

Für Patienten mit
FAMILIÄREM
CHYLOMIKRONÄMIE
SYNDROM
(FCS)



Mein Kochbuch für die FCS-spezifische Diät

Rezepte für mehr Wohlbefinden



2400

Vorwort

Diese Broschüre richtet sich an Menschen mit der Diagnose eines

Familiären Chylomikronämie Syndroms (FCS)

und deren Angehörige. Da Menschen mit einem FCS die in der normalen Nahrung vorkommenden Fette, sogenannte Triglyceride, nicht richtig verstoffwechseln können, ist eine besonders fettarme Kost notwendig. Mit dieser Broschüre möchten wir allen Betroffenen eine tägliche Hilfestellung bei der Umsetzung einer geeigneten Kost geben und sie dadurch bei der Gestaltung ihres Essalltags unterstützen.

Mit der Zulassung des ersten Medikamentes zur Behandlung des FCS wurde ein Meilenstein in der Therapie der FCS erreicht. Aber auch die Ernährung spielt für den Erfolg der Therapie eine entscheidende Rolle; sie muss ein Leben lang auf die Erkrankung ausgerichtet werden. Doch das ist im Alltag gar nicht so einfach umzusetzen. Insbesondere die starke Fettrestriktion führt oftmals zu dem Gefühl, auf Vieles verzichten und sich sehr stark einschränken zu müssen; die eigentlich mit dem Essen verbundene Lust weicht dann schnell dem Frust.

Wir möchten mit unserer Ausarbeitung helfen, die diätetischen Herausforderungen eines FCS zu meistern und trotz der strengen Ernährungstherapie wieder mehr Lebensqualität am Esstisch zu ermöglichen. Dafür haben wir in dieser Broschüre abwechslungsreiche Ernährungspläne mit leckeren, alltagstauglichen Rezepten zusammengestellt, deren Nährstoffzusammensetzung sich am aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Therapie eines FCS orientiert.

Unseren Speiseplänen liegen folgende Empfehlungen zugrunde, die von qualifizierten Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurden (siehe Williams et al. 2018):

1. Streng fettarme Kost
(Fettanteil < 15 Prozent der täglichen Energiezufuhr)

2. Einsatz von MCT-Fetten bzw. -Ölen
(MCT, Medium-Chain Triglycerides = mittelkettige Triglyceride)



3. Bevorzugung „komplexer Kohlenhydrate“ in Form von ballaststoffreichen Lebensmitteln und Vermeidung einfacher Kohlenhydrate („Zucker“)

4. Ausreichende Versorgung mit allen unentbehrlichen (d.h. essenziellen) Nährstoffen

5. Deckung des Kalorienbedarfs durch mehrere kleine Mahlzeiten verteilt über den Tag

Sie finden in unserer Broschüre jeweils **35 Tagespläne** für die drei Energiestufen 2100 kcal/d, 2400 kcal/d und 2700 kcal/d. Für eine erste Auswahl Ihrer persönlichen Energiestufe können Sie sich an der nachfolgenden Tabelle orientieren. Für die langfristige Umsetzung unserer Ernährungspläne sollten Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder einem qualifizierten Ernährungsberater Ihren tatsächlichen Energiebedarf ermitteln. Unter dem Abschnitt **„Zusatzinformation für Experten“** haben wir die dafür notwendigen Informationen zusammengestellt.



Energienstufe [kcal/d]	Frauen 	Männer 
2100	Wenig bis mäßig körperliche Aktivität (Freizeit & Beruf)	–
2400	Körperlich aktive Alltagsgestaltung (Beruf & Freizeit)	Wenig bis mäßig körperliche Aktivität (Freizeit & Beruf)
2700	–	Körperlich aktive Alltagsgestaltung (Beruf & Freizeit)



Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Ausprobieren von unseren Rezepten und vor allem einen guten Appetit!

Prof. Dr. Stefan Lorkowski
Stefanie Schumacher

Dr. Christine Dawczynski
Maren Biernath
Silvana Schick

PS: Bitte schicken Sie uns Ihr Feedback zu unseren Rezepten!

Schreiben Sie uns einfach an: fcs@uni-jena.de.



Wir freuen uns auch über Ihre eigenen Rezeptideen. Gern integrieren wir sie in weitere Pläne, um sie anderen Betroffenen mit FCS zur Verfügung zu stellen.

Referenz

Williams L, Rhodes KS, Karmally W, Welstead LA, Alexander L, Sutton L; patients and families living with FCS. Familial chylomicronemia syndrome: Bringing to life dietary recommendations throughout the life span. *Journal of Clinical Lipidology* 2018; 12(4): 908-919.

Zusätzliche Informationen zu den Tagesplänen

Bitte achten Sie darauf, dass Ihre tägliche Trinkmenge mind. **2 Liter** beträgt. Durch die hohe Ballaststoffaufnahme, sollten Sie ausreichend trinken, um Darmbeschwerden und Verstopfungen vorzubeugen.



Was sollten Sie am besten trinken?

- Calcium-reiches Mineralwasser (> 150 mg/l)
- Ungesüßter Tee



Vorsicht bei

- Milchkonsum im Kaffee (Milch < 0,1 %:
100 ml = 35 kcal, Fett 0,7 g
250 ml = 87,5 kcal, Fett 0,18 g)
- Versteckte Kalorien (Milch in Kaffee/schwarzem Tee, Saftschorlen, Alkohol)

Portionsgrößenangaben in den Plänen

- 0,5 EL = 1 TL (5 g)
- 1 Stk = „ein Stück“ = eine ganze Frucht

Legende

Vegetarisch



mit Käse

Fisch



Geflügel



Huhn

Pute

Fleisch



Schwein

Rind

Nützliches zum Umgang mit den Tagesplänen

- **Gerstenflocken** (z. B. Beta-Glucan-reiche Gerste)

- Austausch der Gerstenflocken bei Bedarf durch **Haferflocken** möglich

- Obst – idealerweise sollte **frisches Obst** verwendet werden, alternativ kann auch Tiefkühlobst genutzt werden

- **Erdbeeren** können bei Bedarf durch **andere Beeren** (Heidel-, Him-, Brom-, Johannisbeeren) ausgetauscht werden

- Die vorgegebene **Menge an Gemüse** kann nach Bedarf erhöht werden (Ausnahme: Avocado – Grund: hoher Fettgehalt)

- Allen Gerichten kann **Wasser nach Bedarf** hinzugefügt werden

- **Frische Kräuter und Gewürze** können den Gerichten nach Belieben hinzugefügt werden

- Tag 28 & 30 enthalten ein **Kuchenrezept** – für z. B. Geburtstage, Partys

- Die Tagespläne liefern ausreichende Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, wobei die Aufnahme von Calcium, Vitamin B12 und Vitamin D nicht bedarfsgerecht ist, demzufolge ergeben sich die **folgenden Empfehlungen für eine zusätzliche Supplementation in Form von Nahrungsergänzungsmitteln**



Calcium: 100–200 mg Ca/d (Aufnahme ist auch über Calcium-reiches Mineralwasser möglich)



Vitamin B12: 0,5–1 µg/d



Vitamin D: 15–20 min Sonnenlicht/d
(Exposition von Kopf und Armen) oder
1000 I.E./d (je nach Versorgungszustand)

- Erlaubte Fettkomponente:** MCT-Öl = 100 % Öl
(enthält: C8:0 Caprylsäure (50–80 %) plus
C10:0 Caprinsäure (25–45 %))
-

- Erlaubte Fettaufnahme**

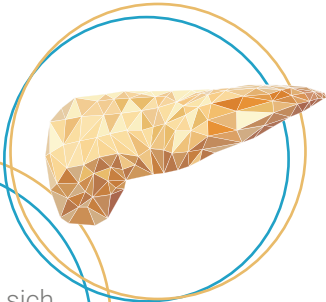


Für Männer

Für Frauen



Empfehlungen für die fettarme/fettfreie Zubereitung warmer Speisen



Beschichtete Pfanne – eignet sich zum **fettfreien** Anbraten von Fleisch, Pancakes, Eierkuchen etc.

Beschichtete Pfannen eignen sich auch zum Anbraten **ohne Öl / mit Mineralwasser**

Braten mit Mineralwasser mit einem hohen Kohlensäuregehalt: geeignet für kurz Gebratenes, z. B. Geflügel, Rind, Schwein, Gemüse

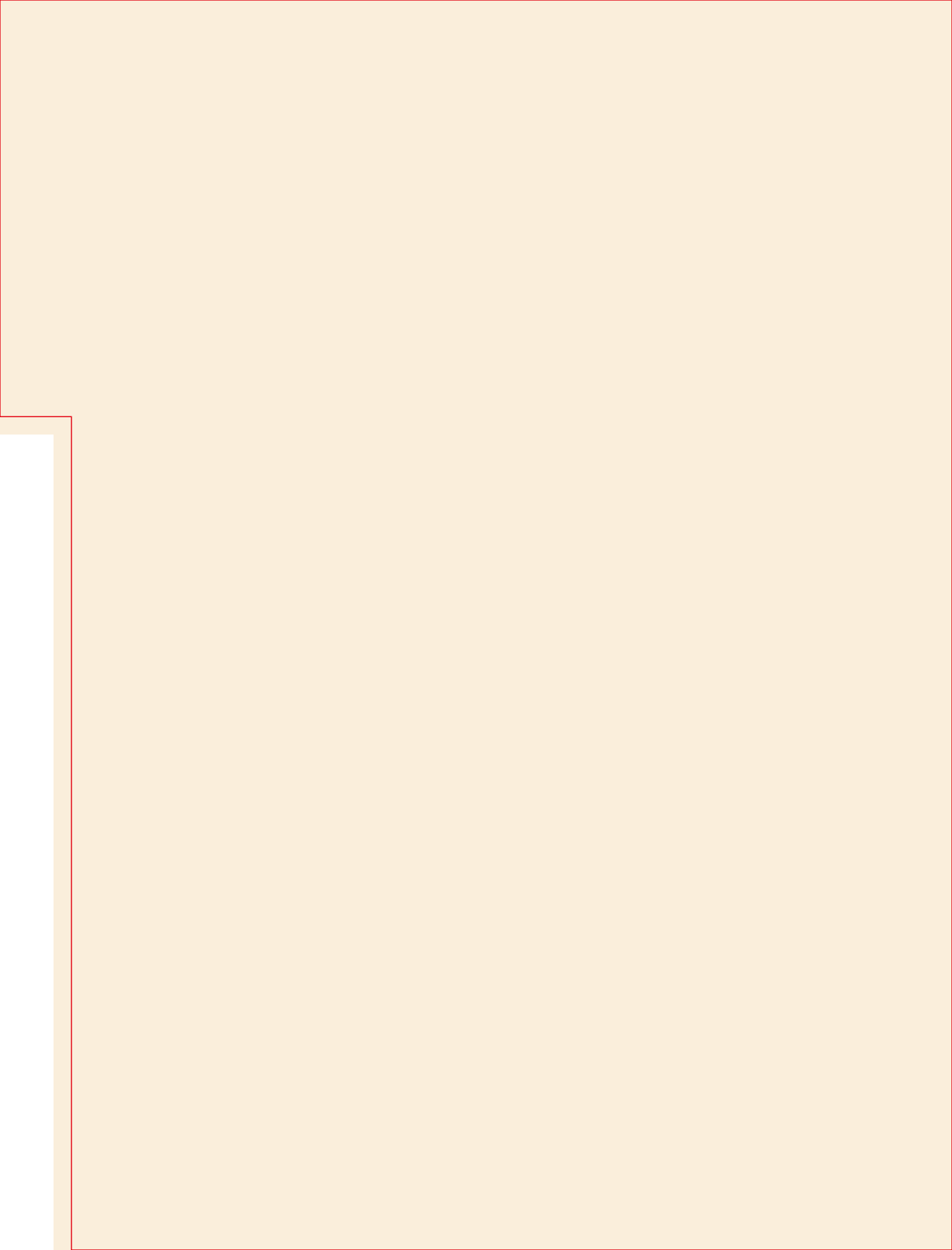
1. Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen
2. Mineralwasser in die Pfanne geben (Grundregel: nicht mehr Mineralwasser, als sonst auch Öl verwendet worden wäre)
3. Wasser erhitzen
4. Fleisch oder Gemüse zugeben und braten
5. Wenn Wasser verdunstet ist, kleinere Mengen immer wieder hinzugeben; bei zu viel Wasser wird das Gargut gedünstet und nicht gebraten

