

## „Endlich fett!“

### Ernährungsplan für die erst Woche

Hier finden Sie eine Menü-Zusammenstellung für das Gewichtszunahme-Programm von MensHealth.de.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b><u>1. Frühstück</u></b>	Cornflakes Special K m. Banane	Frühstück-Komplett	Morning Starter	Milchreis mit Rosinen	Obst-joghurt	Frischkäse-Brötchen mit Ei	Sonne-Käse-Geflügel-futter
<b><u>2. Frühstück</u></b>	Becher Joghurt nach Wahl	1 Banane	Schnittlauchbrot	1 Apfel	Haferflockenmüsli	Frisches Fruchtemüsli	1 Banane
<b><u>Mittags</u></b>	Putenschnitzel mit Gemüsebeilage	Quinoa mit Frühlingsgemüse	Bauernfrühstück	Kartoffeln mit Mozzarella	Schollenfilet mit Gemüse und Kartoffeln	Gemüse-Reis-Eintopf	Nudeln mit Tomatensauce
<b><u>Zwischendurch</u></b>	50 g Nüsse (z.B. Studentenfutter)	1 kleine Honigmelone	1 Apfel + 200 g Erdbeeren	1 Banane	1 Birne	1 Birne	1 Becher Joghurt nach Wahl
<b><u>Abends</u></b>	Gefülltes Fladenbrot	Grünkernburger mit Möhrenrohkost	Bunter Salat mit Sesam + Thunfisch und 6 Scheiben Mehrkornbrot	Belegtes Körnerbrot	Roggenbrot mit Käse, Geflügelwurst und Salat, 1 Glas Milch	Vanille-Flocken	Gemischter Salat und 4 Scheiben Roggenbrot
<b><u>Spätimbiss</u></b>	3 Möhren + 1 Apfel	1 Becher Buttermilch	1 Glas Milch	Cornflakes Special K	1 Banane	1 Apfel	3 – 4 Aprikosen

# Frühstücke und Snacks

## Frisches Früchtemüsli

### Zutaten:

- 50 g fertiges Fruchtmüsli
- Fettarme Milch
- 1 Banane
- 1 Apfel

Banane und Apfel schneiden und mit Milch und Müsli mischen.

## Friskäse-Brötchen mit Ei

### Zutaten:

- 1 Ei
- 1 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g körniger Friskäse
- etwas Petersilie
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer
- 2 Tomaten

Ei kochen. Brötchen halbieren. Friskäse mit Petersilie und Gewürzen auf die Brötchenhälften (oder das Brot) verteilen. Ei pellen, halbieren und auf je eine Brötchen- (Brot-)hälfte legen. Tomaten vierteln und dazu essen.

## Frühstück-Komplett

### Zutaten:

- 2 Vollkornbrötchen
- Magerquark zum Bestreichen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- 2 TL Fruchtmarmelade
- 1 Ei

Brötchen mit Quark bestreichen. Eines mit Ahornsirup, das andere mit Fruchtmarmelade nach Wahl bestreichen. Ein Ei weich kochen, eventuell mit Salz und Pfeffer bestreuen.

## **Haferflockenmüsli**

### **Zutaten**

- 1 Banane
- 1 Orange
- 200 g Dickmilch (1,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 2 EL Vollkornhaferflocken

Banane schneiden, Orange pellen und ebenfalls schneiden. Mit Dickmilch und den Haferflocken mischen. Mit Honig abschmecken.

## **Milchreis mit Rosinen**

### **Zutaten:**

- 200 ml fettarme Milch
- 50 g Naturreis
- 1 Apfel
- 1 EL Rosinen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- Salz & Zimt

Milch zum Kochen bringen, Reis einstreuen und ca. 20 Minuten aufquellen lassen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, ungeschält raspeln und unter den Reis heben. Rosinen unterrühren. Mit Ahornsirup süßen und mit Salz und Zimt abschmecken.

## **Frischkäse-Brötchen mit Ei**

### **Zutaten:**

- 1 Ei
- 1 Vollkornbrötchen oder 2 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g körniger Frischkäse
- etwas Petersilie
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer
- 2 Tomaten

Ei kochen. Brötchen halbieren. Frischkäse mit Petersilie und Gewürzen auf die Brötchenhälften (oder das Brot) verteilen. Ei pellen, halbieren und auf je eine Brötchen- (Brot-)hälfte legen. Tomaten vierteln und dazu essen.

## **Haferflockenmüsli**

### **Zutaten**

- 1 Banane
- 1 Orange
- 200 g Dickmilch (1,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 2 EL Vollkornhaferflocken

Banane schneiden, Orange pellen und ebenfalls schneiden. Mit Dickmilch und den Haferflocken mischen. Mit Honig abschmecken.

## **Milchreis mit Rosinen**

### **Zutaten:**

- 200 ml fettarme Milch
- 50 g Naturreis
- 1 Apfel
- 1 EL Rosinen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- Salz & Zimt

Milch zum Kochen bringen, Reis einstreuen und ca. 20 Minuten aufquellen lassen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, ungeschält raspeln und unter den Reis heben. Rosinen unterrühren. Mit Ahornsirup süßen und mit Salz und Zimt abschmecken.

