

Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm
für mehr Wohlbefinden

MAIKE GROENEVELD | KATHI DITTRICH

verbraucherzentrale

12

Mehr Wasser



Inhalt

- 6 Zu diesem Buch**
- 8 Die wichtigsten Fragen und Antworten**
- 12 Mehr Wasser**
 - 14 Wasser ist lebensnotwendig**
 - 16 Tipps für gute Trinkgewohnheiten**
- 20 Mehr Gemüse als Obst**
 - 22 Was kann Gemüse, was Obst?**
 - 26 Check: Gemüse entdecken**
 - 27 Saisonkalender**
 - 32 Smoothies: lecker, aber auch gesund?**
 - 33 Kleine Warenkunde: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.**
- 36 Mehr Nüsse und Kerne**
 - 38 Nährstoffreiche Kraftpakete**
 - 39 Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne**
 - 40 Tipps für mehr Nüsse im Alltag**
- 42 Mehr Vollkorn**
 - 44 Warum Vollkorn?**
 - 46 Was bedeutet „Mehltype“?**
 - 47 Exkurs: Glutenunverträglichkeit**
 - 48 Exkurs: Proteinbrot**
 - 49 Der Low-Carb-Trend**
- 52 Mehr Sauermilchprodukte**
 - 54 Frischekur für den Darm: Sauermilchprodukte**
 - 55 Ist Milch gesund?**
 - 56 Mehr Sauermilchprodukte – praktisch umgesetzt**
- 58 Mehr pflanzliche Proteine**
 - 60 Warum weniger Fleisch essen?**
 - 61 Exkurs: Vegetarisch oder vegan – was ist zu beachten?**
 - 62 Pflanzliche Proteinalternativen**
 - 67 Pflanzliche Milchalternativen**



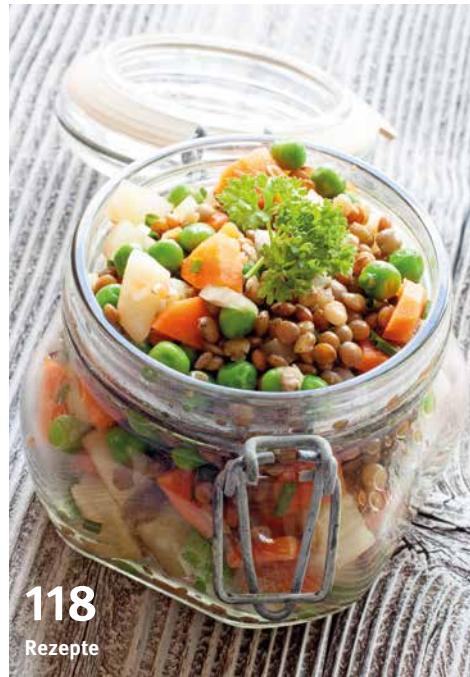
52

Mehr
Sauermilch-
produkte



84

Weniger Alkohol



118

Rezepte

68 Mehr gesunde Fette

70 Fett ist nicht gleich Fett

70 So finden Sie das richtige Maß

73 Wo Sie gesättigte Fette einsparen können

76 Weniger Zucker

78 Wir lieben es süß!

82 Sind Süßstoffe eine Alternative?

84 Weniger Alkohol

86 Weniger ist hier mehr

87 Tipps zum Umgang mit Alkohol

90 Mehr Achtsamkeit

92 Achtsam essen lernen

93 Genussvoll essen im Alltag

96 Vielfältig essen

97 Die Ernährungspyramide

101 Warum regelmäßige Mahlzeiten wichtig sind

107 Exkurs: Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendungen

108 Gesund abnehmen

109 Die Grundprinzipien des Abnehmens

111 Das richtige Gewicht finden

118 Rezepte

120 Frühstück

136 Salate

154 Suppen

166 Hauptgerichte

192 Dessert

206 Anhang

207 Adressen

210 Rezeptregister

215 Bildnachweis

216 Impressum



Gesund abnehmen

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduzierung ist eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Wer sich viel bewegt und bewusster isst, wird langfristig neben weniger Gewicht auch mehr Gesundheit und Wohlbefinden erlangen.

Die Grundprinzipien des Abnehmens

Durch mehr Bewegung wird der Kalorienverbrauch des Körpers angekurbelt. Das erleichtert das Abnehmen. Gleichzeitig sollte die Kalorienaufnahme vermindert werden. Das geht am besten, wenn man bewusst weniger und anders isst.

→ WIR EMPFEHLEN

**Bewegen Sie sich so viel wie möglich.
Jeder Schritt zählt.**

Mehr Bewegung

Am besten geeignet zum Abnehmen ist die Kombination von Muskelaufbautraining und Ausdauersport. Denn der Kalorienverbrauch

durch Bewegung beruht auf zwei Säulen: auf der Dauer und Intensität des Sports und zum anderen auf der Menge an Muskelmasse. Deswegen ist es wichtig, Muskeln aufzubauen und sie in Bewegung zu bringen.

Jeder Muskel, der sich bewegt, verbraucht Energie. Je nach Sportart sind mehr oder weniger Muskeln beteiligt. Je intensiver die Muskeln arbeiten, desto höher der Energieverbrauch: Eine Stunde Tanzen bringt zum Beispiel 3 Kilokalorien je Kilogramm Körpergewicht. Das sind bei einer 70 kg schweren Person 210 Kilokalorien. Eine Stunde Radfahren bei mittlerem Tempo verbraucht bei einer gleich schweren Person 420 Kilokalorien (6 kcal pro kg Körpergewicht) und Joggen 840 Kilokalorien (12 kcal pro kg Körpergewicht).

Bewegung kräftigt aber auch die Muskeln

und starke Muskeln verbrauchen beim Sport – und auch im Ruhezustand – mehr Energie. Deshalb erleichtert jegliche Bewegung die Gewichtsabnahme.

Unabhängig davon verbessert mehr Bewegung – insbesondere an der frischen Luft – unser Wohlbefinden und Stress wird abgebaut. Eine regelmäßig ausgeübte Sportart stärkt das Selbstbewusstsein und lenkt zudem vom Essen ab. Und schließlich ist regelmäßige Bewegung auch heilsam. Laut Weltgesundheitsbehörde WHO wird damit das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Dickdarmkrebs, Osteoporose und Depressionen gesenkt.

Die WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, zusammengezählt werden können. Es braucht nicht unbedingt eine sportliche Aktivität zu sein. Auch Alltagsbewegungen wie Treppensteigen, Gehen, Gartenarbeit oder Hausarbeit zählen. Die Intensität der Bewegung sollte mindestens zügigem Gehen entsprechen. Zum Abbau von Übergewicht sollten es mindestens 60 Minuten am Tag sein, und dabei mindestens zwei bis drei Mal pro Woche Sport mit höherer Intensität. Ideale Sportarten zum Abnehmen sind Schwimmen und Nordic Walking, weil in beiden Fällen viele Muskeln bewegt und die Gelenke nicht belastet werden.

→ TIPP

Bei der täglichen Bewegung sollten Sie mindestens einmal pro Tag auch „außer Atem“ kommen. Bewegung nur in der Bequemzone reicht nicht aus, um eine Gewichtsabnahme in Gang zu setzen.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Verzichten Sie so oft wie möglich auf Ihr Auto. Nehmen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das ist zudem ökologischer.
- Meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge. Nehmen Sie stattdessen die herkömmlichen Treppen. Treppensteigen ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Jede Stufe zählt.
- Treffen Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen statt zum Essen. Manches Gespräch wird im Gehen leichter.
- Besorgen Sie sich einen Schrittzähler oder installieren Sie auf Ihrem Smartphone eine entsprechende App. Kontrollieren Sie am Nachmittag, wie viele Schritte Sie bereits gegangen sind. Mindestens 4000 sollten es täglich sein, ideal sind 10 000.
- Machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Sport. Tragen Sie Ihren Sporttermin in Ihren Kalender ein. Behandeln Sie Ihre sportlichen Termine wie die beruflichen. Sehen Sie es so: Der Sport hilft Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten.

Weniger und anders essen

Achten Sie beim Essen darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt? Die Natur hat es eigentlich wunderbar eingerichtet: Wem es gelingt, zu essen, wenn er Hunger hat, und aufzuhören, wenn er satt ist, hat sein Gewicht am besten im Griff. Ideal ist es, wenn Sie beim leisessten Sättigungssignal zu essen aufhören. Ein japanisches Sprichwort besagt: „Iss nur so viel, bis du dich zu etwa 80 Prozent satt fühlst.“ Wenn wir das schaffen, fühlen wir uns nach einem Essen nicht beschwert, sondern bereichert. Das gelingt aber nur, wenn wir dem Essen unsere volle Aufmerksamkeit widmen und uns nicht durch Smartphone oder andere Medien ablenken lassen.

Nur wenige Menschen können aufhören zu essen, wenn noch ein Rest auf dem Teller oder im Topf ist. Das beste Gegenmittel: Kochen Sie von vornherein nur so viel, wie Sie brauchen. Vermeiden Sie Reste. Deswegen empfehlen wir, die Mengen an Kartoffeln, Reis und Nudeln öfter abzuwiegen, um ein gutes Gefühl für die richtigen Mengen zu bekommen. Wenn doch zu viel gekocht wurde, räumen Sie die Reste sofort weg oder packen Sie sie gleich für den nächsten Tag als Mittagessen in die Box.

Für eine anhaltende Sättigung ist es wichtig, dass der Speiseplan viele pflanzliche Lebensmittel und reichlich Ballaststoffe enthält und im Hinblick auf das Verhältnis von Protein, Fetten und Kohlenhydraten ausge-

wogen ist. Die Grundzüge eines ausgewogenen Speiseplans haben wir im Kapitel **Viel-fältig essen** → Seite 96 dargestellt.

Das richtige Gewicht finden

Die persönlichen Vorstellungen für das richtige Gewicht können unter Umständen weit von dem abweichen, was Mediziner und Ernährungswissenschaftler als gesund ansehen. Übertriebene Schlankheitsvorstellungen sind genauso schädlich wie eine allzu großzügige Toleranz gegenüber Übergewicht. Wenn Sie abnehmen wollen, dann empfehlen wir Ihnen, sich ein erreichbares Ziel zu setzen. Ein zu hoch gestecktes Ziel ist der Motivationskiller Nummer eins. Es führt leicht zu Frusterlebnissen und dazu, dass Sie Ihr Vorhaben vorschnell aufgeben. Orientieren Sie sich an Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht. Es ist das Gewicht, bei dem Sie sich mit Ihrem Körper im Einklang und beweglich, leicht, gesund und munter fühlen. Dieses Wohlfühlgewicht ist so individuell wie das eigene Gesicht und kann sich durchaus im Laufe des Lebens verändern.

Eine sinnvolle Gewichtsabnahme beträgt ein bis zwei Kilogramm pro Monat. Da jeder Mensch verschieden ist, verläuft eine Gewichtsabnahme sehr individuell. Junge Menschen haben mehr Muskelmasse und nehmen deshalb meist schneller ab.

CHECK

Mein Body-Mass-Index

$$= \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}}$$

- Meine Größe beträgt _____ m
- Mein Gewicht beträgt _____ kg
- Mein Body-Mass-Index _____ BMI

Auswertung

- BMI zwischen 18,5 und 24,9: Sie haben ein optimales Gewicht. In diesem Fall besteht aus gesundheitlicher Sicht wirklich kein Grund zum Abnehmen.
 - BMI zwischen 25,0 und 29,9: Ein solcher BMI wird als Übergewicht gewertet (Ausnahmen: Athleten mit viel Muskelmasse oder Personen mit vermehrten Wasser-einlagerungen). Damit kann man gut und gesund leben, vorausgesetzt das Gewicht ist konstant. Falls Erkrankungen oder gesundheitliche Probleme dazukommen (z.B. Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Schmerzen in den Kniegelenken), ist eine Gewichtsabnahme ratsam, weil diese Erkrankungen sich durch eine Ernährungsumstellung mit Gewichtsreduktion positiv beeinflussen lassen.
 - BMI über 30: Dies bedeutet starkes Übergewicht, Mediziner sprechen von Adi-
- positas. Die Wahrscheinlichkeit, dass Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden auftreten, steigt mit zunehmendem BMI deutlich an. Wir empfehlen Ihnen deshalb, dies mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu besprechen. Durch eine ärztliche Diagnostik sollten organische Ursachen Ihres Übergewichts abgeklärt werden. Wir empfehlen Ihnen auch, die Gewichtsabnahme nicht alleine durchzuführen, sondern mit fachlicher Unterstützung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft (Adressen von qualifizierten Beratungskräften → Seite 207).
- Bei einem BMI unterhalb von 18,5 empfehlen wir Ihnen ebenfalls, mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu sprechen. Sie haben Untergewicht, das ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Mögliche organische Ursachen für das Untergewicht sind zu klären. Wenn Sie auf gesunde Art und Weise zunehmen möchten, empfehlen wir Ihnen ebenfalls, eine qualifizierte Ernährungsfachkraft aufzusuchen → Seite 207.

Ihr Kalorienbedarf

Der persönliche Energiebedarf ist abhängig von der Körpergröße und dem Körperge-

wicht, dem Alter, der hormonellen Situation und dem Ausmaß der körperlichen Betätigung. Deswegen ist er individuell unterschiedlich. In der Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen wird als Bezugsgröße ein täglicher Energiebedarf von 2000 Kilokalorien angegeben. Das entspricht dem Bedarf von jüngeren Frauen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und wenig Bewegung. Männer haben – bedingt durch ihren höheren Muskelanteil – einen etwas höhe-

ren Energiebedarf von rund 2500 Kilokalorien/Tag.

Wer abnehmen möchte, sollte versuchen, etwa 500 Kilokalorien weniger aufzunehmen, als er tatsächlich verbraucht. Für die meisten Frauen sind dies etwa 1500 Kilokalorien am Tag und für die meisten Männer ca. 2000 Kilokalorien. Ältere Menschen oder kleine Personen benötigen oft weniger, z. B. nur 1300 Kilokalorien.

Viele haben die Vorstellung, dass sie am

Richtwerte für die Energiezufuhr für Erwachsene

| Alter | Referenzmaße | Ruheenergieumsatz (kcal) | Richtwerte für die Energiezufuhr je nach körperlicher Aktivität (kcal)* |
|-----------------|---------------|--------------------------|---|
| MÄNNER | | | |
| 19 bis unter 25 | 179 cm, 71 kg | 1730 | 2400–3500 |
| 25 bis unter 51 | 179 cm, 71 kg | 1670 | 2300–3300 |
| 51 bis unter 65 | 177 cm, 69 kg | 1580 | 2200–3200 |
| 65 und älter | 174 cm, 67 kg | 1530 | 2100–3100 |
| FRAUEN | | | |
| 19 bis unter 25 | 166 cm, 61 kg | 1370 | 1900–2700 |
| 25 bis unter 51 | 165 cm, 60 kg | 1310 | 1800–2600 |
| 51 bis unter 65 | 163 cm, 58 kg | 1220 | 1700–2400 |
| 65 und älter | 161 cm, 57 kg | 1180 | 1700–2400 |

* niedrigster Wert bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig Freizeitaktivitäten, höchster Wert bei körperlich anstrengender Tätigkeit oder sehr intensiven Freizeitaktivitäten.



schnellsten und am besten an Gewicht verlieren, wenn sie so wenig Kalorien wie möglich zu sich nehmen. Das ist jedoch ein Trugschluss, denn damit geht auch oftmals ein großer Teil der Muskulatur verloren und es droht der Jojo-Effekt. Ein Verlust an Muskelmasse bedeutet, der Körper benötigt weniger Kalorien. Das wiederum erschwert das weitere Abnehmen und das Gewichthalten nach der Gewichtsreduktion.

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduktion ist die dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Unsere Empfehlung ist deshalb, lieber mit 1700 Kilokalorien langsamer abnehmen und das Erreichte zu halten, als mit 1300 Kilokalorien schnell abnehmen, aber nach einigen Wochen schon aufgeben zu müssen oder nach der Abnehmphase wieder schnell an Gewicht zuzulegen.

lung ist deshalb, lieber mit 1700 Kilokalorien langsamer abnehmen und das Erreichte zu halten, als mit 1300 Kilokalorien schnell abnehmen, aber nach einigen Wochen schon aufgeben zu müssen oder nach der Abnehmphase wieder schnell an Gewicht zuzulegen.

Kalorienbedarf und Portionsgrößen

Durch die Größe der Portionen bei den jeweiligen Lebensmittelgruppen haben Sie es selbst in der Hand, wie viel Kalorien Sie aufnehmen. Zum Kennenlernen finden Sie auf den nächsten Seiten sowohl einen beispielhaften Wochenplan auf der Basis von 1500 Kilokalorien pro Tag als auch einen Wochencheck zum Abhaken. Versuchen Sie, jeden Tag alle Lebensmittelgruppen in den empfohlenen Mengen zu berücksichtigen. Wenn Ihnen dies für den Anfang zu anstrengend erscheint, fangen Sie mit einem Tag in der Woche an und steigern Sie sich langsam Tag für Tag.

Mit unserem Wochencheck können Sie Ihren Lebensmittelverzehr prüfen. Tragen Sie für jede gegessene Portion einen Strich bei der entsprechenden Lebensmittelgruppe ein. Anhand Ihrer Striche sehen Sie gleich, bei welchen Lebensmittelgruppen Sie zu wenig essen und wo es zu viel ist.

Rezeptregister



A/B/C

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
- Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Chili sin carne **173**
- Curry-Walnuss-Dressing **142**

D/E/F

- Dunkler Schokokuchen **205**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Früchtemüsli **125**
- Frühlingsgemüse mit Kichererbsenbällchen und Kräutercreme **170**

G/H/I

- Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**

Gemüsepizza **169**

Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

Heidelbeermuffins **200**

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Herzhafter Linsensalat **152**

Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

J/K/L

Jahreszeitensalate **137, 138**

Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

Kabeljau in Safransoße **187**

Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**

Klassische Kartoffelsuppe **158**

Knackiger Kartoffelsalat **150**

Knusprige Gemüsepuffer **178**

Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

Kräuter-Vinaigrette **141**

Kürbissuppe **164**

Ländlicher Linsenaufstrich **134**

M/N/O

Mariniertes Gemüse **174**

Mediterraner Nudelsalat **151**

Möhren-Petersilien-Creme **132**

Nudeln mit Tomatensoße **184**

Obstsalat **193**

Obsttorte **201**

P/R/S

Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Rigatoni mit Parma-schinken **185**

Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**

Rote Grütze **195**

Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**

Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**

Schnelle Erbsensuppe **163**

Schneller Obstkuchen **204**

Schoko-Quark-Aufstrich **131**

Schweinefilet in Balsamico **190**

Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Sonntagsmorgen-Haferbrötchen **126**

W/Z

Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

Wok-Gemüse mit Filet-streifen **191**

Würzige Vollkornbrötchen **129**

Zimtäpfel mit Sahne **196**

Register nach Hauptzutaten

→

A/B

Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Buttermilch-Apfel-
- Waffeln **198**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schneller Obstkuchen **204**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

Austernpilze

- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Balsamicoessig

- Herzhafter Linsensalat **152**
- Kräuter-Vinaigrette **141**
- Schweinefilet in
Balsamico **190**

Bananen

- Erfrischender Milch-Obst-
Shake **121**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schoko-Quark-
Aufstrich **131**
- Wintersmoothie Sanddorn-
Orange **123**

Beeren, frisch oder TK

- Beerenquarkcreme
„Schneewittchen“ **194**
- Obsttorte **201**
- Rote Grütze **195**
- Schneller Obstkuchen **204**

Birnen

- Birnentarte mit
Nussstreuseln **202**
- Wärmender Hirsebrei
mit Zimt **124**

C/D

Cashewkerne

- Sommersmoothie Erdbeer-
Melone **122**

Champignons

- Champignon-Rucola-
Toast **147**
- Gemüsepizza **169**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Jahreszeitensalat
- Winter **138**

E/F

Eier

- Bauernfrühstück vege-
tarisch **179**
- Buttermilch-Apfel-
Waffeln **198**
- Fruchtiger Käse-
kuchen **199**
- Heidelbeermuffins **200**
- Herzhafte Pfannkuchen
mit Spinatfüllung **172**
- Knusprige Gemüse-
puffer **178**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

Erbsen

- Schnelle Erbsensuppe **163**

Erdbeeren

- Obsttorte **201**
- Sommersmoothie Erdbeer-
Melone **122**

Feldsalat

- Champignon-Rucola-
Toast **147**
- Jahreszeitensalat
- Herbst **138**

Fenchel

- Safran-Fischsuppe mit
Gemüse **156**
- Mariniertes Gemüse **174**

Frischkäse

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Rigatoni mit Parma-
schinken **185**

Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs **148**

Frühlingszwiebeln

Asiapfanne „Sommerpalast“ 186
Jahreszeitsalat
Frühling 137

G/H**Gewürzgurken**

Knackiger Kartoffelsalat 150

Hähnchen

Schmorhähnchen mit
Kurkuma 182

Haferflocken

Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot 128
Sonntagmorgen-Haferbrötchen 126

Haselnüsse

Birnentarte mit
Nussstreuseln 202
Chicorée-Orangen-Salat 146
Zimtäpfel mit Sahne 196

Heidelbeeren

Heidelbeermuffins 200
Obstsalat 193

Hirse/Hirselflocken

Wärmender Hirsebrei mit
Zimt 124
WintersMOOTHIE Sanddorn-Orange 123

Honigmelone

Obstsalat 193
SommersMOOTHIE Erdbeer-Melone 122

I/J**Ingwer, frisch**

Kürbissuppe 164

Joghurt

Früchtemüsli 125
Heidelbeermuffins 200
Joghurt-Kräuter-Dressing 140

Johannisbeeren

Fruchtiger Käsekuchen 199

K**Kabeljau**

Kabeljau in Safransoße 187

Kakao

Dunkler Schokokuchen 205
Schoko-Quark-Aufstrich 131

Kartoffeln

Bauernfrühstück vegetarisch 179

Buntes Gemüse mit
Kartoffeln vom Blech 180

Knackiger Kartoffel-salat 150

Klassische Kartoffel-suppe 158

Pilz-Kartoffel-Pfanne 176

Kichererbsen

Kichererbsenbällchen 170

Kichererbsenpaste „Tausendundeine
Nacht“ 135

Kirschen

Fruchtiger Käsekuchen 199

Obsttorte 201

Schneller Obstkuchen 204

Kohlrabi

Frühlingsgemüse 170

Kokosmilch

Indische Kokos-Linsen-suppe 162

Kopfsalat

Jahreszeitensalat
Frühling 137

Kräuter, frische

Kräutercreme 170
Italienische Minestrone
mit weißen Bohnen 160
Joghurt-Kräuter-Dressing 140
Kräuter-Vinaigrette 141

Kürbis

Knusprige Gemüsepuffer 178
Kürbissuppe 164

L/M**Lachs**

Friséesalat mit Lachs 148

Lauch

Fischfilet im
Gemüsepäckchen 188
Gemüse-Reis-Pfanne 167

Linsen

Ländlicher Linsenaufstrich 134
Herzhafter Linsensalat 152
Indische Kokos-Linsensuppe 162

Mais

Bunter Bohnensalat 143
Wok-Gemüse mit
Filetstreifen 191

Mandeln/Mandeldrink

Kürbissuppe 164
Möhren-Petersilien-Creme 132
Wärmender Hirsebrei mit Zimt 124

- Wintersmoothie Orange-Banane 123**
- Milch**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake 121
 - Früchtemüsli 125
 - Wärmender Hirsebrei mit Zimt 124
- Möhren**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
 - Frühlingsgemüse 170
 - Gemüsesuppe für jeden Tag 155
 - Jahreszeitensalat Winter 138
 - Knusprige Gemüsepuffer 178
 - Mariniertes Gemüse 174
 - Möhren-Petersilien-Creme 132
- Mozzarella**
- Gemüsepizza 169
- N/O**
- Naturreis**
- Asiapfanne „Sommerpalast“ 186
 - Gemüse-Reis-Pfanne 167
- Nudeln → Vollkornnudeln**
- Orangen/Orangensaft**
- Chicorée-Orangen-Salat 146
 - Wintersmoothie Orange-Banane 123
- P/Q**
- Paprika**
- Bunter Bohnensalat 143
 - Chili sin carne 173
- Gazpacho mit Knoblauchcroutons 159**
- Gefüllte Veggie-Paprikaschoten 168**
- Parmaschinken**
- Rigatoni mit Parmaschinken 185
- Parmesan**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen 160
 - Nudeln mit Tomaten-soße 184
- Pastinaken**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
 - Knusprige Gemüsepuffer 178
- Peperoni**
- Chili sin carne 173
 - Gazpacho mit Knoblauchcroutons 159
- Petersilie**
- Fischfilet im Gemüsepäckchen 188
 - Klassische Kartoffellsuppe 158
 - Möhren-Petersilien-Creme 132
- Pfefferminze**
- Schnelle Erbsensuppe 163
- Pfirsich**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake 121
 - Fruchtiger Käsekuchen 199
 - Obsttorte 201
- Pinienkerne**
- Jahreszeitensalat Sommer 137
- Pflaumen**
- Schneller Obstkuchen 204
- Quark**
- Beerенquarkcreme
 - „Schneewittchen“ 194
 - Fruchtiger Käsekuchen 199
 - Schoko-Quark-Aufstrich 131
- R**
- Radicchio**
- Jahreszeitensalat Winter 138
- Radieschen**
- Jahreszeitensalat Frühling 137
- Reis → Naturreis**
- Ricotta**
- Kräutercreme 170
- Rind**
- Wok-Gemüse mit Filetstreifen 191
- Rote Bete**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
 - Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse 144
- Rucola**
- Jahreszeitensalat Sommer 137
 - Champignon-Rucola-Toast 147
- S**
- Sanddorn**
- Wintersmoothie Orange-Banane 123
- Schafskäse**
- Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung 172

- Mediterraner Nudelsalat **151**
 Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**
- Schwein**
 Schweinefilet in Balsamico **190**
- Seelachs**
 Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Selleriekolle**
 Herzhafter Linsensalat **152**
 Klassische Kartoffelsuppe **158**
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Sesamus**
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**
- Sojabohnensprossen**
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Sonnenblumenkerne**
 Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
- Spinat, frischer**
 Bauernfrühstück vegetarisch **179**
 Gemüsepizza **169**
 Herzhafe Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Spitzkohl**
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Staudensellerie**
 Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
- T/V**
- Tofu**
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Tomaten**
 Chili sin carne **173**
 Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
 Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**
 Gemüsepizza **169**
 Jahreszeitensalat Sommer **137**
 Nudeln mit Tomatensoße **184**
 Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**
- Tomaten, getrocknet**
 Kichererbsenbällchen **170**
- Trauben, Traubensaft**
 Obstsalat **193**
 Rote Grütze **195**
- Vollkornmehl**
 Birnenartete mit Nussstreuseln **202**
 Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
 Dunkler Schokokuchen **205**
- Gemüsepizza **169****
Heidelbeermuffins **200**
Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
Obsttorte **201**
Schneller Obstkuchen **204**
Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**
Würzige Vollkornbrötchen **129**
- Vollkornnudeln**
 Mediterraner Nudelsalat **151**
 Nudeln mit Tomatensoße **184**
 Rigatoni mit Parmaschinken **185**
- W/Z**
- Walnüsse**
 Curry-Walnuss-Dressing **142**
 Jahreszeitensalat Herbst **138**
- Weißkohl**
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Zartweizen**
 Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**
- Zucchini**
 Gemüsepizza **169**
 Jahreszeitensalat Sommer **137**
 Mariniertes Gemüse **174**
- Zuckerschoten**
 Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**