Weitere Methoden

- **Dünsten/Garen** von Gemüse, Fisch, Geflügel
- **Bratschlauch** – eignet sich für die Zubereitung von Gemüse, Fisch, Geflügel im Backofen
- **Backpapier/Pergamentpapier** – eignet sich für die Zubereitung von Gemüse, Fisch, Geflügel im Backofen
- **Römertopf** – eignet sich für die Zubereitung von Gemüse, Fisch, Fleisch im Backofen
- **Kontaktgrill** – eignet sich zum Grillen von Fleisch
- **Heißluftfritteuse** – eignet sich zur Zubereitung von Popcorn



FCS Tage
1-10





Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

50 g	Gerstenflocken
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
	Zimt
1 Stk (120 g)	Banane
1 TL (5 g)	Kokosraspeln



Zwischenmahlzeit

200 g	Himbeeren (frisch oder TK)
250 g	Joghurt < 1 % Fett





200 g	Brathähnchen Brustfilet roh
60 g	Rote Linsen roh
200 g	Kartoffeln geschält roh
1 Stk (50 g)	Zwiebeln roh
10 g	Ingwerknolle
	Chili (Cayennepfeffer)
100 g	Spinat roh
200 g	Tomate rot
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
350 ml (350 g)	Trinkwasser
1 g	Jodiertes Speisesalz mit Zusatz von Fluorid
	Pfeffer
	Lorbeerblatt getrocknet
	Kreuzkümmel getrocknet
	Koriander getrocknet
	Kurkuma getrocknet



1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Würfel schneiden.
2. Eine **beschichtete** Pfanne erhitzen. Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebel und Ingwer andünsten. Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma kurz mitrösten. Fleisch, Linsen, Kartoffeln, Lorbeer, Wasser und Tomaten zufügen und alles aufkochen. Zugedeckt 15–20 Min. köcheln, bis die Linsen und die Kartoffeln gar sind. Wenn nötig noch Wasser hinzufügen.
3. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und kurz mitköcheln. Dal abschmecken und das Ceres-MCT-Öl darüber träufeln.

Zwischenmahlzeit

250 g	Magerquark
1 Stk (180 g)	Apfel
3 TL (15 g)	Rosinen

**Abendessen****Hummus**

125 g	Weißer Bohnen, aus der Dose abgetropft
2 g	Knoblauch roh
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 g	Jodiertes Speisesalz mit Zusatz von Fluorid
1 g	Pfeffer
25 ml (25 g)	Trinkwasser
4 TL (20 g)	Zitronensaft



Für das Hummus die Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren. Nach Bedarf würzen.

Gemügesticks

150 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
150 g	Paprika rot
150 g	Gurke roh



Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Belegte Brote mit Harzer

100 g	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
75 g	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot



Das Brot mit dem körnigen Frischkäse bestreichen und mit Harzer Käse belegen. Wenn noch körniger Frischkäse übrig ist, kann dieser auch mit dem Gemüse gedippt werden.

Nährstoffrelation

Energiewert	2385 kcal	9977 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	195,2 g	34 %
Fett	26 g	10 %
Kohlenhydrate	294 g	51 %
Ballaststoffe gesamt	60,1 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2385
Eiweiß	195,2 g
Eiweiß %	33,96 %
Fett	26 g
Fett %	9,98 %
Kohlenhydrate	294 g
Kohlenhydrate %	51,08 %
Ballaststoffe gesamt	60,1 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,77 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,6 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,16 %
einfach unges. Fettsäuren	3,0 g
Ges. Fettsäuren %	6,59 %
Ges. Fettsäuren	17,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,2 g
Linolsäure	3,3 g
Calcium ¹	1721 mg
Eisen ¹	26,0 mg
Folat (Folsäure gesamt)	737 µg
Jodid ¹	179 µg
Zink ¹	18,0 mg
Vitamin B1 ¹	1,93 mg
Vitamin B2 ¹	3,59 mg
Vitamin B6 ¹	4,92 mg
Vitamin B12	8,5 µg
Vitamin D	0,1 µg
Gesamtzucker	134,5 g



FCS Tag 2

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

250 g	Magerquark
3 Stk (225 g)	Pflaumen
1 Stk (140 g)	Apfel
10 g	Kokosraspeln



Zwischenmahlzeit

150 ml (150 g)	Trinkwasser
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
1 Stk (120 g)	Banane
150 g	Heidelbeeren
30 g	Haferflocken

Smoothie



Ofengemüse mit Bulgur



300 g	Kartoffeln (geschält, roh)
300 g	Kürbis
100 g	Rote Beete
100 g	Wurzelpetersilie
1 TL (5 g)	Gewürze
60 g	Bulgur roh

Joghurt-Dip



150 g	Joghurt < 1 % Fett
	Minze
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

1. Für das Ofengemüse das Gemüse waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Gewürze wie Salz, Pfeffer mit dem Gemüse vermengen und im Ofen bei 180 °C backen bis es gar ist.
2. In der Zwischenzeit den Bulgur weichkochen.
3. Für den Joghurt-Dip den Joghurt mit Öl, Kräutern und Gewürzen vermengen.
4. Das Gemüse mit dem Bulgur anrichten und den Joghurt-Dip darüber geben.





Zwischenmahlzeit

1 Stk (200 g)	Orange
60 g	Popcorn ungepoppt
	Salz, Gewürze nach Wahl

Die Popcornkörner in eine erhitzte, **beschichtete** Pfanne geben und einen Deckel auflegen. Anschließend die Pfanne immer wieder schwenken, damit die Körner nicht anbrennen. Sobald die ersten Körner aufplatzen, Hitze reduzieren, die Pfanne weiter schwenken und warten bis die Körner nicht mehr weiter aufplatzen. Danach die Gewürze über das Popcorn geben. Eventuell das Popcorn mit etwas Wasser anfeuchten, damit die Gewürze kleben bleiben.

Alternativ können die Körner auch in eine Heißluftfritteuse gegeben werden. Die Temperatur auf 200 °C einstellen und die Körner in den Einsatz geben. Den Einsatz mit Alufolie abdecken, damit das Popcorn nicht in der Heizspirale hängen bleibt. Es funktioniert auch ohne Alufolie, hier sollte jedoch danach in der Heizspirale nachgeschaut werden, ob Popcorn hängen geblieben ist.

Abendessen

80 g	Feldsalat (Rapunzel)
75 g	Gurke
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 TL (5 g)	Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer

Den Salat waschen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Belegte Brote

3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
4 Scheiben (80 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
2 Scheiben (40 g)	Lachsschinken



Nährstoffrelation

Energiewert	2425 kcal	10145 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	131,8 g	22 %
Fett	30 g	11 %
Kohlenhydrate	359 g	61 %
Ballaststoffe gesamt	64,5 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2425
Eiweiß	131,8 g
Eiweiß %	22,42 %
Fett	30 g
Fett %	11,27 %
Kohlenhydrate	359 g
Kohlenhydrate %	61,09 %
Ballaststoffe gesamt	64,5 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,99 %
mehrf. unges. Fettsäuren	5,3 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,52 %
einfach unges. Fettsäuren	4,0 g
Ges. Fettsäuren %	7,09 %
Ges. Fettsäuren	18,8 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,0 g
Linolsäure	4,2 g
Calcium ¹	1370 mg
Eisen ¹	21,3 mg
Folat (Folsäure gesamt)	621 µg
Jodid ¹	121 µg
Zink ¹	15,2 mg
Vitamin B1 ¹	2,49 mg
Vitamin B2 ¹	2,96 mg
Vitamin B6 ¹	3,56 mg
Vitamin B12	5,9 µg
Vitamin D	0,0 µg
Gesamtzucker	149,8 g



FCS Tag 3

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

**Apfel-Quark-Shake
mit Gerstenflocken**



1 Stk (140 g)	Apfel
125 g	Magerquark
50 g	Gerstenflocken
250 ml (250 g)	Milch < 1 % Fett

Die Zutaten mit einem Mixer zerkleinern und bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.

Zwischenmahlzeit

Sandwich



2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
2 Scheiben (40 g)	Kochschinken
2 Scheiben (40 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
30 g	Feldsalat
2 Scheiben (20 g)	Tomate
1 Stk (200 g)	Orange

Für das Sandwich das Brot mit dem Schinken und dem Käse auf eine Scheibe legen und mit dem Salat und der Tomate abschließen. Dann die andere Scheibe darauflegen. Wenn gewünscht, kann das Brot vorher noch getoastet werden. Die Orange schälen und als Nachtisch essen.



150 g	Süßkartoffel, roh
200 g	Kartoffeln (geschält, roh)
200 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
1 Stk (50 g)	Zwiebeln roh
0,5 TL (2,5 g)	MCT-Öl 100 %
150 ml (150 g)	Kokosmilch
250 ml (250 g)	Trinkwasser
2 TL (10 g)	Limettensaft
	Chili, Currypulver, Salz, Pfeffer, Koriander

1. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Möhren, Kartoffeln und Zwiebel in einem großen Topf andünsten.
3. Kokosmilch und Wasser zugießen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln bis alles weich ist. Mit Chili und Curry würzen.
4. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und wenn gewollt mit Koriander bestreuen. Das Öl über die Suppe geben.





Zwischenmahlzeit

200 g	Magerquark
1 Stk (120 g)	Banane

Abendessen



2 Stk (124 g)	Tortilla aus Weizenmehl
125 g	Hähnchen-Brustfilet
100 g	Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
100 g	Feldsalat
150 g	Tomate
150 g	Joghurt < 1 % Fett
	Minze, Salz, Pfeffer
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 Stk (50 g)	Mandarine roh

1. Die Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen. Eine Pfanne erwärmen und die in Streifen geschnittene Hähnchenbrust anbraten.
2. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit Wasser abspülen.
3. Den Salat ebenfalls waschen und verlesen. Die Tomate in Scheiben schneiden.
4. Den Joghurt mit der Minze, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Die Tortillas mit den Zutaten belegen und aufrollen.
6. Die Mandarine als Nachtisch verzehren.

Nährstoffrelation

Energiewert	2404 kcal	10059 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	157,3 g	27 %
Fett	27 g	10 %
Kohlenhydrate	341 g	59 %
Ballaststoffe gesamt	53,1 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2404
Eiweiß	157,3 g
Eiweiß %	26,98 %
Fett	27 g
Fett %	10,15 %
Kohlenhydrate	341 g
Kohlenhydrate %	58,53 %
Ballaststoffe gesamt	53,1 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,92 %
mehrf. unges. Fettsäuren	5,1 g
einfach unges. Fettsäuren %	2,27 %
einfach unges. Fettsäuren	6,0 g
Ges. Fettsäuren %	5,33 %
Ges. Fettsäuren	14,0 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,0 g
Linolsäure	3,9 g
Calcium ¹	1410 mg
Eisen ¹	19,0 mg
Folat (Folsäure gesamt)	586 µg
Jodid ¹	151 µg
Zink ¹	13,2 mg
Vitamin B1 ¹	2,09 mg
Vitamin B2 ¹	2,76 mg
Vitamin B6 ¹	4,17 mg
Vitamin B12	5,8 µg
Vitamin D	0,0 µg
Gesamtzucker	124,9 g



FCS Tag 4

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
100 g	Gurke
20 g	Schnittsalat
50 g	Radieschen
2 Scheiben (40 g)	Lachsschinken
1 EL (8 g)	Schnittlauch



Zwischenmahlzeit

40 g	Gerstenflocken
300 g	Joghurt < 1 % Fett
200 g	Magerquark
20 g	Rosinen
3 TL (15 g)	Kakaopulver
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %





100 g	Couscous (roh)
200 ml (200 g)	Milch < 1 % Fett
250 g	Beerenobst roh
10 g	Maisstärke
	Minze, Salz
5 g	Kokosraspeln

1. Für die rote Grütze die Beeren vorsichtig in stehendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Alternativ kann auch TK-Obst verwendet werden.
2. Die Beeren in einem Topf mit etwas Wasser erwärmen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die Sauce gießen. Alles unter Rühren einmal aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und die Sauce bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce etwas abkühlen lassen.
3. Während die Sauce abkühlt, die Milch für den Couscous in einem Topf aufkochen. Den Couscous löffelweise dazugeben und unter ständigem Rühren wenige Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sobald der Couscous gequollen ist, den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die rote Grütze auf dem Couscous verteilen und alles mit Minze garnieren. Das Gericht warm genießen.