## **Morning Starter**

### **Zutaten:**

- 200 ml fettarme Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Istantkaffee
- 3 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Cornflakes
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 Banane
- 1 EL Honig

Milch aufkochen, Kakao und Kaffee zugeben und darin auflösen. Haferflocken, Cornflakes, Kokosraspeln und Bananenstücke in eine Schale geben. Die heiße Milch darüber gießen und mit Honig abschmecken.

## **Obst-Joghurt**

### **Zutaten:**

- 1 Becher Joghurt
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 EL Rosinen

Banane in Scheiben schneiden. Apfel waschen und klein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen. Man kann aber auch anderes Obst nehmen.

## **Schnittlauchbrot**

### **Zutaten:**

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Magerquark
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Magerquark mit Milch oder Mineralwasser cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, sehr fein schneiden, unter den Quark geben und auf das Brot streichen.

## **Obst-Joghurt**

### **Zutaten:**

- 1 Becher Joghurt
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 EL Rosinen

Banane in Scheiben schneiden. Apfel waschen und klein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen. Man kann auch anderes Obst nehmen.

## **Sonne-Käse-Geflügel-Futter**

### **Zutaten:**

- 2 Vollkornbrötchen mit Sonnenblumenkernen
- 2 TL Senf
- 40 g Harzer Käse
- 2 Scheiben Geflügelwurst

Vollkornbrötchen mit Senf (oder Ajvar = scharfe Paprikapaste) bestreichen mit Käse und Wurst belegen.

## **Special K mit Banane**

### **Zutaten:**

- 200 g Special K Vollkorn-Flakes
- Fettarme Milch
- 1 Banane oder Apfel

Banane / Apfel schneiden und mit Milch und Flakes mischen.

# Hauptmahlzeiten

## **Bauernfrühstück**

### **Zutaten:**

- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 4 Kartoffel
- 100 ml Milch
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl die Kartoffel langsam goldbraun braten. Die Zwiebel dazu geben und weiter braten lassen. In der Zwischenzeit Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verschlagen. Wenn die Kartoffeln weich sind die Eier unterheben. Die zwei Scheiben Brot dazu essen.

## **Bunter Salat mit Sesam und Thunfisch**

### **Zutaten:**

- 200 g Thunfisch (ohne Öl aus der Dose)
- Kopf Salat (Eisberg, Lollo Rosso ect.)
- 1 große Möhre
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Fenchelknolle
- 30 g Alfalfasprossen oder Soja-Sprossen
- 1 EL Sesamsamen
- 1 TL Honig
- 1 TL Sesamöl & 1 TL Sonnenblumenöl
- 3 EL Sherryessig
- Salz & Pfeffer
- 6 Scheiben Bauernbrot

Thunfisch abtropfen lassen. Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhre schälen und längs in dünne Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln, Paprika und Fenchel waschen und putzen. Sprossen abtropfen lassen. Honig in die beiden Öle und den Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse, Sprossen und Fisch mit dem Dressing mischen, ziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und Brot dazu essen.

## **Gefülltes Fladenbrot**

### **Zutaten:**

- 1 Scheibe gekochter Schinken
- evtl. 2 getrocknete Datteln
- etwas frische Kresse
- 75 g Frischkäse
- etwas Milch
- Salz & Pfeffer
- 1 kleines Fladenbrot
- etwas Butter oder Margarine
- ein paar Salatblätter
- 1 kleines Stück Salatgurke

Schinken fein würfeln. Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Kresse abspülen und in Stücke zupfen. Den Frischkäse mit etwas Milch, dem Schinken, den Datteln und der Kresse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fladenbrot halbieren, mit Butter oder Margarine bestreichen. Salatblätter waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in die Fladenhälften geben und die Frischkäsemischung darin verstreichen.

## **Gemischter Salat**

### **Zutaten:**

- 50 g Mais
- 100 g Gurke
- 2 Tomaten
- 100 g Eisbergsalat
- 100 g Möhren
- 50 g Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Salat, Gurke und Tomaten waschen, putzen, schneiden. Mais und Bohnen abtropfen lassen. Möhren schälen und raspeln. Öl mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

## **Gemüse-Reis-Eintopf**

### **Zutaten:**

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprikaschote
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g Vollkornreis
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- etwas Paprikapulver, edelsüß
- 3 Scheiben Roggenbrot mit Butter

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Reis hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten quellen lassen. Danach das Gemüse zugeben. Alles im geschlossenen Topf weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zum Schluß den Parmesan zugeben und sofort essen. Dazu drei Scheiben Roggenbrot mit Butter bestreichen essen.

