



Haar-Mineralstoff -Analyse

metabolische Diät

Gesundheitsprogramm

metabolische Diät - Untersuchungsbericht: EXAMPLE RESULT

EXAMPLE RESULT

Die Untersuchung wurde beauftragt von: EXAMPLE RESULT

Das Ergebnis wurde gemäß der Forschungsprozedur PB-01. vom 01.02.2016

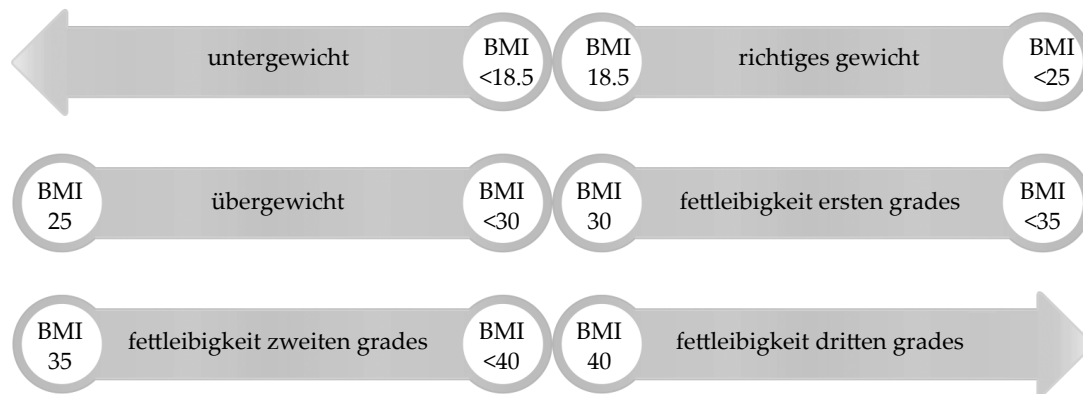
 **RZETELNA Firma**

1. ENERGETISCHER HAUSHALT UND DIÄT

1.1. GEWICHT

IHRE BMI = 29 (ÜBERGEWICHT)

der BMI-Maßstab (nach der Weltgesundheitsorganisation WHO) sieht folgendermaßen aus:



BMI - (Abkürzung vom englischen Namen: Body Mass Index).

BMI = Körpergewicht (in Kilogramm) / Größe 2 (in Meter)

Fettleibigkeit ist Ursache zahlreicher Erkrankungen, die als "Zivilisationskrankheiten" bezeichnet werden. Zu ihnen gehören u. a.: Diabetes, Hypertonie, Sklerose, Gallensteine, Koronare Herzkrankheit, Tumore, Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit, Lungenkrankheiten, Schlafapnoe, Gicht, Arthrose und viele andere. **Fettleibigkeit ist eine komplexe Krankheit mit genetischen, Verhaltens- und Umgebungsursachen.**

Bei jeder Abmagerungskur soll man sich von einem Arzt beraten lassen. Der den ganzen Prozess überwachende Arzt sollte durch die eine Diät haltende Person über die Schnelligkeit des Gewichtsverlustes informiert werden. **Der Gewichtsverlust im Normalbereich beträgt ca. 5% der Körpermaße innerhalb von 3 Monaten**(z.B. für einen Mensch, der 60 kg wiegt sind das 3 kg des Gewichtsverlustes; und für Person von 80 kg sind das 4 kg). Dann gibt es keinen Grund für Unruhe, weil solche Gewichtsschwankungen natürlich sind. Will ein Patient mit Übergewicht oder Fettleibigkeit eine Abmagerungskur machen, darf er sein Gewicht um ca. 5 % der Körpermaße jede 3 Monate vermindern. Danach muss sich die Körpermaße in den Grenzen des richtigen Gewichts (gemäß BMI) festigen. Der weitere Gewichtsverlust ist nachteilig und bedarf ärztlicher Beratung. Im Falle der Fettleibigkeit soll man jede 6 Monate eine Vorsorgeblutuntersuchung - Morphologie und Lipidprofil (Cholesterin, Triglyzeride, HDL, LDL) durchführen lassen und ihre Ergebnisse einem Arzt zeigen.

Verliert ein Erwachsene innerhalb von 3 Monaten 10% der Körpermaße oder erreicht er kleineres Gewicht als ein seiner Größe entsprechendes (gemäß BMI <18), soll er sich unbedingt von einem Arzt beraten lassen!

Bestimmte Ursachen des übermäßigen Gewichtsverlustes:

- Krebs – die Entfaltung der Krebskrankheit führt häufig zum übermäßigen Körperverschleiß, zur Appetitlosigkeit, erhöhten Temperatur und dauerhaften Müdigkeit;
- Zuckerkrankheit – häufig bei jungen Menschen, begleitet durch Polyurie, übermäßigen Durst und Appetit, Kopfschmerzen;
- Blutkrankheiten – charakteristische Symptome können wie folgt sein: dauerhafte Müdigkeit und Petechie;
- Schilddrüsenkrankheiten – wenn es trotz guten Appetits zum übermäßigen Gewichtsverlust, Nervosität, Müdigkeit, Depressionen, erhöhten Puls, übermäßiger Neigung der Haut zur Schweißbildung kommt;

- Infektionen können eine Ursache von Gewichtsverlust, Magenproblemen, Fieber, Muskel- oder Kopfschmerzen sein;
- Krankheiten des Verdauungssystems – Appetitlosigkeit, Verdauungs- und Resorptionsstörungen;
- Wurmkrankheit – ein charakteristisches Symptom nach Ansteckung mit Würmern (insbesondere Bandwürmern) ist - trotz einer entsprechenden Diät - Gewichtsverlust;
- Pubertät – insbesondere bei Mädchen (Hinweis: Mädchen wollen eine Modelfigur haben, was zur Magensucht führen kann);
- Schwangerschaft - im ersten Schwangerschaftsdrittel kann es zum Gewichtsverlust kommen;
- Abhängigkeiten- bei Menschen, die Alkohol, Drogen, Rauschmittel oder Psychopharmaka in Übermaß zu sich nehmen, kann es zum übermäßigen Gewichtsverlust kommen.

1.2. ENERGETISCHE VERSORGUNG

DIE GESAMTE ENERGETISCHE VERSORGUNG BETRÄGT ENTSPRECHEND:

- **1978 kcal** - Bei sitzender Lebensweise;
- **2308 kcal** - Bei mittelmäßig aktiver Lebensweise, d.h. Sie tun schon mal was, aber treiben keinen regelmäßigen Sport, und wenn Sie etwas machen, ist das nicht sehr anstrengend;
- **2638 kcal** - Bei wirklich aktiver Lebensweise, wenn Sie regelmäßig Sport treiben;
- **3710 kcal** - Bei regelmäßiger Ausdauersport (es bezieht sich nur auf die Trainingsetappe).