Zwischenmahlzeit

3 Scheiben (39 g)	Knäckebrot
5 Scheiben (100 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
5 TL (25 g)	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
80 g	Tomate

Das Knäckebrot mit dem Frischkäse bestreichen und mit Käse belegen.

Abendessen

Weißer Bohnensalat



100 g	Weißer Bohnen, aus der Dose abgetropft
1 Stk (30 g)	Zwiebeln
150 g	Paprika gelb
150 g	Paprika grün
2 TL (10 g)	Zitronensaft
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
2 TL (10 g)	Apfelessig
	Salz, Pfeffer
150 g	Hähnchen-Brustfilet
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot

1. Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing unter den Salat mischen. Abschmecken.
3. Eine Pfanne erwärmen und die Hähnchenbrust darin anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und zum Salat reichen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2354 kcal	9855 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	175,7 g	30 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate	305,09 g	54 %
Ballaststoffe gesamt	59,0 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2354
Eiweiß	175,7 g
Eiweiß %	30,45 %
Fett	29 g
Fett %	11,05 %
Kohlenhydrate	305,09 g
Kohlenhydrate %	53,63 %
Ballaststoffe gesamt	59,0 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,86 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,8 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,52 %
einfach unges. Fettsäuren	3,9 g
Ges. Fettsäuren %	6,74 %
Ges. Fettsäuren	17,6 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,0 g
Linolsäure	3,7 g
Calcium ¹	1398 mg
Eisen ¹	27,2 mg
Folat (Folsäure gesamt)	596 µg
Jodid ¹	87,55 µg
Zink ¹	17,7 mg
Vitamin B1 ¹	1,89 mg
Vitamin B2 ¹	2,94 mg
Vitamin B6 ¹	3,47 mg
Vitamin B12	7,2 µg
Vitamin D	0,05 µg
Gesamtzucker	85,2 g



FCS Tag 5

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
4 TL (24 g)	Tomatenmark
2 Scheiben (40 g)	Kochschinken
2 Scheiben (40 g)	Lachsschinken
4 TL (20 g)	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
100 g	Radieschen



Das Tomatenmark kann pur als Unterlage für das Brot verwendet werden. Alternativ kann das Tomatenmark auch mit dem körnigen Frischkäse verrührt werden, um als Unterlage für den Belag zu dienen.

Zwischenmahlzeit

Joghurt-Quark mit Apfel, Banane und Kakao

1 Stk (115 g)	Banane
1 Stk (180 g)	Apfel
200 g	Magerquark
200 g	Joghurt < 1 % Fett
2 TL (10 g)	Kakaopulver, ungesüßt





1 Stk (50 g)	Zwiebeln
200 g	Kartoffeln (geschält, roh)
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
200 g	Grüne Erbsen
300 g	Trinkwasser
	Salz, Pfeffer
	Minze
200 g	Hähnchen-Brustfilet

1. Zwiebeln würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Einen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Mit Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust waschen, trocknen und in einer Pfanne anbraten. Nach dem Anbraten in Streifen schneiden.
3. Die Minze in die Suppe geben und alles pürieren. Nochmals erhitzen, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Suppe anrichten und die Hühnerbrust in die Suppe geben. Das Öl über die Suppe geben.





Kräuterquark auf Knäckebrot

Zwischenmahlzeit

150 g	Magerquark
	Kräuter (Schnittlauch, Petersilie), Salz, Pfeffer
3 Scheiben (39 g)	Knäckebrot
1 Stk (50 g)	Karotte

Filetsteak mit Feigen-Tomatensalat

Abendessen



150 g	Rinderfilet
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer
10 ml (10 g)	Orangensaft
10 ml (10 g)	Limettensaft
10 g	Lauchzwiebel
200 g	Tomate
3 Stk (120 g)	Feige
75 g	Kidneybohnen, aus der Dose abgetropft
	Kräuter (Petersilie, Minze oder Koriander)
100 g	Fladenbrote

1. Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen. Eine **beschichtete** Pfanne erhitzen.
2. Filetsteaks mit Meersalz einreiben und von jeder Seite kräftig anbraten. Pfeffer grob zerstoßen. Steaks auf ein Backblech legen, mit Pfeffer bestreuen und weitere 5 Min. im Backofen garen.
3. Orangen-, Limettensaft und Salz verrühren.
4. Fein gehackte Lauchzwiebel, Tomaten- und Feigenspalten, abgetropfte Kidneybohnen und Kräuter zum Fleisch anrichten und mit den Saft und dem Öl beträufeln. Dazu Fladenbrot reichen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2399 kcal	10038 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	205,9 g	35 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate	287 g	49 %
Ballaststoffe gesamt	54,8 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2399
Eiweiß	205,9 g
Eiweiß %	35,25%
Fett	29 g
Fett %	11,16 %
Kohlenhydrate	287 g
Kohlenhydrate %	49,13 %
Ballaststoffe gesamt	54,8 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,67 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,4 g
einfach unges. Fettsäuren %	2,59 %
einfach unges. Fettsäuren	6,8 g
Ges. Fettsäuren %	6,50 %
Ges. Fettsäuren	17,2 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure	0,7 g
Linolsäure	3,4 g
Calcium ¹	1113 mg
Eisen ¹	28,2 mg
Folat (Folsäure gesamt)	722 µg
Jodid ¹	66 µg
Zink ¹	22,0 mg
Vitamin B1 ¹	2,61 mg
Vitamin B2 ¹	2,93 mg
Vitamin B6 ¹	4,75 mg
Vitamin B12	8,8 µg
Vitamin D	0,1 µg
Gesamtzucker	102,5 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Pancakes



1 Stk (120 g)	Banane
100 ml (100 g)	Milch < 1 % Fett
60 g	Gerstenflocken
5 g	Backpulver

Topping

300 g	Magerquark
100 g	Milch < 1 % Fett
	Zimt
100 g	Erdbeere
100 g	Johannisbeere
100 g	Sauerkirsche

1. Die Flocken in einem Multizerkleinerer fein mahlen, die geschälte Banane sowie die Milch dazugeben und alles miteinander pürieren. Das Ganze dann mindestens 15 Min. stehen lassen, erst dann das Backpulver hinzufügen.
2. Eine **beschichtete** Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und zu dünnen Pancakes verstreichen. Je dicker sie sind, desto länger müssen sie gebraten werden und desto niedriger sollte die Temperatur sein damit sie nicht verbrennen. Sobald sich Blasen auf der anderen Seite bilden, versuchen den Pancake vorsichtig von der Pfanne lösen. Sollte er auseinanderfallen, dann noch etwas in der Pfanne lassen und warten bis der rohe Teig auf der ungebratenen Seite fest erscheint.
3. Für das Topping den Quark mit der Milch und dem Zimt verrühren. Das Obst waschen und putzen.
4. Die Pancakes mit der Quarkmischung und dem Obst servieren.



150 g	Magerquark
10 g	Schnittlauch
10 g	Petersilie
	Salz, Pfeffer
100 g	Gurke
100 g	Paprika grün
200 g	Karotte

Belegtes Brötchen



1 Stk (70 g)	Vollkornbrötchen
4 Scheiben (80 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)

1. Für den Kräuterquark den Quark mit den Kräutern und den Gewürzen mischen. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das Brötchen mit Käse belegen. Wenn gewünscht kann etwas Kräuterquark als Unterlage für den Käse auf das Brötchen gestrichen werden.



2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
200 g	Brathähnchen Brustfilet roh
20 ml (20 g)	Zitrone Fruchtsaft
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 Stk (50 g)	Tomate rot
20 g	Gurke
0,5 Stk (25 g)	Zwiebeln
10 g	Eisbergsalat

1. Das Fleisch im Zitronensaft, Salz und Pfeffer mind. 20 Min. marinieren. Anschließend in einer Pfanne anbraten. Das Gemüse putzen. Die Zwiebel in Ringe, die Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Den Salat klein schneiden.

- Für das Dressing den Quark mit gehacktem Knoblauch, Öl, Senf, Gewürzen und Thymian verrühren.
- Das Brot toasten, mit dem Dressing bestreichen, mit dem Gemüse belegen und anschließend mit dem in Scheiben geschnittenem Hähnchen toppen. Die zweite Scheibe oben auflegen.

Dressing



100 g	Magerquark
2 g	Knoblauch
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
2 TL (10 g)	Milder Senf

Zwischenmahlzeit



200 g	Joghurt < 1 % Fett
1 Stk (120 g)	Pfirsich
2 Stk (10 g)	Aprikose, getrocknet
10 g	Apfel, getrocknet

Abendessen

Vollkornnudeln mit schneller Tomatensoße



60 g	Vollkornnudeln (roh)
40 g	Tomaten getrocknet, nicht in Öl eingelegt
250 g	Tomaten
1 Stk (3 g)	Knoblauch
0,5 Stk (25 g)	Zwiebeln
5 EL (75 g)	Tomatenmark
10 g	Basilikum frisch
	Salz, Pfeffer, weitere Kräuter auf Wunsch

- Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- In der Zwischenzeit in einem Mixer oder einem Zauberstab die restlichen Zutaten zu einer Soße pürieren. Sobald die Nudeln fertig sind, abgießen und mit der Soße vermischen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2396 kcal	10020 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	205,2 g	36 %
Fett	23 g	9 %
Kohlenhydrate	292 g	51 %
Ballaststoffe gesamt	58,6 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2396
Eiweiß	205,2 g
Eiweiß %	35,58 %
Fett	23 g
Fett %	8,91 %
Kohlenhydrate	292 g
Kohlenhydrate %	50,67 %
Ballaststoffe gesamt	58,6 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,84 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,8 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,17 %
einfach unges. Fettsäuren	3,1 g
Ges. Fettsäuren %	4,94 %
Ges. Fettsäuren	12,9 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	0,8 g
Linolsäure	4,0 g
Calcium ¹	1709 mg
Eisen ¹	21,4 mg
Folat (Folsäure gesamt)	681 µg
Jodid ¹	101 µg
Zink ¹	18,0 mg
Vitamin B1 ¹	2,24 mg
Vitamin B2 ¹	4,00 mg
Vitamin B6 ¹	4,64 mg
Vitamin B12	8,9 µg
Vitamin D	0,1 µg
Gesamtzucker	141,7 g



FCS Tag 7

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Hirsebrei mit Pflaumenkompott



40 g	Hirse (roh)
560 ml (560 g)	Milch < 1 % Fett
2 g	Vanilleschote
300 g	Zwetschgen
150 ml (150 g)	Trinkwasser
1 TL (5 g)	Zimt

1. Die Hirse in einem Topf mit der Milch und Vanille aufkochen, die Temperatur zurücknehmen und mindestens 20 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen und entkernen. Mit Wasser und Zimt in einem Topf aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Zwischenmahlzeit

3 Scheiben (39 g)	Knäckebrot
3 Scheiben (60 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
3 TL (18 g)	Tomatenmark



Das Knäckebrot mit dem Tomatenmark bestreichen und mit Harzer Käse belegen.



200 g	Kartoffeln (geschält, roh)
100 ml (100 g)	Milch < 1 % Fett
1 Stk (140 g)	Apfel
250 g	Brokkoli
200 g	Hähnchen-Brustfilet
2 TL (10 g)	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Ebenso mit dem Apfel verfahren. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser 20 Min. weich kochen. 5 Min. vor Ende der Kochzeit der Kartoffeln den Apfel hinzufügen. In der Zwischenzeit die Milch erwärmen.
2. Brokkoli waschen, klein schneiden und in wenig Wasser mit Salz gar kochen.
3. Eine **beschichtete** Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten.
4. Sobald die Kartoffeln weich sind, die Milch, Öl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und alles bis zur gewünschten Konsistenz stampfen.
5. Auf einem Teller den Kartoffel-Apfel-Brei, den Brokkoli und das Hähnchen anrichten.





Zwischenmahlzeit

250 g	Magerquark
20 g	Gerstenflocken
1 Stk (180 g)	Birne
100 g	Weintraube rot

Abendessen

Kürbissuppe



300 g	Kürbis
150 g	Karotte
100 g	Kartoffeln (geschält, roh)
1 Stk (30 g)	Zwiebeln
1 Stk (3 g)	Knoblauch
150 ml (150 g)	Trinkwasser
100 ml (100 g)	Milch < 1 % Fett
10 g	Ingwer
	Thymian, Salz, Pfeffer, Cayenne- pfeffer
1 EL (15 g)	Zitronensaft
2 TL (10 g)	MCT-Öl 100 %
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Den Kürbis waschen, die Möhren und die Kartoffeln schälen. Alles in Würfel schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in einem großen Topf andünsten.
2. Dann den Kürbis, die Möhre und die Kartoffeln hinzufügen. Alles etwa 5 Min. andünsten und anschließend das Wasser, die Milch und die Gewürze hinzufügen und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Auf Wunsch kann die Suppe noch püriert werden.
3. Auf einem Teller anrichten, mit Zitronensaft und Öl beträufeln. Dazu das Brot reichen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2381 kcal	9940 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	167,6 g	29 %
Fett	28 g	11 %
Kohlenhydrate	320 g	55 %
Ballaststoffe gesamt	58,9 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2381
Eiweiß	167,6 g
Eiweiß %	29,05 %
Fett	28 g
Fett %	10,64 %
Kohlenhydrate	320 g
Kohlenhydrate %	55,45 %
Ballaststoffe gesamt	58,9 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,44 %
mehrf. unges. Fettsäuren	3,8 g
einfach unges. Fettsäuren %	0,78 %
einfach unges. Fettsäuren	2,0 g
Ges. Fettsäuren %	8,16 %
Ges. Fettsäuren	21,3 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	0,7 g
Linolsäure	2,9 g
Calcium ¹	1808 mg
Eisen ¹	24,3 mg
Folat (Folsäure gesamt)	534 µg
Jodid ¹	175 µg
Zink ¹	16,4 mg
Vitamin B1 ¹	2,14 mg
Vitamin B2 ¹	3,63 mg
Vitamin B6 ¹	4,44 mg
Vitamin B12	6,5 µg
Vitamin D	0,0 µg
Gesamtzucker	160,0 g



FCS Tag 8

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

4 Scheiben (200 g)	Vollkornbrot
4 Scheiben (60 g)	Putenbrustaufschnitt
4 Scheiben (80 g)	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
8 Scheiben (40 g)	Gurke
6 TL (30 g)	Magerquark



Magerquark zum Bestreichen des Brotes.

Zwischenmahlzeit

150 g	Joghurt < 1 % Fett
300 g	Magerquark
120 g	Weintrauben rot





Mittagessen

Wintersalat



70 g	Naturreis roh
40 g	Rote Linsen roh
1 Stk (30 g)	Zwiebeln
75 g	Feldsalat (Rapunzel)
30 ml (30 g)	Orangensaft
50 g	Orange
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer
3 TL (15 g)	Balsamicoessig

1. Den Naturreis nach Packungsanleitung zubereiten und etwas abkühlen lassen. Mit den Linsen genauso verfahren.
2. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Salat waschen. Die Orange schälen und filetieren. Dabei den Saft auffangen. Aus dem Saft, dem Öl, den Gewürzen und dem Essig ein Dressing mixen. Alle Zutaten zu einem Salat zusammenfügen.



Zwischenmahlzeit

250 ml (250 g)	Milch < 1 % Fett
30 g	Gerstenflocken
1 TL (5 g)	Kakaopulver
1 Stk (120 g)	Banane
1 TL (5 g)	Kokosraspeln

Abendessen

Chicorée-Paprika mit Kartoffelpüree



200 g	Kartoffeln (geschält, roh)
75 g	Feldsalat (Rapunzel)
1 Stk (160 g)	Paprika rot
200 g	Chicoree
	Salz, Pfeffer, Muskat
200 g	Hähnchen-Brustfilet
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %

1. Kartoffeln schälen, waschen und eventuell halbieren. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. garen. Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden.
2. Chicorée putzen, waschen, halbieren, Strunk herausschneiden. Chicorée in breite Streifen schneiden.
3. Das Hähnchen in einer **beschichteten** Pfanne anbraten. Die Paprika hinzufügen ca. 3 Min. kräftig braten. Chicorée weitere ca. 4 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln abgießen, dabei das Wasser auffangen.
4. Das Püree stampfen, Wasser bis zum Erhalt der gewünschten Konsistenz hinzufügen. Mit Öl, Salz und Muskat abschmecken. Den Kartoffelbrei mit dem Hähnchen anrichten. Das Paprika-Chicorée-Gemüse darauf geben und den Feldsalat dazu reichen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2385 kcal	9976 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	191,4 g	33 %
Fett	30 g	11 %
Kohlenhydrate	299 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	49,6 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2385
Eiweiß	191,4 g
Eiweiß %	33,04 %
Fett	30 g
Fett %	11,31 %
Kohlenhydrate	299 g
Kohlenhydrate %	51,57 %
Ballaststoffe gesamt	49,6 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,64 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,3 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,10 %
einfach unges. Fettsäuren	2,9 g
Ges. Fettsäuren %	7,88 %
Ges. Fettsäuren	20,6 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	0,8 g
Linolsäure	3,5 g
Calcium ¹	1283 mg
Eisen ¹	25,4 mg
Folat (Folsäure gesamt)	773 µg
Jodid ¹	140 µg
Zink ¹	16,9 mg
Vitamin B1 ¹	2,03 mg
Vitamin B2 ¹	3,30 mg
Vitamin B6 ¹	4,88 mg
Vitamin B12	7,5 µg
Vitamin D	0,1 µg
Gesamtzucker	105,0 g



Zutaten (für eine Portion)

Vollkornbrötchen mit Kressequark



Frühstück

2 Stk (140 g)	Vollkornbrötchen
200 g	Magerquark
30 g	Kresse
20 g	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer
50 g	Gurke
4 Scheiben (60 g)	Putenbrustaufschnitt

1. Quark in eine Schüssel geben und mit 2 bis 3 EL Wasser cremig rühren. Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
2. Beides unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zwischenmahlzeit

200 g	Joghurt < 1 % Fett
40 g	Gerstenflocken
1 Stk (180 g)	Birne





2 Stk (150 g)	Sesam-Bagel
100 g	Magerquark
	Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie, Dill
2 Stk (20 g)	Lauchzwiebel
75 g	Rucola
100 g	Hähnchen-Brustfilet
10 g	Parmesan
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %

1. Den Quark mit den Kräutern, dem Öl und den klein geschnittenen Lauchzwiebeln verrühren und die Mischung mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. Den Rucola putzen, abspülen und trockenschleudern.
2. Das Hähnchen in einer **beschichteten** Pfanne ohne Öl anbraten. Wenn gewünscht, kann der Garprozess auch mit Mineralwasser unterstützt werden. Das Hähnchen sobald es durchgebraten ist, aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden.

Alternativ kann das Fleisch in einem Kontaktgrill ohne Fett zubereitet werden.

2. Die Bagels toasten, halbieren und beide Hälften mit dem Kräuterquark bestreichen. Die untere Hälfte mit Rucola und den gegarten Hähnchenstreifen belegen. Den Parmesan in hauchdünne Scheiben hobeln und darüber streuen. Bageldeckel wieder darauflegen und servieren.





Zwischenmahlzeit

200 g	Magerquark
1 Stk (200 g)	Orange
0,5 TL (2,5 g)	Kokosraspeln
10 g	Rosinen

Abendessen

Gefüllte Paprika mit Kartoffeln



1 Stk (160 g)	Paprika rot
1 Stk (30 g)	Zwiebeln
1 Stk (3 g)	Knoblauch
250 g	Champignon
150 g	Weißer Bohnen, aus der Dose abgetropft
0,5 TL (2,5 g)	MCT-Öl 100 %
	Majoran, Salz, Pfeffer
200 g	Kartoffeln (geschält, roh)

1. Die Paprika putzen, dabei den Stiel an den Schoten lassen, längs eine ca. 2 cm breite ovale Öffnung schneiden und die Paprika entkernen. Ovale Paprikaabschnitte in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel 4 Min. andünsten. Pilze zugeben und 3 Min. mit garen. Bohnen und Majoran in die **beschichtete** Pfanne geben und 3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika in eine Auflaufform geben. Mit dem Gemüse füllen und im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf mittlerer Schiene 25 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen und zu der Paprika reichen. Über das fertige Gericht das Öl träufeln.

Nährstoffrelation

Energiewert	2384 kcal	9972 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	188,9 g	32 %
Fett	31 g	12 %
Kohlenhydrate	303 g	52 %
Ballaststoffe gesamt	46,7 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2384
Eiweiß	188,9 g
Eiweiß %	32,42 %
Fett	31 g
Fett %	11,73 %
Kohlenhydrate	303 g
Kohlenhydrate %	52,04 %
Ballaststoffe gesamt	46,7 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,73 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,6 g
einfach unges. Fettsäuren %	0,96 %
einfach unges. Fettsäuren	2,5 g
Ges. Fettsäuren %	4,96 %
Ges. Fettsäuren	13,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,3 g
Linolsäure	3,2 g
Calcium ¹	1434 mg
Eisen ¹	21,7 mg
Folat (Folsäure gesamt)	568 µg
Jodid ¹	109 µg
Zink ¹	15,3 mg
Vitamin B1 ¹	1,84 mg
Vitamin B2 ¹	3,95 mg
Vitamin B6 ¹	3,76 mg
Vitamin B12	6,6 µg
Vitamin D	5,0 µg
Gesamtzucker ¹	89,2 g

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Warmes Porridge



50 g	Gerstenflocken
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
150 g	Erdbeeren

1. Die Milch in einem Topf mit den Gerstenflocken und etwas Salz erhitzen und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen. Sollte zu wenig Flüssigkeit im Porridge sein, kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden.
2. In der Zwischenzeit die Erdbeeren putzen und in Viertel schneiden. Das Porridge in eine Schüssel geben und mit den Erdbeeren toppen.

Zwischenmahlzeit

100 g	Vollkornbrot
100 g	Magerquark
80 g	Sauermilchkäse < 10 % Fett i. Tr. (Harzer Käse)
2 Scheiben (40 g)	Lachsschinken
5 Stk (75 g)	Radieschen



Spargelsalat mit Erdbeeren und Hähnchen



250 g	Hähnchenbrustfilet
1 Stk (3 g)	Knoblauch
10 ml (10 g)	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
250 g	Erdbeeren
250 g	Grüner Spargel
75 g	Rucola
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
4 TL (20 g)	Apfelessig
70 g	Bulgur roh



1. Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hähnchenbrust in eine Schale geben. Knoblauch fein hacken und mit dem Zitronensaft zur Hähnchenbrust geben und mischen. Beiseitestellen und ca. 10 Min. marinieren.
3. Inzwischen Erdbeeren putzen und vierteln, zwei Handvoll beiseitestellen. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Hähnchenbrust mit Salz würzen, in einer heißen Pfanne (**beschichtet**) anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 7 Min. braten, aus der Pfanne nehmen.
5. Den Spargel in der Pfanne bei starker Hitze rundum 2 Min. braten, mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.
6. Die beiseite gestellten Erdbeeren in die Pfanne geben und 30 Sekunden dünsten. Mit Essig ablöschen. 2 EL Wasser zugeben und im Rührbecher fein pürieren. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
7. Bulgur, Rucola und Erdbeerviiertel auf einen Teller geben. Mit dem Erdbeer-Dressing beträufeln. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und mit Spargel auf den Salat geben. Mit Pfeffer bestreut servieren.