## **Grünkernburger mit Möhrengemüse**

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 70 g Grünkernschrot
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 2 TL frisches Majoran oder 1 TL getr. Majoran
- 1 frisches Ei
- Salz & Pfeffer
- 150 g Möhren
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskerne

Zwiebel schälen und klein schneiden. 2 TL Öl leicht erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkernschrot zugeben und unter rühren kurz anrösten. Brühe und Majoran zugeben. Den Schrot etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Das Ei unter den nicht mehr ganz heißen Schrot

rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei flache Frikadellen formen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Möhren grob raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, entkernen, ebenfalls grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Möhren- und Apfeleraspel mit dem restlichen Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne dazugeben.

## **Kartoffeln mit Mozzarella**

### **Zutaten:**

- 500 g fest kochende Kartoffel
- 2 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- 4 Tomaten
- 150 g Mozzarella
- 100 g Schlagsahne
- 1 Bund Basilikum

Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin braun braten. Dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sahne, Tomaten und Mozzarella zu den Kartoffeln geben. Alles zugedeckt in der Pfanne 10 bis 15 Minuten schmoren lassen. Basilikum abspülen, trockentupfen und klein schneiden. Über die Kartoffeln streuen und sofort essen.

## **Nudeln mit Tomatensauce**

### **Zutaten:**

- 200 g Vollkornnudeln
- 3 Tomaten (geschälte aus der Dose oder selbst gehäutete) ca. 210 g
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 50 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- Italienische Kräuter
- Knoblauch-Pulver oder eine frische Knoblauchzehe
- Basilikum

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Zwiebel fein hacken und in Öl glasig andünsten. Tomaten häuten und klein schneiden. Zu den Zwiebeln geben. 5 min. köcheln lassen. Anschl. Brühe zugießen. Salzen pfeffern und 20 min. kochen lassen. Mit Sahne, Knoblauch und den Kräutern abschmecken.

## **Putenschnitzel mit Gemüsebeilage**

### **Zutaten:**

- 200 g Putenschnitzel
- 4 Kartoffel (400 g)
- 100 g Erbsen
- 100 g Mais
- 100 g Karotten
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und das Schnitzel darin braten. Erbsen und Karotten in Salzwasser bissfest garen. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Salzwasser kochen. Butter schmelzen. Mais erhitzen. Gemüse und die Kartoffel auf einen Teller mit dem Schnitzel anrichten und die geschmolzene Butter über das Gemüse geben. Kräuter drüber streuen fertig.

## **Quinoa mit Frühlingsgemüse**

### **Zutaten:**

- 75 g Zuckerschoten
- 1 kleine Kohlrabi
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 75 g Quinoa
- Salz & Pfeffer
- 75 g gekochter Schinken
- 1 EL gehackte Petersilie

Zuckerschoten waschen und putzen. Kohlrabi, Zwiebel und Möhre schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabi- und Möhrenwürfel bei schwacher Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Zuckerschoten zugeben. Alles etwa 1 Minute weiter braten. Gemüse aus der Pfanne nehmen. Rest Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln darin glasig dünsten. Quinoa untermischen und ca. 150 ml Wasser dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer wür-

zen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Schinken in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse unter das Quinoa mischen. Alles etwa 5 Minuten zugedeckt garen lassen. Abschmecken, mit Petersilie bestreuen und sofort verzehren.

## **Roggenbrot mit Käse & Geflügelwurst**

### **Zutaten:**

- 3 Scheiben Roggenbrot
- 2 TL Senf
- 2 Scheiben Butterkäse (30 %Fett, 50 g)
- 2 Scheiben Geflügelwurst
- Butter

Zwei Brote mit Butter bestreichen und mit Käse belegen. Ein Brot mit Senf bestreichen und mit der Geflügelwurst belegen. Dazu kann man Tomate, Gurke oder Paprika essen.

## **Schollenfilet mit Gemüse & Kartoffeln**

### **Zutaten:**

- 150 g Scholle = 1 mittleres Filet
- 100 g Broccoli
- 100 g Zucchini
- 1 EL Öl
- 400 g Kartoffeln
- 50 g Gouda (40 % Fett)

Scholle waschen, trocken tupfen mit Salz und Pfeffer (nach Wunsch auch mit Knoblauch-Pulver) würzen und in Mehl wälzen. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und das Filet darin braten. Gemüse waschen und putzen. Broccoli und Zucchini in Salzwasser bissfest garen. Kartoffeln schälen klein schneiden und ebenfalls in Salzwasser kochen. Broccoli, Zucchini und Kartoffeln mit dem Käse bestreuen und kurz in der Mikrowelle oder im Backofen überbacken.

## **Vanille-Flocken**

### **Zutaten**

- 200 g Magerquark
- 1 Becher Vanille-Joghurt
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Haferflocken

Quark, Joghurt Haferflocken verrühren. Erdbeeren klein schneiden und dazu geben.

## **Belegtes Körnerbrot**

### **Zutaten:**

- 2 Scheiben große Mehrkornbrot oder 2 Brötchen
- 1 TL Senf
- 150 g Salatgurke
- 2 Scheiben Geflügelwurst

Brot oder Brötchen mit Senf bestreichen mit Geflügelaufschnitt und Salatgurke belegen.