EMPFOHLEN WIRD REGELMÄSSIG, JEDEN TAG SPORT ZU TREIBEN, JE NACH MÖGLICHKEITEN DES TAGES

Wie viele Kalorien muss man verbrennen?

Empfohlen wird Energieverbrauch, der erlaubt das richtige Gewicht zu halten: 200.0 kcal täglich.

BESONDERS EMPFOHLENE SPORTARTEN (MIT DEM ENERGIEVERBRAUCH PRO TRAININGSTUNDE):

- **Aerobic** (550 kcal/h) - **22 min;**
- **Laufen (langsam)** (600 kcal/h) - **20 min;**
- **Callanetics** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Intensive Gymnastik** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Radfahren (10 km/h)** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Leichte Gymnastik** (210 kcal/h) - **57 min;**
- **Laufen / gehen (7 km/h)** (500 kcal/h) - **24 min;**
- **Pingpong** (280 kcal/h) - **43 min;**
- **Geschwindmarsch (5 km/h)** (150 kcal/h) - **80 min;**
- **Tennis** (450 kcal/h) - **27 min;**

2. METABOLISCHE DIÄT

Hauptbestandteile der Diät (nach Wichtigkeit):

- weißes Fleisch (Hähnchen, Truthahn, Kaninchen)
- gekochtes Gemüse
- magere Fische (Dorsch, Barsch, Forelle, Seesunge, Hecht)
- glutenfrei Grützen (Buchweizengrütze, Maisgrieß, Quinoa)
- Reis
- glutenfrei Nudeln
- glutenfrei Backwaren
- Klein (Thymus, Schweinehirn, Herzen, Leber, Zungen, Magen)
- Nüsse und Kerne
- Pflanzenöle
- Milch kaseinfreie (z.B. Sojamilch, Reismilch)
- Eier



Das Diätregime ist für die gesamte Dauer der empfohlenen Supplementierungsphase gemäß der obigen Tabelle einzuhalten. Von entscheidender Bedeutung ist die Beibehaltung der korrekten Reihenfolge bei der Einführung der grundlegenden Nährstoffkomponenten (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) in die Zubereitung der Mahlzeiten.

DIE ANZAHL DER VERZEHRTE KILOKALORIEN FÜR EINEN TAGESBEDARF IST FOLGENDERMASSEN ANZUWENDEN:

- Anzahl der notwendigen Tageskalorien wurde oben genannt
- je nach Aktivität suchen Sie eine passende Option
- Prüfen Sie die Summe der Tageskalorien bei der empfohlenen Diät
- wenn es in der Diät zu viele Kalorien vorgesehen werden, ist die Größe der Mahlzeiten folgendermaßen zu verringern, bis die entsprechenden Werte angepasst werden: das Abendessen ist um 1/4 oder um 1/2 zu verringern; wenn die Anzahl der Kilokalorien immer noch zu hoch ist, ist das Mittagessen zusätzlich um 1/4 oder um 1/2 zu verringern
- wenn es in der Diät zu wenige Kalorien vorgesehen werden, ist die Größe der Mahlzeiten folgendermaßen zu vergrößern, bis die entsprechenden Werte angepasst werden: das Abendessen ist um 1/4 oder um 1/2 zu vergrößern; wenn die Anzahl der Kilokalorien immer noch zu hoch ist, ist das Mittagessen zusätzlich um 1/4 oder um 1/2 zu vergrößern

2.1. DIÄT FÜR 7 TAGE

TAG 1 (ALLE MAHLZEITEN) - 2248 KCAL				
Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Geflügelgelee mit Gemüse 1 Portion - 257 kcal	Kakaomilch mit Blaubeeren 1 Portion - 198 kcal	Graupensuppe auf Hühnerfüßen 1 Portion - 333 kcal	Entzündungshemmender Shake mit Kokos, Ananas und Birne 1 Portion - 202 kcal	Paprika mit Gemüsefüllung 1 Portion - 576 kcal
Glutenfreies Brot		Kaninchenklöße		Maisbrotscheibe

1 Portion - 299 kcal		1 Portion - 235 kcal		1 Portion - 121 kcal
Kamillentee		Gekochte Möhre bg/bk		Hagebuttentee
1 Portion - 0 kcal		1 Portion - 27 kcal		1 Portion - 0 kcal
Insgesamt: 556 kcal	Insgesamt: 198 kcal	Insgesamt: 595 kcal	Insgesamt: 202 kcal	Insgesamt: 697 kcal

TAG 2 (ALLE MAHLZEITEN) - 2182 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Fischpasta 1 Portion - 214 kcal	Kokosnuss-Pudding 1 Portion - 154 kcal	Tomatensuppe 1 Portion - 335 kcal	Entzündungshemmender Smoothie mit Kiwi 1 Portion - 270 kcal	Auberginen gefüllt mit Buchweizengrütze 1 Portion - 262 kcal
Glutenfreies Brot 1 Portion - 299 kcal		Kalbfleisch in Gemüse 1 Portion - 392 kcal		Hagebuttentee 1 Portion - 0 kcal
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Kartoffeln mit Schale gekocht 1 Portion - 77 kcal		
		rote Rüben 1 Portion - 179 kcal		
Insgesamt: 513 kcal	Insgesamt: 154 kcal	Insgesamt: 983 kcal	Insgesamt: 270 kcal	Insgesamt: 262 kcal

TAG 3 (ALLE MAHLZEITEN) - 2281 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Schweinefleischzungen im Gelee 1 Portion - 617 kcal	Zucchini-Puffer 1 Portion - 101 kcal	Gemüsesuppe mit Hirsebrei 1 Portion - 335 kcal	Entzündungshemmender Smoothie aus Bananen, Äpfeln und Orangen 1 Portion - 292 kcal	Auberginen gefüllt mit Buchweizengrütze 1 Portion - 262 kcal
Maisbrotscheibe 1 Portion - 121 kcal		Gebratene Forelle 1 Portion - 270 kcal		Minttee 1 Portion - 0 kcal
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Kartoffeln mit Schale gekocht 1 Portion - 77 kcal		
		Gemüse mit Dampf gekocht 1 Portion - 206 kcal		
Insgesamt: 738 kcal	Insgesamt: 101 kcal	Insgesamt: 888 kcal	Insgesamt: 292 kcal	Insgesamt: 262 kcal

