- Porridge (zarte Haferflocken mit heißem Wasser zu einem Brei kochen) mit etwas Nussmus und Beeren
- Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer
- Thunfisch aus eigenem Saft mit Mais, gewürfelten Zwiebeln, Salz und Pfeffer
- Brokkoli mit Mandelplättchen

TIERISCHE PRODUKTE	Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
2 EL Hüttenkäse (60 g)	61	2	6	8
100 g Magerquark	66	0	4	12
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	49	2	5	4
100 g Hähnchenbrust ohne Haut	102	1	1	24
1 gekochtes Ei (Klasse M)	81	6	1	7
100 g Thunfisch im eigenen Saft aus der Dose	112	0	1	23
OBST, GEMÜSE				
100 g Brokkoli	45	0	3	5
50 g Mais aus der Dose	40	1	5	1
125 g Himbeeren	43	0	6	1
125 g Blaubeeren	45	1	8	1
150 g Erdbeeren	48	1	6	1
1 Apfel (180 g)	97	1	21	0
NÜSSE, GETREIDE, SONSTIGES				
100 g gekochte Kidneybohnen	65	0	11	4
100 g gekochte Kichererbsen	70	1	8	4
100 g gekochte Linsen	58	0	7	6
100 g gekochter Natur-Reis	127	1	27	3
50 g Hummus	83	5	7	4
50 g Haferflocken	185	3	29	7
20 g Cashewnüsse	110	9	6	3
40 g Walnüsse	262	25	4	6
1 EL Leinsamen (15 g)	56	5	0	4
1 TL Erdnussmus (10 g)	59	5	2	3
25 g Kakao Nibs	151	12	7	3
1 Scheibe Vollkornbrot (50 g)	102	1	21	4

DER WOCHENPLAN

WOCHE 6

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MORGENS	Kresse-Spiegelei auf Brot	Bananen-Pancakes	Nuss-Müsli	Buttermilch-Shake	Himbeerquark	Brokkoli-Omelette	Rührei mit Räucherlachs
MITTAGS	Pasta-Veggie-Pfanne	Glasnudel-Salat mit Räuchertofu	Reis zu Tomaten-Ragout	Schweinegeschnetzeltes mit Zoodles	Spinat-Lachs-Pasta	Ingwer-Reis mit Cashewsoße	Salat mit warmen Ziegenkäse
ABENDS	Glasnudel-Salat mit Räuchertofu	Reis zu Tomaten-Ragout	Schweinegeschnetzeltes mit Zoodles	Spinat-Lachs-Pasta	Ingwer-Reis mit Cashewsoße	Salat mit warmen Ziegenkäse	Süßkartoffel-Thai-Curry

DIE REZEPTE

Montag Frühstück

Kresse-Spiegelei auf Brot

(563 Kalorien, 29 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß pro Portion)

- ½ Zwiebel
 - 1 Tomate
 - 1 TL Butter
 - 2 Eier
 - 2 Scheiben Roggenvollkornbrot
 - 2 Scheiben Gouda
 - 2 TL Kresse
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Zwiebel und Tomate würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.
 2. Eier aufschlagen und darin zu Spiegeleiern braten.
 3. Spiegeleier auf je einer Brotscheibe anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gouda toppen und zum Schluss mit der frisch gehackten Kresse bestreuen.

Montag: Mittagessen

Pasta-Veggie-Pfanne

(738 Kalorien, 28 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß pro Portion)

- ½ Zwiebel
 - 100 g Kirschtomate
 - 1 Handvoll Rucola
 - 50 g Feta
 - 120 g Vollkornnudeln
 - 1 EL Pinienkerne
 - 1 TL Olivenöl
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Zwiebel würfeln, Kirschtomaten halbieren, Rucola waschen, Feta grob zerkrümeln. Nudeln in Salzwasser kochen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten, beiseitestellen. Zwiebeln in Öl andünsten. Tomaten dazugeben und kurz anbraten.
 2. Nudeln abtropfen lassen (ein wenig Nudelwasser zurückbehalten) und in die Pfanne geben. Nudeln darin schwenken, Nudelwasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Feta bestreuen, Rucola kurz unterheben, mit Pinienkernen betreuen und servieren.

Montag: Abendessen

Glasnudel-Salat mit Räuchertofu

437 kcal, 15 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß pro Portion)

- 80 g Räuchertofu
 - 1 Zehe Knoblauch
 - ½ cm Ingwer
 - 1 EL Erdnüsse, gesalzen
 - ½ EL Rapsöl
 - 1 Prise Chiliflocken
 - 2 EL Sojasauce
 - 50 g Glasnudeln
 - 1 Karotte
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - ¼ Mango
 - 3 Zweige Koriander
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer klein würfeln, Erdnüsse hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Tofu darin ca. 3 Min. anbraten. Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken dazugeben, mit Sojasoße ablöschen.
 2. Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
 3. Möhre raspeln, Lauchzwiebel in Ringe und Mango in feine Streifen schneiden, Koriander hacken.
 4. Glasnudeln mit Tofu und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Erdnüssen bestreuen. Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.

