

„Endlich dick!“

Gute Nachricht für alle Hühnerbrüste: Es gibt jetzt eine neue Methode, mit der auch Dünne Muckis zulegen. Hier der Essensplan zu unserem Test aus Men's Health 06/2001.

Ernährungsplan für die dritte Woche

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>1. Frühstück</u>	Frisches Früchtemüsli	Belegtes Körnerbrot	Cornflakes Special K mit Erdbeeren	Milchreis mit frischen Kirschen	Sonne-Käse-Geflügel-Futter	Frühstück-Komplett	Cornflakes Special K mit Banane
<u>2. Frühstück</u>	Frischkäse-Brötchen mit Ei	1 Apfel	Mozzarella brot	Tomatenknäcke	500 g Erdbeeren	Cornflakes Special K	1 kleine Honigmelone
<u>Mittags</u>	Reis mit Putenfleisch	Gemüseomelette & 3 Scheiben Vollkornbrot	Penne-Broccoli-Gratin	Bandnudeln mit Rindfleisch	Möhrensuppe mit Curry & 3 Scheiben Vollkornbrot	Schollenfilet mit Gemüse & Kartoffel, dazu 1 Glas Milch	Schweineschnitzel mit Gemüse
<u>Zwischendurch</u>	1 Banane	Joghurt nach Wahl	1 Birne	3 – 4 Aprikosen	Buttermilch	1 Apfel	1 Banane
<u>Abends</u>	Gemischter Salat & 3 Scheiben Vollkornbrot	Bohnensalat mit neuen Kartoffeln & 1 Glas Milch	Vanille-Flocken	Hähnchensandwich	Quarkspeise mit Banane & Erdbeeren	Roggenbrot mit Käse, Geflügelwurst & Salat	Bauernfrühstück
<u>Spätimbiss</u>	1 Apfel	1 Banane & 3 Vollkornzwieback	1 Apfel	Buttermilch & 1 Banane	3 – 4 Vollkornzwieback mit Kiwi belegt	Joghurt nach Wahl	3 – 4 Aprikosen

Frühstücke und Snacks

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.

Frisches Früchtemüsli

Zutaten:

- 50 g fertiges Frucht Müsli
- Fettarme Milch
- 1 Banane
- 1 Apfel

Banane und Apfel schneiden und mit Milch und Müsli mischen.

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.

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.

Milchreis mit frischen Kirschen

Zutaten:

- 200 ml fettarme Milch
- 50 g Naturreis
- 200 g frische Kirschen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- Salz & Zimt

Milch zum Kochen bringen, Reis einstreuen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Kirschen waschen und entsteinen und unter den Reis heben. Mit Ahornsirup süßen und mit Salz und Zimt abschmecken.

Mozzarellabrot

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 Kugel Mozzarella
- 1 Tomate

Mozzarella in Scheiben schneiden auf das Brot legen. Mit der Tomate belegen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

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 oder Erdbeeren

Zutaten:

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

Banane / Erdbeeren schneiden und mit Milch und Flakes mischen.

Tomatenknäcke

Zutaten:

- 3 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
- 3 EL Magerquark
- Salz & Pfeffer
- 2 – 3 Tomaten

Magerquark mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Knäcke verteilen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf die Brote legen.

Hauptmahlzeiten

Bohnensalat mit neuen Kartoffeln

Zutaten:

- 600 g kleine, neue Kartoffeln
- 2 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 300 g junge grüne Bohnen
- 2 EL Weißweinessig
- 2 TL Senf

Kartoffeln gründlich waschen und eventuell halbieren. Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Im heißen Speckfett anbraten. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 min. lang garen. Bohnen, waschen putzen und eventuell in Stücke brechen. Zu den Kartoffeln geben und weitere 10 min. lang zugedeckt garen lassen. Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Mischung über die Kartoffeln und Bohnen geben, alles abkühlen lassen. Speck zugeben. Fertig.

Für den Riesen-Hunger oder für zwei Personen!

Möhrensuppe mit Curry

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Messerspitze gemahlenen Curry
- 1 Messerspitze gemahlenen Kurkuma
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 3 Scheiben Vollkornbrot

Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren und Kartoffeln schälen und in dünne Stücke schneiden. Butter in einem Topf schäumend erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, dann die Möhren und Kartoffelstücke einrühren. Mit Zucker, Curry und Kurkuma würzen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot dazu servieren.