Zwischenmahlzeit

200 g	Magerquark
200 g	Joghurt < 1 % Fett
1 Stk (140 g)	Apfel
	Zimt
1 TL (5 g)	Kokosraspeln

Abendessen

Ofenkartoffeln mit Gemüse



200 g	Champignons
100 g	Karotte
200 g	Rote Beete
250 g	Kartoffeln (ungeschält, roh)
	Salz, Pfeffer

Dip



250 g	Joghurt < 1 % Fett
2 TL (10 g)	MCT-Öl 100 %
20 g	Tomaten getrocknet, ohne Öl
	Gewürze, Kräuter

1. Die Frühkartoffeln waschen, abbürsten und trocknen. Die Kartoffeln halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben mit Salz und Pfeffer vermischen. Die Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Bei Roter Beete in Bioqualität muss diese nicht geschält werden, sondern kann einfach in Würfel geschnitten werden.
2. Das Gemüse im Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) auf mittlerer Schiene 25 Min. goldbraun backen. Die Pilze putzen und eventuell klein schneiden, ebenfalls auf das Blech geben und weitere 10 Min. backen.
3. Für den Dip die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Mit Öl, Joghurt und Gewürzen bzw. Kräutern nach Wahl vermengen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2397 kcal	10013 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	204,3 g	35 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate	284 g	49 %
Ballaststoffe gesamt	53,9 g	4 %

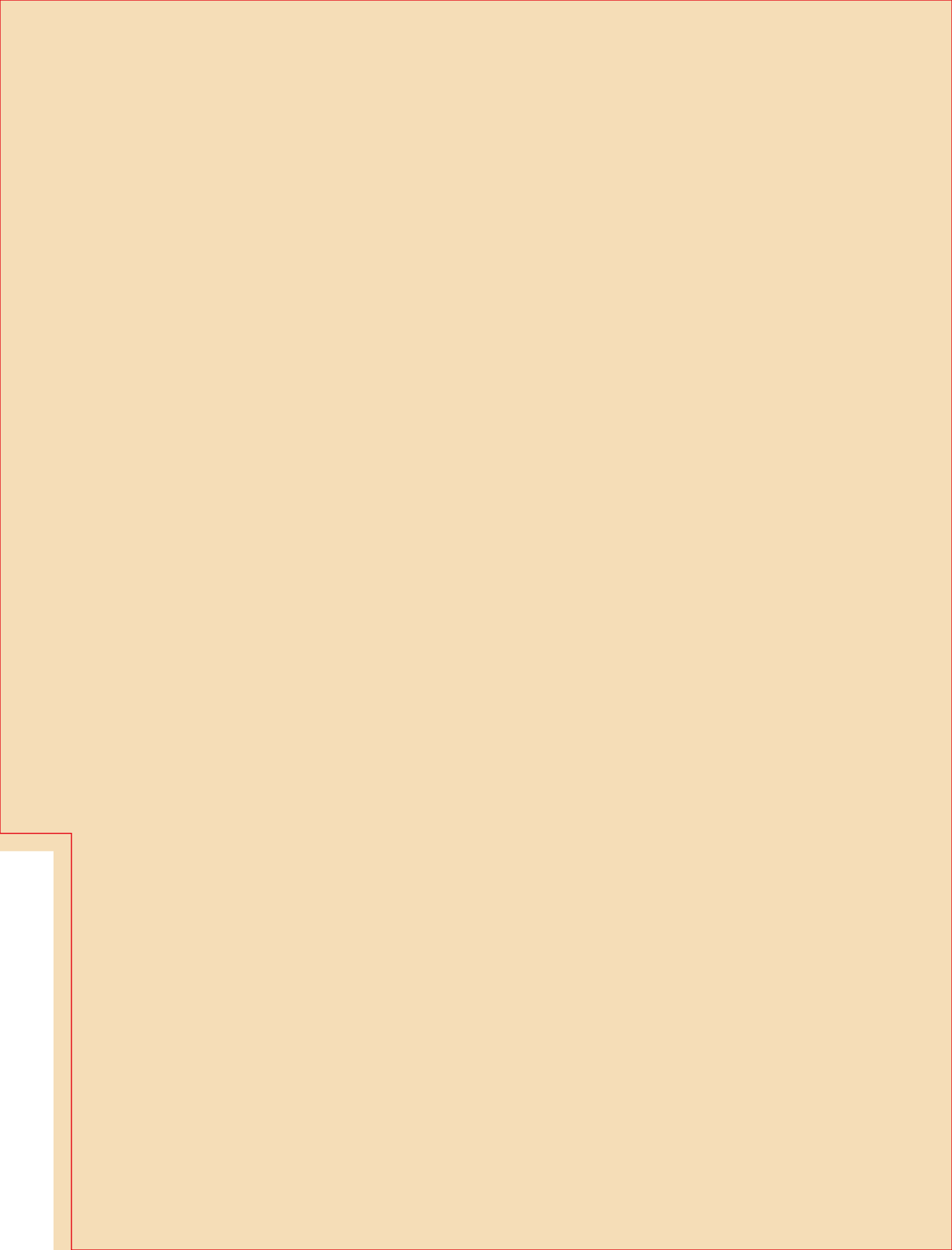
Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2397
Eiweiß	204,3 g
Eiweiß %	35,35 %
Fett	29 g
Fett %	11,05 %
Kohlenhydrate	284 g
Kohlenhydrate %	49,15 %
Ballaststoffe gesamt	53,9 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,72 %
mehrf. unges. Fettsäuren	4,5 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,12 %
einfach unges. Fettsäuren	2,9 g
Ges. Fettsäuren %	7,81 %
Ges. Fettsäuren	20,4 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure	1,1 g
Linolsäure	3,3 g
Calcium ¹	1899 mg
Eisen ¹	25,1 mg
Folat (Folsäure gesamt)	973 µg
Jodid ¹	159 µg
Zink ¹	19,2 mg
Vitamin B1 ¹	2,44 mg
Vitamin B2 ¹	4,63 mg
Vitamin B6 ¹	4,21 mg
Vitamin B12	8,6 µg
Vitamin D	3,9 µg
Gesamtzucker	123,3 g



FCS Tage
11-20







FCS Tag 11

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

4 EL (60 g)	Haferflocken
1 Glas (200 g)	Milch < 1 % Fett
50 g	Heidelbeeren



Zwischenmahlzeit

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
2 TL (10 g)	Hüttenkäse
2 Scheiben (40 g)	Gurke
2 Scheiben (40 g)	Kochschinken





Mittagessen

Wraps mit Putenbrustfilet



2 Portionen (130 g)	Wraps
20 g	Eisbergsalat
150 g	Pute Brust roh
30 g	Zwiebel
1 Stk (3 g)	Knoblauch roh
40 g	Gemüsepaprika rot
40 g	Mais gegart
3 TL (15 g)	Hüttenkäse

1. Eisbergsalat waschen, klein schneiden und trockenschleudern. Zwiebeln schälen, klein schneiden, Knoblauch pressen. Gemüsepaprika waschen und in Würfel schneiden.
2. Putenbrustfilet waschen und klein schneiden, dann mit ca. einem halben Glas Mineralwasser in einer erhitzten Pfanne (**beschichtet**) 3-4 Min. braten.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben.
4. Die Wraps in einer weiteren erhitzten Pfanne (**beschichtet**) oder Mikrowelle für höchstens eine Min. erwärmen.
5. Die Wraps mit Hüttenkäse bestreichen und mit restlichen Zutaten belegen.



Zwischenmahlzeit

150 g	Mango
150 g	Heidelbeeren
1 Becher (200 g)	Naturjoghurt 0,1 %
2 EL (30 g)	Haferflocken

Abendessen

Currylinsen



100 g	Wildreis roh
70 g	Linsen reif roh
150 g	Aubergine roh
40 g	Spinat roh
1 Stk (3 g)	Knoblauch roh
200 g	Tomaten roh
300 ml (300 g)	Trinkwasser
1 EL (10 g)	Gemüsebrühe gekörnt
	Koriander
1 EL (15 g)	Curry
	Pfeffer
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
1 EL (15 g)	MCT-Öl 100 %

1. Wasser in einer **beschichteten** Pfanne erhitzen und die gewaschene Aubergine klein schneiden und ca. 10 Min. andünsten.
2. Knoblauch schälen, pressen und mit dem Curry in die Pfanne geben. Nach ca. einer Min. die Linsen, Tomaten, Spinat und Gemüsebrühe hinzugeben.
3. Das Ganze für 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Parallel den Reis nach Packungsangabe in einem Topf mit Salzwasser kochen.
4. Zum Schluss den Koriander und das MCT-Öl unter den Reis rühren.

Nährstoffrelation

Energiewert	2411 kcal	10106 kj
	Menge	rel.
Eiweiß ¹	136,9 g	23 %
Fett ¹	36 g	14 %
Kohlenhydrate ¹	344 g	58 %
Ballaststoffe gesamt ¹	62,8 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	27,5
Kilojoule ¹	10106
Eiweiß ¹	136,9 g
Fett ¹	36 g
Kohlenhydrate ¹	344 g





Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Grießbrei



70 g	Getreide Grieß
270 ml (270 g)	Milch < 1 % Fett
50 ml (50 g)	Trinkwasser
50 g	Apfel
50 g	Himbeeren
1 EL (20 g)	Honig

1. Milch in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Grieß mit Honig oder Agavendicksaft einrühren und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Apfel waschen, klein schneiden und Himbeeren waschen, trocken tupfen und beides unter den Grieß rühren.

Zwischenmahlzeit

Salat mit belegten Broten



30 g	Lollo Rosso roh
80 g	Thunfisch, Konserve abgetropft
90 g	Hühnereiweiß gekocht
50 g	Tomate rot
2 EL (30 g)	Mais gegart
1 Stk (50 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
2 EL (20 g)	Balsamicoessig
1 EL (15 g)	MCT-ÖL 100 %
3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
1 TL (5 g)	Hüttenkäse
2 TL (10 g)	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.

Putenbrust mit Spinat, Hartkäse und Kartoffeln



50 g	Spinat roh
100 g	Hartkäse < 10 % Fett i. Tr.
150 g	Putenbrust roh
	Muskatnuss
	Pfeffer
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
350 g	Kartoffeln ungeschält roh

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Min. kochen.
2. Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen. Pfanne (**beschichtet**) erhitzen und das Putenfleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.
3. Den Spinat in einer weiteren **beschichteten** Pfanne ca. 5 Min. garen, und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Den Hartkäse in Würfel schneiden und darüber streuen.

Obst-Smoothie



	Pfefferminze
1 Stk (100 g)	Banane
200 g	Beerenobst roh
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
200 ml (200 g)	Trinkwasser

Banane schälen und in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit den Beeren, der Pfefferminze, der Milch und dem Wasser pürieren.



Spaghetti mit Linsenbolognese

Abendessen



120 g	Vollkornteigwaren roh
1 Stk (50 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
30 g	Zwiebeln
1 Stk (3 g)	Knoblauch
40 g	Porree roh
200 ml (200 g)	Trinkwasser
30 g	Rote Linsen reif roh
1 EL (15 g)	Tomatenmark
100 g	Tomate rot, Konserve abgetropft
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
	Küchenkräuter

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Porree/Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2. Karotte und Zwiebeln fein würfeln. Gemüse in einer **beschichteten** Pfanne mit Wasser andünsten, Knoblauch pressen und dazugeben.
3. Dabei immer etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Linsen und restliches Wasser hinzugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.
5. Tomaten hinzufügen und mit Tomatenmark andicken. Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2437 kcal	10203 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	158,5 g	27 %
Fett	25 g	9 %
Kohlenhydrate	352 g	59 %
Ballaststoffe gesamt ¹	55,2 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	27,5
Kilojoule	10203
Eiweiß	158,5 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	352 g





Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
3 TL (15 g)	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
3 Scheiben (60 g)	Kochschinken
1 EL (15 g)	MCT-Öl 100 %
200 g	Rohkost, Gemüse frei nach Wahl



Zwischenmahlzeit

Obstsalat

1 Stk (100 g)	Banane
1 Portion (125 g)	Apfel
50 g	Weintrauben
1 EL (10 g)	Zitronensaft





200 g	Dinkel Vollkornmehl
10 g	Hefe
100 ml (100 g)	Trinkwasser
1 Prise (1 g)	Zucker
25 g	Spinat roh
10 g	Champignon roh
15 g	Gemüsepaprika gelb roh
15 g	Zucchini roh
75 g	Passierte Tomaten
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
	Oregano

1. Mehl und Salz mischen. Separat die Hefe zerbröckeln und mit etwas lauwarmen Wasser und Zucker verrühren. Mit dem restlichen Wasser zum Mehl gießen und kneten. Schüssel verschließen und den Teig etwa 45 Min. bei Raumtemperatur gehen lassen.
2. Inzwischen den Spinat für ca. 5 Min. dünsten. Champignons, Paprika und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
3. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen, aus dem Teig einen Pizzaboden formen und diese mit passierten Tomaten bestreichen und würzen. Das Gemüse auf der Pizza verteilen und etwa 8 Min. backen.





SNACK

100 g	Wassereis
-------	-----------

Abendessen

Kartoffelsalat mit Forelle



250 g	Kartoffeln ungeschält roh
150 g	Radieschen roh
0,5 TL (4 g)	Senf
0,5 Bund (125 g)	Schnittlauch
100 g	Gurke
1 Prise (1 g)	Currypulver
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
	Küchenkräuter
250 g	Naturjoghurt 0,1 %
1 EL (10 g)	Zitronensaft
1 TL (5 g)	Honig
200 g	Forelle

1. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 bis 15 Min. garen, abgießen und auskühlen lassen.
2. Gurke und Radieschen waschen und klein schneiden.
3. Für das Joghurtdressing den Zitronensaft mit dem Joghurt und dem Honig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Senf sowie Currypulver abschmecken. Über den Salat geben. Den Kartoffelsalat nach Belieben mit frischen Kräutern oder Kresse garnieren.
4. Die Forelle in einer erhitzten Pfanne (**beschichtet**) mit Wasser ca. 5 Min. braten.

Nährstoffrelation

Energiewert	2391 kcal	10022 kj
	Menge	rel.
Eiweiß ¹	130,9 g	22 %
Fett ¹	44 g	17 %
Kohlenhydrate ¹	339 g	58 %
Ballaststoffe gesamt ¹	41,5 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	27,5
Kilojoule	10022
Eiweiß	130,9 g
Fett ¹	44 g
Kohlenhydrate ¹	339 g



Zutaten (für eine Portion)

FCS Tag 14

Frühstück

40 g	Haferflocken
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
1 Stk (150 g)	Apfel
40 g	Granatapfel
2 EL (30 g)	Müsli
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %



Zwischenmahlzeit

Quinoa-Risotto

80 g	Quinoa roh
1 Stk (10 g)	Schalotte
250 ml (250 g)	Trinkwasser
1 TL (5 g)	Gemüsebrühe gekörnt
200 g	Brokkoli roh
2 Stk (100 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
1 EL (15 g)	Limette
	Kurkuma
2 EL (30 g)	Granatapfel



1. 1 Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einem mittleren Topf andünsten. Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen, Quinoa zugeben und ca. 1 Min. leicht rösten. Quinoa mit einer Kelle heißer Brühe leicht bedecken und unter gelegentlichen Rühren ca. 25 Min garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Quinoa ständig leicht bedeckt ist.
2. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und den oberen Teil in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Gemüse und Kurkuma zur Quinoa in den Topf geben. Gut umrühren und für weitere 5 Min. köcheln lassen. Limette auspressen und den Saft zum Risotto geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa-Risotto in Schalen geben und nach Belieben mit Granatapfelkernen garnieren.

Mittagessen

Crumble



1 Bund (200 g)	Rhabarber
1 Stk (150 g)	Apfel
2 EL (30 g)	Honig
25 g	Haferflocken
20 g	Weizen Vollkornmehl
1 EL (15 g)	Kokosraspel
	Zimt
3 EL (30 g)	Apfelmus Konserve
30 ml (30 g)	Milch < 1 % Fett

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Apfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Honig, die Apfelscheiben und den Rhabarber in einer **beschichteten** Pfanne für ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe erwärmen und regelmäßig verrühren.
3. Milch, Kokosraspeln, Zimt und Haferflocken vermengen und in die Pfanne geben und mit dem restlichen Honig darüber geben.
4. Die Rhabarber-Apfel-Mischung in eine ofenfeste Form in den Backofen für ca. 25 Min. auf mittlerer Schiene bei 180 Grad backen und mit Apfelmus verzehren.

Zwischenmahlzeit

2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
2 TL (10 g)	Hüttenkäse
2 Scheiben (40 g)	Kochschinken
6 Scheiben (120 g)	Gurke
1 Portion (125 g)	Obst



Kartoffel-Gratin



200 g	Kabeljau roh Fischzuschnitt
250 g	Kartoffeln ungeschält roh
50 g	Hartkäse < 10 % Fett i. Tr.
1 TL (5 g)	Zitronensaft
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
100 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
200 g	Brokkoli roh
200 g	Blumenkohl roh
1 TL (5 g)	Speisestärke
70 ml (70 g)	Trinkwasser
1 Prise (1 g)	Gemüsebrühe gekörnt

1. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Blumenkohl und Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Kabeljaufilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
2. Zitronenhälfte auspressen. Kartoffelstücke in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Blumenkohl- und Brokkoliröschen zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Backofen auf 180 °C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 °C) vorheizen.
4. Wasser in einer **beschichteten** Pfanne erhitzen und Kabeljaustücke darin ca. 5 Min. rundherum braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Kartoffelstücke und Gemüseröschen abgießen. Mit Kabeljau-
stücken in eine Auflaufform (ca. Ø 30 cm) füllen. Frischkäse mit Speisestärke und Brühe verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Hartkäse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2403 kcal	10070 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	111,8 g	19 %
Fett ¹	42 g	16 %
Kohlenhydrate ¹	349 g	59 %
Ballaststoffe gesamt ¹	68,8 g	6 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	27,0
Kilojoule	10070
Eiweiß	111,8 g
Fett ¹	42 g
Kohlenhydrate ¹	349 g





FCS Tag 15

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Belegte Brote mit Rohkost



3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
3 EL (45 g)	Hüttenkäse
2 Stk (100 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
2 Stk (40 g)	Tomate rot roh
	Schnittlauch
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer

Zwischenmahlzeit

Gebackene Banane



150 g	Banane
150 g	Naturjoghurt 0,1 %
2 TL (10 g)	Honig
	Zimt
2,5 EL (37,5 g)	Kokosflocken
2 EL (30 g)	Haferflocken
40 g	Cranberries getrocknet

1. Banane schälen, mit Honig bestreichen und in der Mikrowelle 1 Min. bei 800 Watt (oder im Backofen bei 180 °C 4 Min.) erwärmen oder in einer **beschichteten** Pfanne für ein paar Min. von beiden Seiten erhitzen.
2. Banane herausnehmen, der Länge nach aufschneiden und mit Zimt bestäuben. Kokosraspeln, Cranberries und Haferflocken mit Joghurt vermischen und auf der Banane verteilen.



200 g	Brathähnchen Brustfilet roh
100 g	Wildreis roh
300 ml (300 g)	Trinkwasser
1 TL (5 g)	Gemüsebrühe gekörnt
1 Bund (50 g)	Frühlingszwiebeln
50 g	Champignon roh
2 Stk (100 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
0,5 Stk (0,5 g)	Limette
1 EL (15 g)	Limettensaft
1 EL (15 g)	Weizenvollkornmehl
	Jodiertes Salz, Pfeffer

1. Das Fleisch waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Hähnchenwürfel auf mittlerer Stufe mit der Gemüsebrühe in einem Topf garen. Nach 5 Min. herausnehmen und auf einem Teller die Hähnchenbrust und in eine Schüssel die Brühe getrennt beiseitestellen und nach Belieben würzen.
2. In einem Topf das Mehl geben und auf mittlerer Stufe die Brühe nach und nach einrühren, währenddessen aufkochen und für 10 Min. köcheln lassen auf mittlerer Stufe.
3. Danach die Karotten schälen und klein schneiden und der Sauce dazu geben. Währenddessen den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Frühlingszwiebeln waschen, klein schneiden, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer **beschichteten** Pfanne die Champignons und die Frühlingszwiebeln mit Wasser erhitzen und für 5 Min. dünsten, zum Schluss nach Belieben würzen. Die Limette halbieren, den Saft herauspressen. Das Fleisch in die Sauce geben, den Limettensaft hinzugeben und bei Bedarf nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zwischenmahlzeit

Popcorn



40 g	Popcorn Mais
	Zimt
1 TL (5 g)	Puderzucker
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %

Popcornmais in einer großen mikrowellenfesten Schüssel mit Deckel 3-4 Min. bei ca. 800 Watt (bei 600 Watt ca. 10 Min.) in einer Mikrowelle erwärmen, bis nur ca. 5 Sekunden zwischen jedem „Pop“ sind. Puderzucker, Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Das MCT-Öl auf das Popcorn träufeln und mit der Zucker-Zimt-Mischung mischen.

Abendessen

Kartoffeln mit Dip



250 g	Kartoffeln ungeschält roh
50 g	Champignon roh
2 Stk (6 g)	Knoblauch
1 Stk (60 g)	Zwiebeln
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
40 g	Feldsalat roh
2 TL (10 g)	Zitronensaft
	Petersilie
100 g	Naturjoghurt 0,1 %
	Pfeffer

- Die Kartoffeln waschen und mit Schale für ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Falls die Kartoffeln zu groß sind, einmal in der Mitte teilen um die Kochzeit zu verkürzen. Für den Dip: die Zwiebeln schälen und klein würfeln, ein paar Petersilienblätter hacken und zusammen mit dem Zitronensaft, MCT-Öl und dem Joghurt pürieren.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden, den Knoblauch pressen und zusammen in einer **beschichteten** Pfanne mit Wasser für ca. 5 Min. dünsten und nach Belieben würzen. Feldsalat waschen und dazu dippen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2395 kcal	10041 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	121,0 g	21 %
Fett	37 g	14 %
Kohlenhydrate	362 g	62 %
Ballaststoffe gesamt	42,9 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	28,5
Kilojoule ¹	10041
Eiweiß ¹	121,0 g
Fett ¹	37 g
Kohlenhydrate ¹	362 g





FCS Tag 16

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Beerenbowl



200 g	Beerenobst
300 ml (300 g)	Milch < 1 % Fett
1 EL (20 g)	Blütenhonig-Mischungen
2 EL (30 g)	Amaranth gepufft
2 EL (30 g)	Quinoa gepufft
2 EL (30 g)	Haferflocken

Die Beeren in einen Mixer geben und mit der Milch und dem Honig pürieren. Die cremige Mischung in eine Schüssel füllen und mit Amaranth, Quinoa, Haferflocken auffüllen.



200 g	Kabeljau
1 Portion (150 g)	Porree roh
100 g	Cocktailtomaten
4 Stk (40 g)	Tomaten getrocknet, in Streifen eingelegt
60 ml (60 g)	Milch < 1 % Fett
1 TL (5 g)	Blütenhonig-Mischung
1 TL (6 g)	Senf
2 Prisen (2 g)	Jodiertes Salz
80 g	Vollkornreis Typ Basmati
	Estragon, Dill, Petersilie, jeweils ein Zweig
	Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kabeljaufilet kalt abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern.
2. Lauch in dünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Kräuter grob hacken.
3. Milch mit Salz, Honig und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Hälfte der Kräuter zugeben und mit Lauch und Tomaten vermengen.
4. Die Gemüsemischung auf einem Stück Backpapier verteilen und das Fischfilet darauflegen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen, das Backpapier über dem Fisch zusammenklappen und zu einem Päckchen falten. Das Päckchen mit Küchengarn fixieren, auf ein Backblech geben und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. garen.
5. Dazu Reis nach Packungsanweisung im gesalzenen Wasser kochen.

Artischocke mit Tomatensalat



Zwischenmahlzeit

200 g	Artischocken roh
2 EL (30 g)	Zitronensaft
2 Stk (40 g)	Tomate
1 Stk (3 g)	Knoblauch
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
	Chilischote, Pfeffer, Thymian
	Lorbeerblatt

1. Die Stiele aus den Artischocken rausschneiden.
2. Wasser mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Zitronensaft aufkochen und die Artischocken darin auf niedriger Temperatur 40 Min. garen.
3. Inzwischen die Tomaten würfeln. Knoblauch und Chili fein hacken und in Wasser andünsten. Tomaten und Thymian dazu geben.
4. Alles ca. 30 Min. köcheln lassen. Die Artischocken abtropfen lassen, mit der Tomatensalsa anrichten. Die Blätter in die Soße dippen.

Abendessen

Curry-Hühnersuppe mit Brot



3 TL (15 g)	0,2 % Kräuter Frischkäse
3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
120 g	Reisnudeln
120 g	Brathähnchen Brustfilet roh
1 TL (5 g)	Gemüsebrühe gekörnt
300 ml (300 g)	Trinkwasser
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
2 TL (10 g)	Curry Paste
25 g	Ingwerknolle
3 Stk	Zitronengrasstangen

Fortsetzung auf der nächsten Seite

	Chilischote, Basilikum
40 g	Maiskolben vakuumverpackt
25 g	Pilze roh
1 TL (5 g)	Limettensaft
3 EL (45 g)	Kokosmilch

1. Das Brathähnchen mit der Brühe und der Currypaste in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen. 20 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Ingwer schälen und hacken. Zitronengrasstangen waschen, von den harten Außenblättern befreien und mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken. Chilischote waschen, halbieren, entkernen. Ingwer, Zitronengras und Chili in den Topf geben und weitere 10 Min. kochen lassen. Dann die Hähnchenbrust herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Maiskolben waschen und längs halbieren.
3. Die Pilze (bevorzugt Shiitakepilze) putzen, die Stiele herausschneiden und die Köpfe je nach Größe halbieren. Das abgekühlte Hähnchenfleisch mit einem kleinen Messer vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. Limette auspressen. Basilikum waschen und fein schneiden. Die Brühe erneut zum Kochen bringen. Maiskolben und Pilze hineingeben und 5 Min. garen. Kokosmilch, Limettensaft und Hähnchenwürfel in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Zitronengras entfernen, Nudeln hinzugeben und kurz erwärmen. Die Brote mit Frischkäse bestreichen und dazu essen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2428 kcal	10177 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	125,8 g	21 %
Fett	39 g	14 %
Kohlenhydrate	360 g	60 %
Ballaststoffe gesamt	52,4 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	29,5
Kilojoule ¹	10177
Eiweiß ¹	125,8 g
Fett ¹	39 g
Kohlenhydrate ¹	360 g

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Porridge mit Banane und Honig



60 g	Haferflocken
250 ml (250 g)	Milch < 1 % Fett
1 Stk (100 g)	Banane roh
2 EL (20 g)	Blütenhonig-Mischung

Die Haferflocken mit der Milch aufkochen und bei mittlerer Stufe 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen den Honig einrühren. Zum Schluss eine klein geschnittene Banane hinzufügen.

Zwischenmahlzeit

Putenwrap mit Currycreme



2 Portionen (130 g)	Wraps
150 g	Pute Brust roh
1 Prise	Jodiertes Salz
2 TL (10 g)	Curry Paste
	Pfeffer, Majoran
1 Stk (90 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
2 EL (30 g)	Mais Glas
1 EL (15 g)	Petersilie
3 EL (45 g)	Magerquark 0,2 % Fett
1 EL (15 g)	Orangensaftschorle

1. Putenschnitzel in Streifen schneiden und in einer **beschichteten** Pfanne mit Wasser erhitzen, Schnitzelstreifen darin 3–5 Min. rundherum braten.
2. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Karotte raspeln und mit Mais, Petersilie und Putenstreifen mischen. Quark mit Orangensaft glatrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Wraps erwärmen, mit Currycreme bestreichen, mit der Geflügel-Gemüse-Füllung belegen und aufrollen.



Mittagessen

Nudeln mit Rucola



130 g	Teigwaren eifrei roh/Nudeln/Penne
30 g	Rucola roh
100 g	Tomate
1 Stk (3 g)	Knoblauch roh
2 EL (30 g)	Kochkäse < 10 % Fett i. Tr.
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer

1. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Rucola waschen, trockenschleudern und die Stielenden abschneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
3. Wasser in einer **beschichteten** Pfanne erhitzen und die Knoblauchscheiben darin glasig andünsten. Die Tomaten dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten. Nach Belieben würzen.
4. Die Nudeln abgießen und mit dem Rucola, den Tomaten + Knoblauch auf einem Teller anrichten. Den Käse mit dem MCT-Öl darüber geben.

Zwischenmahlzeit

2 Portionen (250 g)	Obst roh
---------------------	----------



Abendessen

Quinoasalat



80 g	Quinoa roh
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
2 Stk (80 g)	Frühlingszwiebeln
40 g	Gurke roh
50 g	Tomate
150 g	Beerenobst
2 EL (30 g)	Himbeeressig
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 TL (6 g)	Senf

1. Quinoa zunächst in kaltem Wasser über einem Sieb waschen. Danach nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. Die Frühlingszwiebel, Gurke und Tomaten waschen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Beeren waschen und trocken tupfen.
3. Ein Dressing aus Essig-Öl anrühren und mit Salz und Pfeffer sowie Senf abschmecken.



Nährstoffrelation

Energiewert	2409 kcal	10088 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	112,9 g	19 %
Fett	43 g	16 %
Kohlenhydrate	359 g	61 %
Ballaststoffe gesamt ¹	46,8 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten	28,5
Kilojoule	10088
Eiweiß	112,9 g
Fett	43 g
Kohlenhydrate	359 g





Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Schichtjoghurt



1 TL (5 g)	Kokosflocken
150 g	Soja Joghurtalternative Natur
1 TL (5 g)	Blütenhonig-Mischung
1 Stk (100 g)	Kaki/Kakipflaume/Persimone
50 g	Beerenobst
1 EL (10 g)	Cranberries getrocknet

1. Kokosflocken in einer **beschichteten** Pfanne rösten.
2. Den Sojajoghurt in eine Schüssel geben und mit dem Honig verrühren.
3. Kaki pürieren und über dem Joghurt schichten. Mit Beeren, Kokosraspeln und Cranberries garnieren.



1 Portion (36 g)	Zwiebel
1 Portion (150 g)	Bleichsellerie roh
1 Stk (3 g)	Knoblauch roh
	Chilipulver
1 EL (15 g)	Tomatenmark
40 g	Rote Linsen
400 ml (400 g)	Trinkwasser
1 TL (5 g)	Gemüsebrühe gekörnt
	Rosmarin
200 g	Tomaten, passiert
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
1 EL (15 g)	Naturjoghurt 0,1 %
1 EL (15 g)	Küchenkräuter
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot

1. Zwiebel würfeln, Sellerie in Scheiben schneiden und Knoblauch pressen.
2. Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Chili und Tomatenmark dazugeben und kurz mit andünsten. Linsen, Gemüsebrühe, Rosmarinzweige und passierte Tomaten zugeben und aufkochen lassen.
3. Suppe 20 Min. köcheln lassen, Rosmarin entfernen und die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe mit Joghurt, frischen Kräutern und Chiliflocken bestreut servieren. Dazu Vollkornbrot essen.



Nachmittagsessen

Rote-Beete-Thunfischsalat



60 g	Kichererbsen Konserve abgetropft
2 EL (30 g)	Thunfischfilets in eigenem Saft und Aufguss
50 g	Rote Beete
1 Portion (125 g)	Apfel roh
1 EL (5 g)	Petersilienblatt frisch
1 EL (15 g)	Essig
1 TL (5 g)	Blütenhonig-Mischung
1 TL (5 g)	MCT-Öl 100 %
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer

1. Den Strunk der roten Beete abschneiden, die Knolle waschen, in einen Topf geben mit Wasser komplett bedecken.
2. Das Wasser zum Kochen bringen, dann herunterschalten und die Rote Beete ohne Deckel für ca. 30 Min. kochen lassen.
3. Das Wasser erst 5 Min. vor Ende der Garzeit salzen. Die Rote Beete abkühlen lassen. Die Schale mit etwas Küchenpapier abreiben und die Rote Beete in Scheiben schneiden.
4. Kichererbsen aus dem Glas abspülen. Den Thunfisch in ein Sieb kippen und abtropfen lassen. Den Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten mit der Petersilie in eine Schüssel geben. Essig-Öl (MCT) Dressing und Honig über den Salat geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen vor dem Verzehr.

Zwischenmahlzeit

3 Scheiben (150 g)	Vollkornbrot
3 TL (15 g)	Speisequark 0,2 %
3 TL (15 g)	Erdbeerkonfitüre
200 ml (200 g)	Buttermilch Quark 0,5 % Fett



Abendessen

Bowl

200 g	Lachs (Sashimi-Qualität)
80 g	Basmatireis roh
1 EL (15 g)	Limettensaft
	Chilipulver
1 EL (20 g)	Blütenhonig-Mischung
2 EL (30 g)	Soja-Sauce
1 Portion (125 g)	Mango
1 Stk (90 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
1 Stk (40 g)	Frühlingszwiebeln
70 g	Sojabohnen/Edamame
	Koriander
1 EL (15 g)	Sesam Samen
100 g	Rotkohl roh



1. Lachs aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Den Lachs in der Zwischenzeit in Würfel schneiden.
2. Den Limettensaft mit der Sojasauce, dem Chilipulver und dem Honig in einer Schüssel verrühren. Den Fisch darin einlegen, abdecken und für 5 Min. in den Kühlschrank stellen.

3. Mango schälen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen und in feine Röllchen schneiden.

4. Anschließend die Edamame Bohnen/Sojabohnen in einem Topf oder Dampfgarer für 5 Min. garen. Koriander waschen und fein hacken. Sesamsamen in einer **beschichteten** Pfanne leicht anrösten.

5. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Salz in einer Schüssel vermengen. Zum Schluss den Reis in eine Schüssel füllen, das Gemüse und Obst dazu füllen und mit den marinierten Lachswürfeln, dem Sesam und Koriander bestreuen.



Nährstoffrelation

Energiewert	2433 kcal	10208 kj
	Menge	rel.
Eiweiß ¹	143,9 g	24 %
Fett ¹	41 g	15 %
Kohlenhydrate ¹	338 g	57 %
Ballaststoffe gesamt ¹	52,0 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten	26,5
Kilojoule ¹	10208
Eiweiß ¹	143,9 g
Fett ¹	41 g
Kohlenhydrate ¹	338 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Grüner Smoothie



	Minzblätter
90 g	Kiwi roh
1 Portion (125 g)	Apfel roh
30 g	Spinat roh
15 g	Grünkohl roh
10 g	Ingwer
30 g	Haferflocken
400 ml (400 g)	Milch < 1 % Fett
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
2 TL (10 g)	0,2 % Kräuter Frischkäse

- Spinat und Grünkohl putzen, waschen und trocken schütteln. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kiwi schälen. Ingwer schälen und klein schneiden. Minze waschen und Blätter abzupfen.
- Alle Zutaten plus Milch und Haferflocken in einen Standmixer geben. Alles zusammen sehr fein pürieren. Dazu Brot mit Frischkäse essen.



200 g	Batate (Süßkartoffel)
50 g	Zucchini roh
100 g	Sellerie roh
50 g	Paprikaschoten roh
1 EL (15 g)	Balsamicoessig
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
1 EL (15 g)	MCT-Öl 100 %
2 EL (30 g)	Kräuterquark leicht
200 g	Pute Brust roh
19 g	Grobes Meersalz
50 ml (50 g)	Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
3 EL (45 g)	Sojasauce

1. Salz mit 4-6 EL Wasser mischen und auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen.
2. Süßkartoffel/n waschen und ungeschält auf das Salzbett legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 45 Min. garen.
3. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und trockenreiben, Staudensellerie putzen, waschen und entfädeln. Beide Gemüse fein würfeln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und fein würfeln.
4. In der Zwischenzeit das Gemüse in einer **beschichteten** Pfanne 5 bis 10 Min. dünsten. Die Putenbrust in der Sojasauce wenden und dann in einer **beschichteten** Pfanne mit wenig kohlenstoffhaltigem Mineralwasser garen. Salzen und pfeffern.
5. Die Kartoffeln im ausgeschalteten Ofen warmhalten. Zum Servieren die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden, die Kartoffeln halbieren und mit dem Kräuterquark, Essig und Öl auf dem Teller servieren. Nach Belieben würzen.

Apfel-Karotten Joghurt mit Zitronensaft



Zwischenmahlzeit

2 Stk (180 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
100 g	Apfel roh
250 g	Joghurt < 1 % Fett
1 TL (5 g)	Zitronensaft

Karotten grob raspeln, Apfel fein würfeln. Beides mit Joghurt und Zitronensaft verrühren.

Abendessen

Süßes Risotto



150 g	Vollkornreis Typ Basmati
500 ml (500 g)	Trinkwasser
250 g	Zwetschge roh
0,5 TL	Zimt
1 Stk (1 g)	Bourbon-Vanilleschoten
1 Msp.	Kardamom
4 EL (60 g)	Roggenflocken

1. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann zusammen mit dem Vollkornreis und dem Wasser in einen Kochtopf geben. Mit Zimt und Kardamom würzen.
2. Die Vanilleschote längs aufschneiden, den Mark herauskratzen und in den Topf einrühren.
3. Auf niedriger Stufe für ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. Zum Schluss die Roggenflocken hinzugeben. Weitere 10 bis 15 Min. bei ständigem Rühren auf niedrigerer Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist, falls von vornerein zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, Wasser nachfüllen.



Nährstoffrelation

Energiewert	2391 kcal	10020 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	118,2 g	20 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate	383 g	65 %
Ballaststoffe gesamt ¹	42,7 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	30,0
Kilojoule	10020
Eiweiß	118,2 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	383 g





Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Belegte Brote



4 Scheiben (200 g)	Vollkornbrot
3 TL (15 g)	Magerquark 0,2 % Fett
3 TL (15 g)	Erdbeerkonfitüre
1 Scheibe (20 g)	Geräucherter Kochschinken
1 TL (5 g)	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
2 Stk (200 g)	Obst roh



170 g	Teigwaren eifrei roh/Nudeln
4 Stk (80 g)	Tomate
250 ml (250 g)	Trinkwasser
130 g	Kartoffel ungeschält roh
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
	Muskat
	Thymian oder Oregano
2 EL (30 g)	Tomatenmark

1. Das Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Die Tomaten waschen, vom Strunk entfernen und die Kartoffel schälen.
2. Die Tomaten und die Kartoffel nun in kochendem Wasser weichkochen und vom Herd nehmen.
3. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser kochen. Nun das Wasser um $\frac{3}{4}$ abschütten ohne Tomaten und Kartoffel herauszunehmen.
4. Das weiche Gemüse mit dem Pürierstab ganz fein pürieren, die Kräuter (Thymian, Oregano) und das Tomatenmark dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Zwischenmahlzeit

Mangotiramisu



1 Stk (150 g)	Mango
200 g	SKYR Natur
	Vanillearoma
20 g	Amarettini
1 TL (5 g)	Zitronensaft
1 EL (15 g)	Schokosauce (Zartbitter)
1 EL (15 g)	MCT-ÖL 100 %

1. Skyr mit Vanillearoma und Zitronensaft verrühren. Mango würfeln. Die Hälfte der Mangowürfel in ein Glas geben. Amarettini zerbröseln und auf die Mango geben.
2. Skyr darüber schichten und mit restlichen Mangowürfeln abschließen. Mit Schokoladensauce verfeinern. Tiramisu 1 Stunde kühl stellen. MCT-Öl daruntertermischen.

Abendessen

Folienkartoffeln
mit Quark-Dip

300 g	Kartoffeln ungeschält roh
1 Stk (90 g)	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
0,5 Stk (20 g)	Frühlingszwiebeln
1 EL (10 g)	Schnittlauch frisch
1 EL (15 g)	Sesamsamen
125 g	Magerquark 0,2 % Fett
2 EL (30 g)	Buttermilch
1 Prise (1 g)	Jodiertes Salz
	Pfeffer
120 g	Garnele roh

Fortsetzung auf der nächsten Seite

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten und trocknen. Kartoffeln fest in Alufolie einwickeln. Kartoffeln auf den Rost des Backofens legen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) ca. 1 Stunde backen.
2. Möhre schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
3. Sesam in einer kleinen Pfanne rösten und beiseitestellen. Quark mit Buttermilch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhre, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch unterrühren.
4. Alufolie öffnen, Kartoffeln auseinander drücken und mit dem Gemüse-Quark-Dip anrichten. Dazu Garnelen in einer **beschichteten** Pfanne mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser oder Heißluftfritteuse braten und mit Sesam bestreuen.



Nährstoffrelation

Energiewert	2431 kcal	10176 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	122,4 g	21 %
Fett	36 g	13 %
Kohlenhydrate	374 g	63 %
Ballaststoffe gesamt ¹	41,8 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Broteinheiten ¹	30,0
Kilojoule	10176
Eiweiß	122,4 g
Fett	36 g
Kohlenhydrate	374 g



FCS Tage
21-35



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

1 (125 g)	Banane
2 (à 60 g)	Vollkornbrötchen
40 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
60 g	Kochschinken
	Gurkenscheiben
50 g	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
	Kresse

Zwischenmahlzeit

Curry-Wrap



1 Stk (à 20 cm Durchmesser bzw. à 45 g)	Wrap (Weizentortilla)
100 g	Putenbrustfilet (mager, ohne Haut)
½	Paprikaschote
50 g	Gurke
30 g	Rucola
60 g	Joghurt 0,1 % Fett
3 g (½ TL)	Pfirsichmarmelade
	Essig, Curry, Salz, Pfeffer

1. Joghurt, Pfirsichmarmelade, Essig, Curry und Salz zu einer Currysoße verrühren. Das Putenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Die Putenbruststreifen in einer **beschichteten** Pfanne braten. Putenbruststreifen salzen und pfeffern. Paprikaschote und Gurke waschen und in Stücke schneiden.
2. Den Wrap mit der Currysoße bestreichen, anschließend mit dem Rucola, dem Fleisch sowie der Gurke und Paprika belegen und zusammenrollen. (Für unterwegs: in Alufolie auslaufsicher einpacken)

Mittagessen

Pellkartoffeln mit Kräuterquark



300 g	Kartoffeln (ungeschält)
200 g	Magerquark
10 g	MCT-Öl 100 %
½ kl.	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, TK-Kräutermischung (z. B. „8-Kräuter“)
	ggf. Knoblauch

1. Kartoffeln mit Schale garen.
2. Quark mit dem Öl verrühren, Zwiebel fein würfeln und in den Quark rühren. Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nach Bedarf: ½ Knoblauchzehe fein hacken und unterrühren.

NACHTISCH

Milchreis



40 g	Milchreis (Rohgewicht)
160 g	Milch < 1 % Fett
	etwas Vanille

1. Für den Nachtisch die Milch aufkochen. Milchreis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Min. bei schwacher Hitze quellen lassen.
2. Mit Vanille abschmecken.



Zwischenmahlzeit

Porridge



60 g	Haferflocken (zart)
250 ml	Milch < 1 % Fett
	Salz
30 g	Getrocknete Apfelringe
30 g	Getrocknete Cranberries

1. Milch mit Haferflocken und einer Prise Salz aufkochen. Herdplatte ausschalten und drei bis vier Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen.
2. Apfelringe halbieren und mit den Cranberries kurz vor dem Servieren hinzufügen.

Abendessen

Rührei mit Vollkornbrot



2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
30 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
½ kl.	Zwiebel, fein gewürfelt
100 g	Champignons, grob gehackt
1 Stk	Ei
	Schnittlauch, in feine Röllchen
	Salz, Pfeffer

1. Ei in einer Tasse (mikrowellengeeignet) mit einer Gabel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebel, Champignons und Schnittlauch unterrühren. Ca. 1:10 Min. bei 1000 Watt in der Mikrowelle garen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2393 kcal	10055 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	153,5 g	26 %
Fett	36 g	14 %
Kohlenhydrate	338 g	57 %
Ballaststoffe gesamt ¹	36,9 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2393
Eiweiß	153,5 g
Eiweiß %	26,03 %
Fett	36 g
Fett %	13,68 %
Kohlenhydrate	338 g
Kohlenhydrate %	57,31 %
Ballaststoffe gesamt ¹	36,9 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,60 %
mehrf. unges. Fettsäuren	6,9 g
einfach unges. Fettsäuren %	2,43 %
einfach unges. Fettsäuren	6,5 g
Ges. Fettsäuren %	5,91 %
Ges. Fettsäuren	15,7 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,5 g
Linolsäure ¹	6,2 g
Calcium ¹	296 mg
Eisen ¹	20,0 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	370 µg
Jodid ¹	106 µg
Zink ¹	12,6 mg
Vitamin B1 ¹	1,59 mg
Vitamin B2 ¹	1,44 mg
Vitamin B6 ¹	2,22 mg
Vitamin B12 ₁	2,6 µg
Vitamin D ¹	3,8 µg
Gesamtzucker	88,3 g



Frühstück

150 g	Magerquark
100 ml	Natürliches Mineralwasser
5 g	MCT-Öl 100 %
100 g	Dinkelflocken
125 g	Beerenobst

Magerquark mit Mineralwasser und Öl verrühren.
Dinkelflocken und Beerenobst unterrühren.

Zwischenmahlzeit

Reis-Bohnen-Salat



60 g	Wildreis (Rohgewicht)
75 g	Kidneybohnen (Konserve)
75 g	Weißer Bohnen (Konserve)
½	Paprikaschote
10 g	MCT-Öl 100 %
10 g	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer
	Petersilie (krause)

1. Reis garen.
2. Bohnen im Sieb waschen. Paprikaschote und Tomate in Stücke schneiden.
3. Essig, Öl und Salz kräftig zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Petersilie hacken.
4. Alles vermengen.



1 Stk	Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
½	Chilischote
300 g	Kartoffeln (geschält)
70 g	Linsen (Rohgewicht)
	Kurkuma, Pfeffer, Curry
300 ml (6 g Pulver und 300 ml Wasser)	Gemüsebrühe
	Salz
	½ Bund Koriander

1. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote in einer **beschichteten** Pfanne anbraten.
3. Kurkuma, Curry, Pfeffer und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Linsen hinzufügen und weitere 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
5. Koriander grob hacken und vor dem Servieren hinzufügen.



Zwischenmahlzeit

Pancakes



10 g	Banane, zerdrückt
½ TL	Backpulver
35 g	Weizenmehl
30 g	Vollkornmehl
125 g	Buttermilch
	Prise Salz
¼	Apfel, gerieben
¼	Zitrone
125 g	Magerquark
1,5 TL	Ahornsirup
125 g	Banane

1. Backpulver mit Weizen- und Vollkornmehl mischen.
2. Banane, Buttermilch, Salz und geriebenem Apfel mit dem Handrührgerät verquirlen. Mehlmischung nach und nach unterrühren. 10 Min. quellen lassen.
3. Magerquark, 1 EL Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Banane in Scheiben schneiden und unterrühren. Kalt stellen.
4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im Ofen bei ca. 180 °C goldbraun backen.
5. Mit Bananenquark anrichten.

Abendessen

3 Scheiben (á 50 g)	Vollkornbrot
30 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
40 g	Magerkäse (Harzer od. Quäse)
1 Scheibe (20 g)	Putenbrust-Aufschnitt



Nährstoffrelation

Energiewert	2401 kcal	10087 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	134,6 g	23 %
Fett	25 g	9 %
Kohlenhydrate ¹	374 g	63 %
Ballaststoffe gesamt ¹	57,5 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2401
Eiweiß	134,6 g
Eiweiß %	22,80 %
Fett	25 g
Fett %	9,21 %
Kohlenhydrate ¹	374 g
Kohlenhydrate %	63,35 %
Ballaststoffe gesamt ¹	57,5 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	0,96 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	2,6 g
einfach unges. Fettsäuren %	0,39 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	1,0 g
Ges. Fettsäuren %	5,89 %
Ges. Fettsäuren ¹	15,7 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,4 g
Linolsäure ¹	2,1 g
Calcium ¹	404 mg
Eisen ¹	15,1 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	374 µg
Jodid ¹	58 µg
Zink ