

„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 vierte 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> | Frühstück-Komplett | Süßes Frühstück | Special K | Obstjoghurt | Morning Starter | Special K | Belegtes Körnerbrot |
| <u>2. Frühstück</u> | 1 Apfel | 1 Becher Joghurt nach Wahl | 3 – 4 Aprikosen | Schnittlauchbrot | Pikantes Sprossenbrötchen | Sonne-Käse-Geflügel-Futter | 1 Becher Joghurt nach Wahl |
| <u>Mittags</u> | Hähnchenrisotto mit Parmesan | Müslipuffer mit Radieschenquark & Blattsalat | Gebratenes Fischfilet mit Zitronensahne & Wildreis-mischung | Reisgericht nach „Junggesellenart“, dazu 1 Glas Milch | Kotelett mit Pilz-Zwiebel-Sauce | Kartoffelgratin | Trulli mit Zucchini & Räucherlachs |
| <u>Zwischendurch</u> | 2 Nektarinen | 1 Banane | 1 Apfel | 2 Nektarinen | 1 Apfel | 3 – 4 Aprikosen | 1 Banane & 3 Vollkornzwieback |
| <u>Abends</u> | Belegtes Körnerbrot, dazu 1 Glas Milch | Putensalat & 3 Scheiben Vollkornbrot | Roggenbrot mit Käse & Geflügelauflauf, dazu 1 Becher Buttermilch | Überbackener Birnen-toast | Himbeerkefir mit Cornflakes | Tomatenquark mit Brotmix | Mehrkorn mit Salami & Käse, dazu 1 becher buttermilch |
| <u>Spätimbiss</u> | 1 Banane & 3 Vollkornzwieback | 1 Birne | 1 Banane | 3 – 4 Aprikosen | 1 Banane | 2 Nektarinen | 50 g Trockenobst nach Wahl |

Frühstücke und Snacks

Süßes Frühstück

Zutaten:

- 2 Mehrkornbrötchen
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Fruchtarmelade
- 2 TL Honig

Brötchen mit Frischkäse bestreichen, jeweils eines mit Honig und das andere mit Marmelade.

Morning Starter

Zutaten:

- 200 ml fettarme Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Instantkaffee
- 3 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Cornflakes
- 1 EL Kokosraspel
- 1 Banane
- 1 EL Honig

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

Special K

Zutaten:

- 200 g Special K Vollkorn-Flakes
- Fettarme Milch

Milch und Flakes mischen.

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. Es kann aber auch anderes Obst genommen werden!

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.

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.

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. Ein Ei weich kochen, eventuell mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Hauptmahlzeiten

Reisgericht nach „Junggesellenart“

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 100 g Langkornreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Jagdwurst (ca. 125 g)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen Zwiebel und Knoblauch hineingeben. Reis einstreuen und umrühren. Brühe dazu gießen und alles einmal aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen. Wurst klein schneiden. Zutaten unter die Reismischung geben und alles 5 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Putensalat

Zutaten:

- 100 g Putenbrust
- 1 EL Öl
- 1 kleinen Kopf Salat
- 1 kleine Dose Mais
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 1 Paprika
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl (Dressing)
- Gemischte Kräuter nach Wahl (Dressing)
- 3 Scheiben Vollkornbrot

Pute in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Pfanne 1 EL Öl geben und das Fleisch darin braten. Salat putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden. Mais und Bohnen abgießen und mit warmen Wasser abspülen. Salat in eine Schüssel geben, Paprika. Mais und Bohnen dazu. Dressing aus 1 EL Öl, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer

fer und den Kräutern machen. Auf den Salat geben. Zum Schluß die gebratenen Putenstreifen dazu geben. Mit drei Scheiben Vollkornbrot essen.

Mehrkorn mit Salami und Käse

Zutaten:

- 2 Scheiben Mehrkornbrot
- Butter
- 1 Scheiben Edamer (30 % Fett)
- 2 Scheiben Salami

Dazu eine Tomate oder Gurke essen.

Trulli mit Zucchini und Räucherlachs

Zutaten:

- 100 g Trulli
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Zucchini
- 1 Bund frisches Basilikum
- 1 unbehandelte Orange
- 50 g Frischkäse
- etwas Milch
- Salz & Pfeffer
- 50 g Räucherlachs in Scheiben

Trulli in reichlich Salzwasser al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen und klein zupfen. Schale der Orange abreiben und Orangenhälfte auspressen. In einem Topf Frischkäse, Orangensaft und -schale verrühren und aufkochen lassen. Milch, Zwiebel, Knoblauch und Zucchini dazugeben. Alles 4 Minuten köcheln lassen. Basilikum in die Sauce geben, salzen und pfeffern. Sauce über die abgetropften Nudel geben und den Räucherlachs darauf verteilen.

Himbeerkefir mit Cornflakes

Zutaten:

- 150 g Kefir
- 50 g Himbeeren
- 3 EL Cornflakes
- 1 TL Honig

Kefir, Himbeeren und Cornflakes mischen und mit Honig abschmecken.