Bauernfrühstück

Zutaten:

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

Kartoffel 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 dazugeben und weiter braten lassen. In der Zwischenzeit Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verschlagen. Wenn die Kartoffel weich sind die Eier unterheben. Die zwei Scheiben Brot dazu 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.

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
- Ital. Kräuter
- Etwas Essig
- 3 Scheiben Vollkornbrot

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

Quarkspeise mit Banane & Erdbeeren

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- etwas Selters oder Milch
- 1 Banane (150 g)
- 100 g Erdbeeren

Magerquark mit Mineralwasser oder Milch cremig rühren. Banane schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles unter den Quark heben. Evtl. mit 1 EL Honig abschmecken.

Reis mit Putenfleisch

Zutaten:

- 1 Tomate
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Maiskörner
- 80 g Putenschnitzel
- 1 EL Öl
- 2 EL Saure Sahne
- 4 EL geriebener Gouda (40% Fett)
- 70 g Naturreis
- Salz, Pfeffer & Cayennepfeffer

Reis in Salzwasser garen. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Maiskörner in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Putenschnitzel waschen und trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen Knoblauch und Zwiebel anbraten, Putenstreifen hinzufügen und von allen Seiten anbraten anschl. Tomaten und Mais zugeben. 5 Minuten köcheln lassen, dann die Sahne unterheben. Reis und Putengemüse auf einen Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Schweineschnitzel mit Gemüse

Zutaten:

- 150 g Schweineschnitzel
- 1 EL Öl (12 g)
- 150 g Broccoli
- 5 Kartoffeln (400 g)
- 2 EL Butter (10 g)

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

Bandnudeln mit Rindfleisch

Zutaten:

- 100 g Rinderfilet
- 100 g Brokkoli
- 50 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer
- 3 TL Sojasauce
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze Zucker
- 100 g Bandnudeln

Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Pilze waschen, putzen und vierteln. Knoblauch, Schalotte und Ingwer schälen und fein schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Knoblauch, Schalotte und Ingwer unter rühren anbraten. Mit einer Prise Salz würzen. Brokkoli hinzufügen und kurz mitbraten. Fleisch in die Pfanne geben und schmoren bis es von allen Seiten leicht gebräunt ist. Pilze, Sojasauce, Gemüsebrühe und etwas Zucker darunter rühren und alles noch einige Minuten bei schwacher Hitze garen. Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit dem Pfanneninhalt vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Penne-Brokkolie-Gratin

Zutaten:

- 100 g Penne
- 300 g Brokkoli
- 1 EL Butter
- 1 kleine Dose Thunfisch (in Wasser)
- 250 ml Käsesauce aus dem Glas
- 2 EL Pinienkerne

Penne in Salzwasser al dente kochen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. In Salzwasser bissfest kochen. Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C; Gas Stufe 4) vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Penne,

Brockkoli und Thunfisch mischen und in die Form geben. Die Sauce auf die Zutaten verteilen und die Pinienkerne darüber streuen. Die Form in den Backofen stellen (Mitte) und das Gratin etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

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. 1 Brot mit Senf bestreichen und mit der Geflügelwurst belegen. Dazu kann Tomate, Gurke oder Paprika gegessen werden.

Vanille-Flocken

Zutaten

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

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

Gemüseomelett

Zutaten:

- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Lauchstange
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Butter
- 3 frische Eier
- etwas Milch
- Salz, Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- Paprikapulver
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 3 Scheiben Vollkornbrot

Möhre schälen, Lauch und Zucchini putzen und waschen. Alles in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse bei schwacher Hitze darin anbraten. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Die Eirmischung zum Gemüse geben. Das Omelett zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten stocken lassen. Es ist fertig, wenn das Ei auf der Oberfläche gerade fest geworden ist. Das Omelett halb zusammenklappen und auf einen Teller geben. Dazu das Brot essen

.

Hähnchensandwich

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 130 g)
- Salz & Pfeffer
- Gemahlenen Kreuzkümmel
- 2 TL Öl
- 60 g blaue Weintrauben
- 50 g Frischkäse
- etwas Milch
- 2 – 3 TL Mango-Chutney (aus dem Glas)
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Filet mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet anbraten. Weintrauben waschen, trocken und klein schneiden. Frischkäse mit Milch und dem Mango-Chutney verrühren, die Weintrauben darunter heben. Masse mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Das Hähnchenfilet schräg halbieren, auf die Scheiben setzen und servieren.