Dienstag: Frühstück

Bananen-Pancakes

(681 Kalorien, 39 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß pro Portion)

- 2 Bananen
- 4 Eier
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml Buttermilch

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend mit Ei und einer Prise Zimt verquirlen und in einer Pfanne mit Öl kleine Pancakes von beiden Seiten ausbacken.
2. Zu den Pancakes gibt es ein Glas Buttermilch.

Dienstag: Mittagessen

Glasnudel-Salat mit Räuchertofu

437 kcal, 15 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß pro Portion)

- 80 g Räuchertofu
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ cm Ingwer
- 1 EL Erdnüsse, gesalzen
- ½ EL Rapsöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 2 EL Sojasauce
- 50 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- ¼ Mango
- 3 Zweige Koriander
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer klein würfeln, Erdnüsse hacken. Tofu darin ca. 3 Min. anbraten. Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken dazugeben, mit Sojasoße ablöschen.
2. Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Möhre raspeln, Lauchzwiebel in Ringe und Mango in feine Streifen schneiden, Koriander hacken.
4. Glasnudeln mit Tofu und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Erdnüssen bestreuen. Der Salat schmeckt lauwarm oder kalt.

Dienstag: Abendessen

Reis zu Tomaten-Ragout

(527 Kalorien, 17 g Fett, 71 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß pro Portion)

- [60 g reis-fit Natur-Reis \(loser Reis\)](#)
- 200 g bunte, gemischte Tomaten (z.B. Kirschtomaten, Eiertomaten, Ochsenherztomaten)
- 1 Knoblauchzehen
- ½ EL Olivenöl
- ¼ Bund Basilikum
- 100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Prise getrockneter Thymian
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 150 g Burrata
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Für die Bereitstellung des Rezeptes danke



1. Den reis-fit Natur-Reis in 120 ml kochendes Salzwasser geben, einmal umrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 8–10 Minuten kochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, Reis kurz auflockern und einige Minuten nachziehen lassen.
2. Tomaten halbieren, vierteln oder in Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit etwas Öl 2–3 Min. dünsten. Tomaten zugeben und 5–7 Minuten köcheln lassen.
3. Kichererbsen mit restlichem Öl, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel verrühren und 3–4 Minuten rösten. Tomaten-Ragout mit gehacktem Basilikum vermischen, salzen und pfeffern. Kichererbsen mit Reis vermengen und das Tomaten-Ragout darüber geben. Burrata leicht zerzupfen und das Tomaten-Ragout damit garnieren.

Mittwoch: Frühstück

Nuss-Müsli

(628 kcal, 18 g Fett, 81 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß pro Portion)

- 100 g Mango
- 1 Banane
- 1 Orange
- 100 g Hüttenkäse
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Walnüsse

1. Mango würfeln, Banane in Scheiben schneiden. Orange filetieren und klein schneiden.
2. Hüttenkäse mit Obst und Haferflocken in eine Schüssel geben. Nüsse darauf verteilen.

Mittwoch: Mittagessen

Reis zu Tomaten-Ragout

Für die Bereitstellung des Rezeptes danke



(527 Kalorien, 17 g Fett, 71 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß pro Portion)

- [60 g reis-fit Natur-Reis \(loser Reis\)](#)
- 200 g bunte, gemischte Tomaten (z.B. Kirschtomaten, Eiertomaten, Ochsenherztomaten)
- 1 Knoblauchzehen
- ½ EL Olivenöl
- ¼ Bund Basilikum
- 100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Prise getrockneter Thymian
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 150 g Burrata
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Den reis-fit Natur-Reis in 120 ml kochendes Salzwasser geben, einmal umrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf 8–10 Minuten kochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, Reis kurz auflockern und einige Minuten nachziehen lassen.
2. Tomaten halbieren, vierteln oder in Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit etwas Öl 2–3 Min. dünsten. Tomaten zugeben und 5–7 Minuten köcheln lassen.
3. Kichererbsen mit restlichem Öl, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel verrühren und 3–4 Minuten rösten. Tomaten-Ragout mit gehacktem Basilikum vermischen, salzen und pfeffern. Kichererbsen mit Reis vermengen und das Tomaten-Ragout darüber geben. Burrata leicht zerzupfen und das Tomaten-Ragout damit garnieren.

Mittwoch: Abendessen

Schweinegeschnetzeltes mit Zoodles

(578 Kalorien, 38 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß pro Portion)

- 200 g Schweinefilet
- 150 g Pfifferlinge (frisch, TK oder Konserve)
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Rinderbrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Zucchini
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Schweinefilet in Streifen schneiden, Pfifferlinge vierteln, Zwiebel fein hacken. Zwiebeln in Öl andünsten. Schweinefilet hinzugeben und etwa 2 Minuten scharf anbraten. Pfifferlinge beifügen und das Ganze noch einmal 2 bis 3 Minuten garen lassen. Mit Rinderbrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
2. Kokosmilch hinzugeben und für 10 Min. köcheln lassen. Mit einem Spiralschneider die Zucchini in Nudelform bringen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zoodles unterrühren und nach etwa einer Minute vom Herd nehmen.

Donnerstag: Frühstück

Buttermilch-Shake

(314 kcal, 18 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß pro Portion)

- 200 ml Buttermilch
 - 150 g Himbeere
 - 1 TL Honig
 - 1 EL Leinsamen
 - 3 EL Magerquark
 - 1 EL Leinöl
1. Alle Zutaten im Mixer miteinander verrühren.
 2. Mit Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Donnerstag: Mittagessen

Schweinegeschnetzeltes mit Zoodles

(578 Kalorien, 38 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß pro Portion)

- 200 g Schweinefilet
 - 150 g Pfifferlinge (frisch, TK oder Konserve)
 - ½ Zwiebel
 - 1 EL Olivenöl
 - 150 ml Rinderbrühe
 - 100 ml Kokosmilch
 - 1 Zucchini
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Schweinefilet in Streifen schneiden, Pfifferlinge vierteln, Zwiebel fein hacken. Zwiebeln in Öl andünsten. Schweinefilet hinzugeben und etwa 2 Minuten scharf anbraten. Pfifferlinge beifügen und das Ganze noch einmal 2 bis 3 Minuten garen lassen. Mit Rinderbrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
 2. Kokosmilch hinzugeben und für 10 Min. köcheln lassen. Mit einem Spiralschneider die Zucchini in Nudelform bringen. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zoodles unterrühren und nach etwa einer Minute vom Herd nehmen.

Donnerstag: Abendessen

Spinat-Lachs-Pasta

(896 kcal, 48 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß Kalorien pro Portion)

- 100 g Vollkornpasta, roh
 - 100 g Lachs
 - ½ EL Olivenöl
 - ½ Spritzer Zitronensaft
 - ½ Zwiebel
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 100 g Cocktailtomaten
 - 100 g Blattspinat (TK)
 - 75 ml Sahne
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl etwa 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
 2. Zwiebel und Knoblauch hacken, Cocktailtomaten halbieren. Dann Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne anbraten. Spinat hinzugeben und köcheln lassen, bis er aufgetaut ist. Tomaten beifügen und nach einer Minute mit Sahne ablöschen. Nudeln und Lachs unterrühren und dann alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken

Freitag: Frühstück

Himbeer-Quark

(200 kcal, 11 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß pro Portion)

- 250 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Leinsamen
- 150 g Himbeeren
- 10 g Mandeln

1. Quark und Joghurt verrühren, Leinsamen und Beeren dazugeben, mit gehackten Mandeln toppen.

Freitag: Mittagessen

Spinat-Lachs-Pasta

(896 kcal, 48 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß Kalorien pro Portion)

- 100 g Vollkornpasta, roh
- 100 g Lachs
- ½ EL Olivenöl
- ½ Spritzer Zitronensaft
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Blattspinat (TK)
- 75 ml Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl etwa 5 Minuten rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch hacken, Cocktailtomaten halbieren. Dann Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne anbraten. Spinat hinzugeben und köcheln lassen, bis er aufgetaut ist. Tomaten beifügen und nach einer Minute mit Sahne ablöschen. Nudeln und Lachs unterrühren und dann alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken

Freitag: Abendessen

Ingwer-Reis mit Cashewsoße **Für die Bereitstellung des Rezeptes danken wir**



(662 Kalorien, 26 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß pro Portion)

- 35 g Cashewkerne
- 100 ml Pflanzenmilch
- [60 g reis-fit Natur-Reis \(loser Reis\)](#)
- 1 kleine Karotte
- 60 g Zuckerschoten
- ½ rote Paprikaschoten
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ kleine rote Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Petersilienblätter
- 5 g Ingwer
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann Cashewkerne abgießen und mit Pflanzenmilch, je 1 Prise Salz und Pfeffer mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Reis nach Packungsanweisung garen. Dann durch ein Sieb abgießen. Karotte halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten der Länge nach halbieren. Paprika in Streifen schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse 5 Minuten anbraten, Knoblauch und Zwiebel zufügen, kurz mitbraten. Bei niedriger Hitze 5 Min. garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer reiben und mit dem gegarten Reis vermengen. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Samstag: Frühstück

Brokkoli-Omelette

(341 kcal, 37 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß pro Portion)

- 300 g Brokkoli in Röschen
- ½ Zehe Knoblauch
- ½ Schalotte
- 1 Schuss Milch
- 3 mittelgroße Eier
- 60 g Käse (gerieben, z.B. Gouda)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Brokkoli in Salzwasser bissfest garen. Knoblauch und Schalotte zerkleinern. Milch und Eier verquirlen.
2. Brokkoli mit Knoblauch und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Eier-Milch-Masse darübergießen und bei mittlerer Temperatur langsam stocken lassen.
3. Omelette mit dem geriebenen Käse bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Mitte umklappen.

Samstag: Mittagessen

Ingwer-Reis mit Cashewsoße **Für die Bereitstellung des Rezeptes danken wir**



(662 Kalorien, 26 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß pro Portion)

- 35 g Cashewkerne
- 100 ml Pflanzenmilch
- [60 g reis-fit Natur-Reis \(loser Reis\)](#)
- 1 kleine Karotte
- 60 g Zuckerschoten
- ½ rote Paprikaschoten
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ kleine rote Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Petersilienblätter
- 5 g Ingwer
- 1 Prise Salz und Pfeffer

1. Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann Cashewkerne abgießen und mit Pflanzenmilch, je 1 Prise Salz und Pfeffer mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Reis nach Packungsanweisung garen. Dann durch ein Sieb abgießen. Karotte halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten der Länge nach halbieren. Paprika in Streifen schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebel in dünne Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse 5 Minuten anbraten, Knoblauch und Zwiebel zufügen, kurz mitbraten. Bei niedriger Hitze 5 Min. garziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer reiben und mit dem gegarten Reis vermengen. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Samstag: Abendessen

Salat mit warmen Ziegenkäse

(539 Kalorien, 47 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß pro Portion)

- 1 Handvoll Salat
- ½ Orange
- 80 g Ziegenkäserolle
- 1 TL Honig
- ½ TL Thymian
- ½ TL Senf
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Balsamico
- 10 g Walnüsse

1. Salat waschen, Orange filetieren. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Klecks Honig und etwas Thymian bestreuen und 10 Minuten backen.
3. Senf, Öl und Essig zu einem Dressing vermengen und über den Salat geben. Warme Ziegenkäsetaler auf dem Salat verteilen und mit Walnüssen garnieren.

Sonntag: Frühstück

Rührei mit Räucherlachs

(480 kcal, 42 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß pro Portion)

- 150 g Tomaten
 - 3 Stängel Schnittlauch
 - 2 Eier
 - 1 TL Rapsöl
 - 25 g Räucherlachs
 - 1 Prise Salz und Pfeffer
1. Tomaten waschen und fein würfeln. Schnittlauch hacken.
 2. Eier vermengen, salzen und pfeffern.
 3. Tomaten in einer Pfanne mit der Hälfte des Öls dünsten, das Rührei in einer separaten Pfanne mit Öl braten. Tomaten mit Ei und Lachs servieren und mit Schnittlauch bestreuen.

Sonntag: Mittagessen

Salat mit warmen Ziegenkäse

(539 Kalorien, 47 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß pro Portion)

- 1 Handvoll Salat
 - ½ Orange
 - 80 g Ziegenkäserolle
 - 1 TL Honig
 - ½ TL Thymian
 - ½ TL Senf
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 TL Balsamico
 - 10 g Walnüsse
1. Salat waschen, Orange filetieren. Backofen auf 180°C vorheizen.
 2. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Klecks Honig und etwas Thymian bestreuen und 10 Minuten backen.
 3. Senf, Öl und Essig zu einem Dressing vermengen und über den Salat geben. Warme Ziegenkäsetaler auf dem Salat verteilen und mit Walnüssen garnieren.

Sonntag: Abendessen

Süßkartoffel-Thai-Curry

(503 kcal, 15 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß pro Portion)

- ½ Schalotte
 - ¼ Süßkartoffel
 - ½ cm Ingwer
 - 1 TL Koriander
 - 100 g Rinderhüftsteak
 - [50 g reis-fit Natur-Reis \(lose\)](#)
 - 1 TL Rote Currypaste
 - ½ Limette
 - 100 ml Kokosmilch
 - 1 TL Fischsauce
1. Schalotte und Süßkartoffel würfeln. Ingwer und Koriander klein hacken. Fleisch in Streifen schneiden.
 2. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne 2 bis 3 Minuten braten, beiseitestellen. Reis garen.
 3. Schalotte und Ingwer anbraten. Currypaste unterrühren und 30 Sekunden erhitzen. Limette pressen, Schale reiben. Kokosmilch, Fischsoße und Limettenschale zufügen, 2 Minuten erhitzen. Süßkartoffelstücke in den Wok legen, auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffelstücke gar sind.
 4. Fleisch und Saft der halben Limette dazugeben. Mit Koriander garnieren und mit Reis servieren.