Müslipuffer mit Radischenquark

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 50 g gemischte Weizenflocken
- 1 EL gehäutete Haselnüsse
- 1 EL Sultaninen
- 1 Ei
- 1 EL saure Sahne
- Salz & Pfeffer
- 5 Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g Magerquark
- 50 g Magerjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Öl
- 1 Eisbergsalat
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- gemischte Kräuter

Kartoffeln und Möhre schälen und fein raspeln. Den Saft fest ausdrücken und dann mit Weizenflocken, Haselnüssen, Sultaninen, Ei und Sahne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten quellen lassen. Radieschen waschen und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken und in Röllchen schneiden. Zusammen mit dem Quark und dem Joghurt cremig verrühren. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelweise den Teig in die Pfanne geben und zu Puffern flach drücken. Von beiden Seiten gut braun braten. Anschließend auf ein Küchentuch entfetten.

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Ein Dressing aus 2 EL Wasser, 1 EL Öl und 1 EL Zitronensaft herstellen. Salzen und mit Kräutern abschmecken. Über den Salat geben. Zu den Puffern den Quark und Salat servieren.

Gebratenes Fischfilet mit Zitronensahne

Zutaten:

- 150 g Fischfilet (z.B. Hecht, Zander, Forelle oder Lachs)
- Salz & Pfeffer
- Einige Tropfen Worcestershire-Sauce
- 1 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Butter
- etwas Mehl zum Wenden
- 5 cl trockener Weißwein
- 50 g Sahne
- 50 g saure Sahne
- 1 Messerspitze Zucker
- 100 g Wildreismischung (z.B. aus Naturreis, Wildreis und rotem Reis)

Fisch mit Salz, Pfeffer und Worcestershire-Sauce würzen. Zitrone so schälen, daß auch die weiße Haut entfernt wird. Ein Stück Zitrone beiseite legen und vom restlichen Stück etwas Saft über den Fisch träufeln. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Fisch in Mehl wenden und von beiden Seiten anbraten. Fisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Weißwein, der Sahne und der sauren Sahne aufkochen lassen. Hitze reduzieren, die Zitronenstückchen und die Petersilie dazugeben. Wildreismischung laut Packungsanleitung kochen und zum Fischfilet servieren.

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.

Tomatenquark mit Brotmix

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Knäckebrötchen
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Mehrkornbrot
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Wahl

Tomaten in Würfel schneiden unter den Quark geben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Dazu das Brot essen.

Hähnchenrisotto mit Parmesan

Zutaten:

- 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 130 g)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl
- 100 g Vollkornreis
- 150 ml Geflügelbrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 kleine Lauchstange
- 2 EL geriebener Parmesan

Filet in feine Streifen schneiden und kräftig mit Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch anbraten bis es goldbraun ist. Hähnchenstreifen aus dem Topf nehmen und leicht salzen.

Hitze verringern Reis in den Topf geben und leicht dünsten. Brühe und Wein mischen und etwa 1/3 davon zum Reis geben. Zugedeckt garen bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Den Rest der Mischung nach und nach dazu gießen und aufsaugen lassen, bis der Risotto fast cremig, der Reis jedoch noch bissfest ist. Immer wieder vorsichtig durchrühren. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Lauch und das angebratene Fleisch unter den Reis geben und zugedeckt fertig garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten. Zum Schluß den Parmesan darüber geben.

Kotelett mit Pilz-Zwiebel-Sauce

Zutaten:

- 100 g Champignons
- 1 TL Butter
- 1 Packung Zwiebelpulver (für 1 l Sauce)
- 1 Schweinekotelett (mit Knochen ca. 200 g)
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 EL Creme fraiche
- 1 EL trockener Portwein
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 200 g Vollkornnudeln

Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Champignons goldbraun anbraten. Etwa 200 ml Wasser dazu gießen und das Zwiebelpulver mit einem Schneebesen einrühren. Sauce aufkochen lassen und offen bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen.

Kotelett pfeffern. In einer Pfanne mit heißem Öl beidseitig scharf anbraten. Kotelett salzen und offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten weiter braten. Zwischendurch wenden.

Zur Zwiebelsauce den Wein und die Creme fraiche geben und noch einmal abschmecken. Kotelett mit Nudeln und Sauce auf einem Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Roggenbrot mit Käse & Geflügelwurst

Zutaten:

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

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

Überbackener Birnentoast

Zutaten:

- 2 Scheiben Müsli- oder Roggentoast
- Butter zum bestreichen
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 2 Birnenhälften aus dem Glas
- 100 g Käse (z.B. Gorgonzola oder anderen Blauschimmelkäse)

Backofen auf Grillstufe vorheizen. Toastscheiben kurz anwärmen und mit Butter und Preiselbeeren bestreichen. Schinken auf die Toastscheiben legen. Birnen in dünne Scheiben schneiden und auf den Schinken legen. Käse über die Birnen verteilen und im Ofen ca. 8 Minuten überbacken.