TAG 4 (ALLE MAHLZEITEN) - 2203 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Glutenfreies Brot 1 Portion - 299 kcal	Götterspeise aus schwarzen Johannisbeeren 1 Portion - 167 kcal	Gemüsesuppe 1 Portion - 81 kcal	Entzündungshemmender Smoothie aus Bananen, Äpfeln und Orangen 1 Portion - 292 kcal	Gemüsefusilli bg/bk 1 Portion - 370 kcal
Hagebuttentee 1 Portion - 0 kcal		Kaninchenklöße 1 Portion - 235 kcal		Minttee 1 Portion - 0 kcal

Salat aus Kartoffeln mit Radieschen 1 Portion - 258 kcal		Buchweizengrütze 1 Portion - 336 kcal		
Magerer Schinken - Scheiben 1 Portion - 84 kcal		Brokkoli 1 Portion - 81 kcal		
Insgesamt: 641 kcal	Insgesamt: 167 kcal	Insgesamt: 733 kcal	Insgesamt: 292 kcal	Insgesamt: 370 kcal

TAG 5 (ALLE MAHLZEITEN) - 1991 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Kürbis mit Reismilch und Hirse 1 Portion - 355 kcal	Äpfel-Götterspeise 1 Portion - 75 kcal	Crème aus Zucchini und Möhre 1 Portion - 90 kcal	Entzündungshemmender Smoothie aus Äpfeln und Mandarinen 1 Portion - 263 kcal	Auberginen gefüllt mit Buchweizengrütze 1 Portion - 262 kcal
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Gekochtes Kaninchen 1 Portion - 431 kcal		Melissentee 1 Portion - 0 kcal
		Buchweizengrütze 1 Portion - 336 kcal		
		rote Rüben 1 Portion - 179 kcal		
Insgesamt: 355 kcal	Insgesamt: 75 kcal	Insgesamt: 1036 kcal	Insgesamt: 263 kcal	Insgesamt: 262 kcal

TAG 6 (ALLE MAHLZEITEN) - 2344 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Magerer Schinken - Scheiben 1 Portion - 84 kcal	Hirsegrütze-Paste 1 Portion - 359 kcal	Leichte Dillsuppe 1 Portion - 278 kcal	Entzündungshemmender Shake mit Kiwi und Bananen 1 Portion - 245 kcal	Gemüse-Letscho 1 Portion - 544 kcal
Glutenfreies Brot 1 Portion - 299 kcal	Reiswaffeln 1 Portion - 29 kcal	Überbackene Kartoffeln 1 Portion - 209 kcal		Melissentee 1 Portion - 0 kcal
Eingelegter Gurkensalat 1 Portion - 116 kcal		Putenbrust gegrillt 1 Portion - 100 kcal		
Kamillentee 1 Portion - 0 kcal		Brokkoli 1 Portion - 81 kcal		
Insgesamt: 499 kcal	Insgesamt: 388 kcal	Insgesamt: 668 kcal	Insgesamt: 245 kcal	Insgesamt: 544 kcal

TAG 7 (ALLE MAHLZEITEN) - 1888 KCAL

Frühstück	Frühstück II	Mittagessen	Nachmittagstee	Abendessen
Omelett mit Kartoffeln 1 Portion - 307 kcal	Cornflakes mit Reismilch 1 Portion - 246 kcal	Kürbiscremesuppe 1 Portion - 233 kcal	Entzündungshemmender Melonen-Smoothie 1 Portion - 199 kcal	Gemüseknödel 1 Portion - 320 kcal
Hagebuttentee		Gekochtes Putenfilet		Minztee

1 Portion - 0 kcal	Mandeln 1 Portion - 57 kcal	1 Portion - 168 kcal Buchweizengrütze 1 Portion - 336 kcal Mit Dampf gekochter Blumenkohl 1 Portion - 22 kcal		1 Portion - 0 kcal
Insgesamt: 307 kcal	Insgesamt: 303 kcal	Insgesamt: 759 kcal	Insgesamt: 199 kcal	Insgesamt: 320 kcal

2.2. REZEPTE AUS IHRER DIÄT

AUBERGINEN GEFÜLLT MIT BUCHWEIZENGRÜTZE (1049 kcal)
Zutaten
Aubergine - 250 g, Zwiebel - 80 g, Tomate - 150 g, Buchweizengrütze - 200 g, Olivenöl - 30 g, Champignons, frisch - 70 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Basilikum - 10 g, Thymian - 10 g
Vorbereitung
- Grütze in Wasser laut dem Rezept auf der Verpackung kochen. - Aubergine waschen und der Länge nach halbieren. Einen Teil des Fruchtfleisches aushöhlen, salzen. 20 Minuten stehen lassen, bis es Saft lässt. Dann abwaschen und trocknen. - Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel zusammen mit geschnittenen Champignons anbraten, mit Pfeffer, Salz, Basilikum und Thymian würzen. - Alle Zutaten vermischen und damit die Auberginenhälfte füllen. Die Speise in vorgeheiztem Backofen backen, bis Gemüse weich ist.

BUCHWEIZENGRÜTZE (336 kcal)
Zutaten
Buchweizengrütze - 100 g, Salz - 2 g
Vorbereitung
Grütze in leicht gesalzenem Wasser kochen.

CORNFLAKES MIT REISMILCH (246 kcal)
Zutaten
Cornflakes - 40 g, Reismilch - 150 g
Vorbereitung
Cornflakes mit Milch übergießen.

CREME AUS ZUCCHINI UND MÖHRE (360 kcal)
Zutaten

Zucchini - 400 g, Möhre - 250 g, Zwiebel - 80 g, Gemüsebrühe - 1000 g, Salz - 2 g, Paprikapulver - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, geklärtes Butter - 10 g

Vorbereitung

- Möhre und Zucchini waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen, abwaschen und auch würfeln.
- In einem Topf Butter schmelzen, geschnittene Möhre hineinwerfen und ca. 5 Minuten braten. Zwiebel zugeben und eine Minute braten. Dann geschnittene Zucchini hinzutun und weitere 3 Minuten braten.
- Nach dieser Zeit Brühe eingießen, Gewürze zugeben und auf kleiner Flamme weich dünsten. Wenn Gemüse weich wird, das Ganze mit einem Stabmixer zu einer glatten Creme mixen.

EINGELEGTER GURKENSALAT (232 kcal)

Zutaten

Sauergurke - 240 g, Zwiebel - 200 g, Rapsöl - 16 g, Petersilie, Blätter - 12 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Salz - 1 g

Vorbereitung

- Die sauren Gurken schälen, in kleine Würfel schneiden und leicht auspressen.
- Fügen Sie fein gehackte Zwiebeln, Petersilie oder Dill hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer, gießen Sie über das Öl.

ENTZÜNDUNGSEHMMENDER MELONEN-SMOOTHIE (399 kcal)

Zutaten

Melone - 350 g, Apfel - 180 g, Orangensaft - 250 g, Zitronensaft - 125 g, Weinessig - 2 g, Olivenöl - 5 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Gewürznelken - 1 g

Vorbereitung

- Die Melone schälen, das Fruchtfleisch von den Samen trennen und in kleinere Partikel schneiden.
- Waschen und schneiden Sie die Äpfel ohne die Samenschale.
- Drücken Sie den Saft aus der Orange und Zitrone.
- In eine hohe Schüssel das Obst, den frisch gepressten Saft, die Gewürze und 1 Teelöffel Inulin, die Bananenschalen und das pflanzliche Eiweiß geben.
- Alles mischen.
- Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24h nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

ENTZÜNDUNGSEHMMENDER SHAKE MIT KIWI UND BANANEN (735 kcal)

Zutaten

Reismilch - 250 g, Banane - 400 g, Kiwi - 150 g, Orangensaft - 125 g, Zitronensaft - 15 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, Olivenöl - 5 g, Chili - 1 g, Gewürznelken - 1 g

Vorbereitung

- Bananen und Kiwi schälen. In kleinere Partikel schneiden.
- Drücken Sie den Saft aus den Zitronen und Orangen.
- Gehackte Früchte, frisch gepressten Saft, Reismilch, Gewürze und 1 Teelöffel Inulin und Gemüseproteine in eine hohe Schüssel geben.
- Alles mischen.
- Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24h nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

ENTZÜNDUNGSEHMMENDER SHAKE MIT KOKOS, ANANAS UND BIRNE (809 kcal)

Zutaten
Kokosmilch - 250 g, Ananas - 160 g, Kiwi - 150 g, Birne - 130 g, Olivenöl - 5 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, Ingwer - 2 g, Zitronensaft - 60 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Gewürznelken - 1 g
Vorbereitung
- Ananas und Kiwi schälen. In kleinere Partikel schneiden. - Die Birnen waschen und schneiden, ohne dass ein Samenbehälter vorhanden ist. - Den Zitronensaft auspressen. - Gehackte Früchte, frisch gepressten Saft, Kokosmilch, Gewürze und 1 Teelöffel pflanzliches Eiweiß und 1 Esslöffel Bananenschale in eine hohe Schüssel geben. - Alles mischen. - Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24h nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

ENTZÜNDUNGSHEMMENDER SMOOTHIE AUS BANANEN, ÄPFELN UND ORANGEN (584 kcal)
Zutaten
Banane - 200 g, Apfel - 200 g, Himbeeren - 120 g, Orangensaft - 250 g, Heidelbeeren - 170 g, Zitronensaft - 125 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, Sonnenblumenöl - 5 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Gewürznelken - 1 g
Vorbereitung
- Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in kleinere Partikel. - Waschen und schneiden Sie die Äpfel ohne die Samenschale. - Himbeeren und Heidelbeeren waschen. 4. Drücken Sie den Saft aus der Orange und Zitrone. - Gehackte Früchte, frisch gepressten Saft, Gewürze und 1 Esslöffel Bananenschalen und Gemüseproteine in eine hohe Schüssel geben. 6. Alles mischen. 7. Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24 Stunden nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

ENTZÜNDUNGSHEMMENDER SMOOTHIE AUS ÄPFELN UND MANDARINEN (1053 kcal)
Zutaten
Apfel - 400 g, Heidelbeeren - 170 g, Banane - 200 g, Mandarinen - 1000 g, Zitronensaft - 30 g, Weinessig - 5 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, Sesamöl - 5 g, Haselnüsse - 20 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Gewürznelken - 1 g
Vorbereitung
- Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in kleinere Partikel. - Waschen und schneiden Sie die Äpfel ohne die Samenschale. - Wasche die Beeren. - Mandarinen und Zitronen ausschneiden. - Nüsse mahlen. - Gehackte Früchte, frisch gepressten Saft, Gewürze und 1 Esslöffel Bananenschalen und Gemüseproteine in eine hohe Schüssel geben. - Alles mischen. - Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24h nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

ENTZÜNDUNGSHEMMENDER SMOOTHIE MIT KIWI (541 kcal)
Zutaten

Kiwi - 150 g, Apfel - 400 g, Orangensaft - 250 g, Zitronensaft - 80 g, Kurkuma - 2 g, Zimt - 2 g, Olivenöl - 5 g, Walnüsse - 15 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Gewürznelken - 1 g

Vorbereitung

- Kiwi schälen und in kleinere Partikel schneiden.
- Waschen und schneiden Sie die Äpfel ohne die Samenschale.
- Drücken Sie den Saft aus der Orange und Zitrone.
- Nüsse mahlen.
- Gehackte Früchte, frisch gepressten Saft, Gewürze und 1 Esslöffel Inulin und pflanzliche Proteine in eine hohe Schüssel geben.
- Alles mischen.
- Sofort nach der Zubereitung verzehren (kann max. 24h nach der Zubereitung im Kühlschrank aufbewahrt werden).

FISCHPASTA (429 kcal)

Zutaten

Dorsch im Gemüse - 200 g, Suppengemüse in Streifen geschnitten, tiefgekühlt - 200 g, Mayonnaise mit Sonnenblumenöl - 15 g, Zwiebel - 80 g, Petersilie, Blätter - 20 g

Vorbereitung

- Gemüse kochen.
- Zu Ende der Garzeit Fisch zugeben, ihn kochen und abgießen.
- Fisch und Gemüse durch einen Fleischwolf drehen.
- Fein gehackte Zwiebel, Majonäse und gehacktes Petersiliengrün zugeben. Sorgfältig vermischen.

GEBRATENE FORELLE (1080 kcal)

Zutaten

Bachforelle, frisch - 300 g, Schweinefleisch, Speck ohne Knochen - 100 g, Olivenöl - 30 g, Zitrone - 40 g, Rosmarin - 2 g, Thymian - 2 g, Kümmel - 2 g, Salz - 2 g

Vorbereitung

- Die Forelle säubern und trocken tupfen. Ganze Fische mit Salz und Kräutern einreiben.
- Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch kurz und auf beiden Seiten anbraten.
- In die angebratene Forellen je zwei Scheiben Speck stecken, auf einer feuerfesten, eingefetteten Platte legen und in einem heißen Ofen (200 °C) braten, bis sie goldbraun sind.
- Den restlichen Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig anbraten, danach sie vor dem Servieren in den Fischen stecken, die den Speck aus dem Fischinneren entfernen.
- Den Fisch kurz vor dem Servieren leicht mit Zitrone beträufeln.

GEFLÜGELGELEE MIT GEMÜSE (1031 kcal)

Zutaten

Entenbrust - 500 g, Knochen, Brühe - 1500 g, Suppengemüse in Streifen geschnitten, tiefgekühlt - 500 g, Zwiebel - 100 g, Lorbeerblatt - 3 g, Salz - 3 g, Paprikapulver - 3 g, Gelatine - 20 g, grüne Erbsen, eingelegt, ohne Marinade - 50 g

Vorbereitung

- Fleisch mit Brühe übergießen und zusammen mit geschälten Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt.
- Die Speise am Ende des Kochens mit einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

- Alles in ein Gefäß durchseihen.
- Fleisch in Stücke und Gemüse in Scheiben schneiden.
- Fett aus der Brühe entfernen.
- Noch einmal durchseihen und einen Liter abmessen.
- Gelatine in heißer Brühe ablösen und stehen lassen, bis sie zu gelieren beginnt.
- Stücke von Fleisch und geschnittenes Gemüse in Schüssel für Gelee legen, mit etwas Gelee übergießen.
- Die Speise in den Kühlschrank stellen, und wenn diese Schicht verfestigt, sie mit in Erbsen garnieren.
- Den Rest von Gelee darauf gießen, wieder in den Kühlschrank (am besten über Nacht) stellen. Die Speise aus den Gefäßen herausnehmen, sobald sie geliert ist.

GEKOCHTE MÖHRE BG/BK (27 kcal)

Zutaten

Möhre - 100 g, Wasser - 250 g, Salz - 2 g

Vorbereitung

- Möhre waschen, schälen und würfeln.
- In einen Topf Wasser eingießen, eine Prise Salz zugeben, zum Kochen bringen.
- In das kochende Wasser Möhre hineinwerfen.
- Auf kleiner Flamme so lange kochen, bis sie weich ist.

GEKOCHTES KANINCHEN (1727 kcal)

Zutaten

Kaninchen, Hälfte - 1000 g, Knoblauch - 20 g, Zitronensaft - 5 g, Lorbeerblatt - 2 g, Petersilie, Blätter - 15 g, Piment - 2 g, Möhre - 200 g, Petersilienwurzel - 200 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g

Vorbereitung

- Knoblauch hacken und mit Salz verrühren. Mit so zubereiteter Knoblauchmasse das Fleisch einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln, zudecken und für ein paar Stunden in den Kühlschrank abstellen.
- Wasser mit Salz aufkochen, unter Zugabe von Lorbeerblatt und zerstoßenen Pimentkörnern.
- Ins kochende Wasser Fleisch hinzutun und unter einem Deckel köcheln lassen.
- Geschältes Gemüse schneiden und nach ungefähr 30 Minuten zu dem kochenden Kaninchen zugeben. Alles weich kochen lassen.
- Das Fleisch herausnehmen, mit gekochtem Gemüse belegen, mit Pfeffer und Petersiliengrün bestreuen.

GEKOCHTES PUTENFILET (168 kcal)

Zutaten

Truthahnbrustfleisch, ohne Haut - 200 g, Salz - 3 g

Vorbereitung

- Das Putenfilet in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis es weich ist.

GEMÜSE MIT DAMPF GEKOCHT (206 kcal)

Zutaten

Blumenkohl - 200 g, Brokkoli - 200 g, Möhre - 200 g, grüne Bohnen - 200 g

Vorbereitung

- Gemüse waschen und putzen.
- Geschälte Möhre in Streifen schneiden.
- Zum Kochen mit Dampf einen speziellen Topf mit dem Doppelboden verwenden.

GEMÜSE-LETSCHO (544 kcal)**Zutaten**

Zwiebel - 300 g, roter Paprika - 400 g, Tomate - 300 g, Aubergine - 150 g, Salz - 1 g, Rapsöl - 30 g

Vorbereitung

- Gemüse waschen und schälen. Zwiebeln, Paprika in Streifen und Tomaten und Auberginen in Würfel schneiden.
- Zwiebeln in heißes Öl geben und anbraten, das andere Gemüse hinzufügen und für einen Moment auf der großen Flamme köcheln lassen, danach bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten abgedeckt schmoren.

GEMÜSEFUSILLI BG/BK (1110 kcal)**Zutaten**

Aubergine - 300 g, Salz - 1 g, Zucchini - 500 g, Tomate - 100 g, Petersilie, Blätter - 10 g, Olivenöl - 50 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Oregano - 2 g, glutenfreie Nudeln - 400 g

Vorbereitung

- Aubergine säubern, abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Danach sie abwaschen und trocknen.
- Zucchini säubern, abwaschen und in Scheiben schneiden.
- Tomaten säubern, abwaschen und in Würfel schneiden.
- Petersilie fein hacken.
- In einen Topf Wasser eingießen, salzen, zum Kochen bringen und Nudeln zugeben, kochen, bis sie weich sind.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zucchini und Aubergine 5-8 Minuten dünsten.
- Tomaten und Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Alles noch 3-5 Minuten dünsten.
- Nudel abgießen, abschrecken, auf die Teller mit vorbereitetem Gemüse legen.

GEMÜSEKNÖDEL (1282 kcal)**Zutaten**

Kartoffeln, mittlere - 450 g, Hühnerei - 60 g, Reismehl - 150 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 4 g, Möhre - 300 g, Petersilienwurzel - 150 g, Petersilie, Blätter - 20 g, Zwiebel - 100 g, Rapsöl - 10 g, Champignons, frisch - 60 g, roter Paprika - 200 g

Vorbereitung

- Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen und mahlen, dann Mehl und Ei dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Champignons, Möhren, Petersilienwurzel waschen und raspeln, Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln kleinhacken.
- Das Gemüse in der Pfanne in Öl schmoren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackte Petersilie dazugeben.
- Aus dem Teig mit den Händen kleine Teile formen, die Füllung mit einem Esslöffel in die Mitte geben, zusammenkleben und dabei kugelige Knödel. Ins gesalzene Kochwasser legen und ca. 10-15 Min. im heißen aber nicht kochenden Wasser garen. Danach Wasser abgießen.

GEMÜSESUPPE (326 kcal)	
Zutaten	
Blumenkohl - 600 g, Möhre - 250 g, Petersilienwurzel - 160 g, Zwiebel - 100 g, Sellerie - 150 g, Dill - 10 g, Lorbeerblatt - 1 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Piment - 2 g, Wasser - 2000 g	
Vorbereitung	
- Möhre, Petersilienwurzel, Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. - Blumenkohl in Röschen zerlegen. - In einen Topf Wasser eingießen, geschnittenes Gemüse und Gewürze zugeben und unter einem Deckel ca. 30 Minuten kochen. - Zum Schluss Suppe mit gehacktem Dill bestreuen.	

GEMÜSESUPPE MIT HIRSEBREI (671 kcal)	
Zutaten	
Zwiebel - 60 g, Möhre - 120 g, Bleichsellerie - 100 g, Weißkohl - 100 g, Kartoffeln, mittlere - 60 g, Gemüsebrühe - 1000 g, Zucchini - 300 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Basilikum - 2 g, Knoblauch - 2 g, Olivenöl - 10 g, Hirsegrütze - 80 g	
Vorbereitung	
- Grütze zwei Stunden im kalten Wasser einweichen, Zwiebel, Möhre, Kartoffel, Zucchini in kleine Würfel schneiden, Kohl schneiden. - Grütze in einen Topf einschütten, mit kaltem Wasser begießen, ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen. - In einen anderen Topf Zwiebel, Möhre, Sellerie, Kohl und Kartoffel legen, mit der Brühe begießen und zum Kochen bringen. - Zucchini zugeben, alles salzen und pfeffern und etwa 15 Minuten kochen, ab und zu rühren. - In einen Mixer Knoblauch, Basilikum, 8 Löffel der heißen Brühe tun und zu einer homogenen Masse mixen. - In den Topf mit Gemüse Knoblauchmasse und Grütze geben. Alles vermischen, je nach Bedarf würzen und mit Olivenöl beträufeln. Heiß servieren.	

GLUTENFREIES BROT (1798 kcal)	
Zutaten	
Buchweizenmehl - 500 g, Salz - 5 g, Zucker - 5 g, Wasser - 500 g, gepresste Backhefe - 25 g	
Vorbereitung	
- Aktivieren Sie zunächst die Hefe. In einer kleinen Schüssel die Hefe in warmem Wasser mit etwas Zucker auflösen. Etwa 10 Minuten beiseite stellen, bis die Hefe zu arbeiten beginnt und sich Schaum bildet. - In der Zwischenzeit das Buchweizenmehl und das Salz in einer großen Schüssel mischen. Die aktivierte Hefe hinzugeben. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist. Wenn der Teig zu dick ist, etwas mehr Wasser hinzufügen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Lieblingssamen hinzufügen, um den Geschmack und den Nährwert des glutenfreien Brotes zu verbessern. - Sobald Sie den Teig geknetet haben, geben Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Form. Decken Sie den Teig mit einem Tuch ab und lassen Sie ihn an einem warmen Ort etwa eine Stunde lang ruhen, damit sich sein Volumen verdoppelt. - Heizen Sie den Backofen auf 200 °C vor. Sobald der Teig aufgegangen ist, geben Sie ihn in den vorgeheizten Ofen und backen ihn etwa 45-50 Minuten, bis das glutenfreie Brot eine goldene Kruste hat und ein hohles Geräusch macht, wenn man auf den Boden klopft. Nach dem Backen das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Zu den beliebtesten glutenfreien Mehlen gehören unter anderem: Maismehl, Reismehl, Buchweizenmehl, Tapiokamehl, glutenfreies Hafermehl, Amaranthmehl, Hirsemehl, Kokosnussmehl, Kichererbsenmehl	

GRAUPENSUPPE AUF HÜHNERFÜSSEN (1333 Kcal)**Zutaten**

Hühnerfüße - 500 g, Möhre - 100 g, Petersilienwurzel - 80 g, Sellerie - 70 g, Kartoffeln, mittlere - 130 g, Thymian - 5 g, Lorbeerblatt - 2 g, Piment - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, Wasser - 2000 g, Petersilie, Blätter - 10 g, Hirsegrütze - 70 g

Vorbereitung

- Gemüse waschen, schälen und mit grober Raspel zerkleinern. Zusammen mit gereinigten Füßen und Gewürzen ins Wasser werfen. Die Brühe kochen (ca. 30 Minuten) lassen.
- Grütze hinzutun und so lange kochen, bis sie weich wird.
- Am Ende Kartoffeln zugeben und noch eine halbe Stunde kochen lassen. Verziert mit gehacktem Petersiliengrün servieren.

GÖTTERSPEISE AUS SCHWARZEN JOHANNISBEEREN (334 Kcal)**Zutaten**

Schwarze-Johannisbeerensaft - 500 g, Gelatine - 10 g, schwarze Johannisbeeren - 100 g

Vorbereitung

- Wir wärmen den natürlichen ungesüßten Schwarze-Johannisbeerensaft auf, geben Gelatine zu, die gemäß der Anleitung auf der Verpackung vorzubereiten ist, kühlen alles ab.
- Unten in die Förmchen werfen wir etwas Obst und begießen es mit Gallerte.
- Wir lassen sie ein paar Stunden fest werden.

HIRSEGRÜTZE-PASTE (719 Kcal)**Zutaten**

Hirsegrütze - 200 g, Möhre - 100 g, Basilikum - 10 g, Salz - 3 g, Wasser - 200 g

Vorbereitung

- Grütze in leicht gesalzenem Wasser kochen und abkühlen. Karotten solange kochen, bis sie weich sind.
- Alle Zutaten zu einer glatten Masse mixen und mit Brot servieren.

KAKAOMILCH MIT BLAUBEEREN (397 Kcal)**Zutaten**

Sojamilch - 380 g, Chia-Samen - 15 g, Agar-Agar - 15 g, Vanilleschote - 2 g, Xylitol - 3 g, Kartoffelstärke - 3 g, Kakao 16%, Pulver - 5 g, Heidelbeeren - 20 g

Vorbereitung

- Zubereitung der Vanillemasse: Gießen Sie Soja oder andere Gemüsemilch in den Topf. Fügen Sie Chiasamen, Agar-Agar, Samen von 5 cm Vanilleschote, Xylit, Kartoffelstärke hinzu. Unter Rühren kochen.
- 3 halbierte Beeren oder Blaubeeren in 6 Silikonformen geben.
- Gießen Sie die Formen mit Vanillemasse bis zu 3/4 ihrer Höhe.
- Zum Rest der Masse 1 Teelöffel Kakao hinzufügen und mischen.
- Gießen Sie alle Formen.
- 1 Blaubeere oder Blaubeere darauf legen.
- 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- (Eine Portion besteht aus 3 Stück Milch)

KALBFLEISCH IN GEMÜSE (1568 kcal)**Zutaten**

Kalbfleisch, Keule - 600 g, Möhre - 500 g, Zwiebel - 200 g, Knoblauch - 10 g, Knochen, Brühe - 150 g, Olivenöl - 70 g, Rotwein - 125 g, Salz - 3 g

Vorbereitung

- Kalbfleisch waschen, trocknen und mit zerdrücktem Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben.
- Mit Olivenöl bestreichen. Für 3 Stunden abkühlen lassen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch auf allen Seiten goldbraun anbraten.
- Dann alles in eine Auflaufform legen und mit einer Knochenbrühe übergießen.
- Alles auf kleiner Flamme etwa 30 Minuten schmoren. Wein dazugeben.
- Karotten waschen, Zwiebeln säubern, ganzes Gemüse, zu geschmortem Fleisch geben.
- Alles zusammen etwa 40 Minuten weiter schmoren.
- Karotten und Zwiebeln aus dem Topf nehmen, Karotten in Scheiben und Zwiebeln in Viertel schneiden. Gemüse mit Fleisch servieren.

KANINCHENKLÖSSE (942 kcal)**Zutaten**

Kaninchen, Hälfte - 400 g, Knoblauch - 25 g, Zwiebel - 100 g, Olivenöl - 10 g, Salz - 2 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, Kümmel - 2 g, Bohnenkraut - 3 g, Tomate - 500 g, Majoran - 3 g, Tomatenmark, 30% - 20 g, Buchweizenmehl - 20 g

Vorbereitung

- Kaninchenfleisch mit Zwiebel und Knoblauch durch den Fleischwolf drehen, würzen.
- Aus dem Fleisch Klöße formen, in Mehl wälzen. Eine Weile in der Pfanne anbraten lassen und dann in einen Topf umlegen.
- In derselben Pfanne gewürfelte Tomaten anbraten. Einen Löffel Tomatenmark sowie ein bisschen Olivenöl dazugeben und mit Knoblauch, Salz und Majoran würzen.
- Die Soße zu den Fleischklößen eingießen und auf kleiner Flamme unter einem Deckel dünsten, bis die Speise einen starken Duft erreicht.

KARTOFFELN MIT SCHALE GEKOCHT (154 kcal)**Zutaten**

Kartoffeln, mittlere - 200 g

Vorbereitung

- Kartoffeln in Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen.

KOKOSNUSS-PUDDING (619 kcal)**Zutaten**

Kokosöl - 10 g, Kokosflocken - 15 g, Kartoffelstärke - 30 g, Reismilch - 500 g

Vorbereitung

- Kokosflocken in der trockenen Pfanne rösten.
- Zu Milch stärke zugeben, vermischen und in den Topf tun, Kokosöl und Kokosflocken zugeben.
- Alles unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten kochen lassen, bis es die Konsistenz von Pudding erreicht.

KÜRBIS MIT REISMILCH UND HIRSE (1421 kcal)**Zutaten**

Kürbis - 400 g, Hirsegrütze - 180 g, Reismilch - 1000 g, Salz - 1 g, Zucker - 4 g

Vorbereitung

- Gießen Sie kochendes Wasser über die Hirse, um die Bitterkeit zu beseitigen. Reismilch kochen.
- Fügen Sie die Grütze hinzu, würzen Sie mit einer Prise Salz.
- Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Grütze zur Milch geben.
- Bis zart kochen.

KÜRBISCREMESUPPE (932 kcal)**Zutaten**

Kürbis - 1000 g, Olivenöl - 20 g, Möhre - 120 g, Zwiebel - 120 g, Apfel - 150 g, Muskatnuss - 2 g, Ingwer - 2 g, Zimt - 2 g, Gemüsebrühe - 1000 g, Reismehl - 15 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, Salz - 2 g, Kürbis, Kerne - 30 g, Pflanzensahne - 50 g

Vorbereitung

- Kürbis würfeln, Zwiebeln hacken, Karotten in Scheiben und Äpfel in große Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebeln, Apfel, Karotten, Kürbis und Gewürze: Muskat, Ingwer und Zimt dazu geben. Alles für ca. 10 Minuten schmoren, von Zeit zu Zeit umrühren.
- Brühe dazu geben und zum Kochen bringen.
- Das Ganze etwa 15 Minuten lang kochen, bis der Kürbis weich ist.
- Die Suppe vom Herd nehmen und in einem Blender mixen.
- Danach sie mit Mehl binden und aufkochen.
- Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In jede Portion Suppe einen Esslöffel Sahne und einen Esslöffel geröstete Kürbiskerne hinzufügen.

LEICHTE DILLSUPPE (834 kcal)**Zutaten**

Dill - 60 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, weißer Reis - 100 g, Hähnchenkeule - 250 g, Möhre - 150 g, Petersilienwurzel - 100 g, Piment - 1 g, Lorbeerblatt - 1 g

Vorbereitung

- In ca. 1,5 Liter Wasser Hühnerkeule mit Möhre, Petersilienwurzel, Pimentkörner, Pfeffer und Lorbeerblatt kochen. Nach ungefähr 50 Minuten Fleisch, Möhre und Petersilienwurzel herausnehmen.
- In den Topf abgewaschenen Reis einwerfen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Möhre und Petersilienwurzel zerkleinern und in den Topf mit Reis tun.
- Dill abwaschen und hacken. In die Suppe hinzutun. Die Suppe noch ein paar Minuten kochen lassen, bis der Reis ideal weich wird.
- Saugt der Reis zu viel Flüssigkeit auf, kann man ein bisschen gekochtes Wasser zugeben.

MIT DAMPF GEKOCHTER BLUMENKOHL (22 kcal)**Zutaten**

Blumenkohl - 100 g

Vorbereitung

- Den gewaschenen und in Röschen geteilten Blumenkohl mit Dampf kochen lassen (5-10 Minuten kochen).

OMELETT MIT KARTOFFELN (1229 kcal)

Zutaten

Kartoffeln, mittlere - 500 g, Olivenöl - 45 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g, Zwiebel - 80 g, Hühnerei - 300 g, Schnittlauch - 20 g

Vorbereitung

- Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten in der Temperatur 170 °C backen.
- Fein gehackte Zwiebel im heißen Olivenöl leicht anbraten.
- In einem feuerfestem Gefäß abwechselnd eine Schicht Kartoffeln und eine Schicht Zwiebeln legen. Das Ganze mit den verquirlten Eier begießen.
- In der Temperatur 180 °C ungefähr eine halbe Stunde backen. Heiß servieren.

PAPRIKA MIT GEMÜSEFÜLLUNG (1153 kcal)

Zutaten

roter Paprika - 1000 g, Möhre - 200 g, Petersilienwurzel - 100 g, Zwiebel - 200 g, Tomatenmark, 30% - 80 g, Sonnenblumenöl - 70 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 2 g, Zucker - 5 g, Petersilie, Blätter - 20 g

Vorbereitung

- Paprika entkernen, genau waschen.
- Füllung: Möhre und Petersilie in Streifen schneiden, Zwiebel in größere Würfel schneiden, in Öl anbraten, zum gedünsteten Gemüse Tomatenmark hineinmischen, kurz dünsten und nach Geschmack würzen, zerkleinerte Petersilienblätter zugeben und daraufhin Paprika füllen.
- Gefüllte Paprika mit Öl und Brühe begießen und unter Zudeckung so lange dünsten, bis sie weich werden.

PUTENBRUST GEGRILLT (100 kcal)

Zutaten

Truthahnbrustfleisch, mit Haut - 100 g

Vorbereitung

- Fleisch waschen, säubern und trocknen.
- Danach es grillen.

SALAT AUS KARTOFFELN MIT RADIESCHEN (258 kcal)

Zutaten

Kartoffeln, mittlere - 45 g, Radieschen - 35 g, Porree - 19 g, Senf - 6 g, Olivenöl - 18 g, Zitronensaft - 10 g, Zucker - 10 g, Salz - 1 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 1 g

Vorbereitung

- Die Kartoffeln in der Schale kochen. Schälen und in Würfel schneiden. In dünne Scheiben geschnittene Radieschen und Porree hinzufügen.

- Das Ganze mischen, nach Geschmack mit Senf, Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl würzen.

SCHWEINEFLEISCHZUNGEN IM GELEE (2469 kcal)

Zutaten

Möhre - 150 g, Petersilienwurzel - 100 g, Sellerie - 100 g, Zwiebel - 120 g, Knoblauch - 30 g, Gelatine - 20 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Lorbeerblatt - 3 g, Piment - 3 g, Hühnerei - 360 g, grüne Erbsen - 40 g, roter Paprika - 100 g, Schweinezunge - 1000 g, Petersilie, Blätter - 30 g

Vorbereitung

- Schweinefleischzunge waschen in heißes Wasser geben. Das Fleisch kochen, bis es fast weich ist.
- Danach es herausnehmen, mit kaltem Wasser übergießen, enthäuten und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In den Topf Gewürze, Knoblauch (6 große Zehen), gebräunte Zwiebeln, geschältes Gemüse und in Scheiben geschnittene Schweinefleischzunge geben. Alles zusammen kochen, bis das Fleisch weich ist.
- Die Schweinefleischzunge aus dem Topf nehmen, abseihen und Gelatine zugeben.
- Alles gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gelieren abstellen.
- Gemüse außer Karotte beiseitelegen.
- Die Schweinefleischzunge auf eine Platte legen, auf jede Portion eine Scheibe Ei geben. Mit Paprika, Petersilie, Karotten und Erbsen garnieren. Mit der gelierenden Flüssigkeit übergießen und abkühlen lassen, bis sie fest wird.

TOMATENSUPPE (1006 kcal)

Zutaten

Tomate - 1000 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Gemüsebrühe - 800 g, Lorbeerblatt - 1 g, Piment - 2 g, Knoblauch - 5 g, Orangensaft - 150 g, Koriander - 5 g, Basilikum - 5 g, weißer Reis - 200 g

Vorbereitung

- In einen Topf gewaschene, in kleine Stücke geschnittene Tomaten legen.
- Zerdrückte Knoblauchzehe und Koriander geben, für etwa 15 Minuten zugedeckt schmoren, gelegentlich rühren und darauf achten, dass die Tomaten schon weich sind.
- Geschmorte Tomaten durch ein Sieb reiben und mit Gemüsebrühe mischen, Piment, Lorbeer hinzufügen, mit Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, danach zum Kochen bringen.
- Die Suppe mit Reis, Nudeln oder Croutons servieren.

ZUCCHINIPUFFER (404 kcal)

Zutaten

Zucchini - 500 g, Hühnerei - 60 g, Salz - 3 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Rapsöl - 10 g, Buchweizenmehl - 45 g

Vorbereitung

- Geraspelte Zucchini mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen, damit sie Saft lassen. Dann sehr gut ausdrücken.
- In einer Schüssel Zucchini mit einem Ei, mit Mehl und Pfeffer zu einer homogenen Masse.
- In einer Pfanne Öl erhitzen, Puffer mit einem Löffel legen und 3-4 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Zum Beispiel mit Knoblauchsoße servieren.

ROTE RÜBEN (358 kcal)

Zutaten

gekochte Rote Beten - 500 g, Zitronensaft - 10 g, Salz - 5 g

Vorbereitung
Rote Beten waschen, in Schalen weich kochen, in einem leicht gesalzenen Wasser, abkühlen lassen, schälen und raspeln. Mit Zitronensaft vermischen.

ÄPFEL-GÖTTERSPEISE (301 kcal)
Zutaten
Apfel - 500 g, Wasser - 1000 g, Gelatine - 20 g, Zimt - 5 g, Gewürznelken - 3 g, Zitronensaft - 5 g
Vorbereitung
- Äpfel schälen, entstielen, in kleinere Stücke schneiden. In einen Schmortopf einlegen und mit Wasser begießen, Zimt und Gewürznelken zugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen. - Äpfel und Gewürznelken abgießen. Auf diese Weise entstandenes Kompott mit Zitronensaft abschmecken. - Gelatine, die gemäß der Anweisung auf der Verpackung vorzubereiten ist, zugeben und sorgfältig umrühren, bis sie sich auflöst. - Unten in die Förmchen Äpfelstücke legen und mit Gallerte übergießen, ein paar Stunden fest werden lassen.

ÜBERBACKENE KARTOFFELN (419 kcal)
Zutaten
Kartoffeln, mittlere - 200 g, Salz - 3 g, Olivenöl - 30 g, Oregano - 10 g, gemahlener schwarzer Pfeffer - 3 g, Rosmarin - 10 g
Vorbereitung
- Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Backform mit 1 Esslöffel Olivenöl ausstreichen. - Kartoffeln kochen, abgießen, verdampfen und in die Backform geben. - Kartoffeln mit getrockneten Oregano, Rosmarin bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Rest des Olivenöls beträufeln und vorsichtig mit Händen mischen. - Etwa 35 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun sind.

Achtung! Der Bericht kann ausschließlich in seiner Gesamtheit kopiert werden.

Das Ergebnis wurde gemäß der Forschungsprozedur PB-01. vom 01.02.2016

Das Ergebnis wurde inhaltlich geprüft von: am: Feb.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Poland

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl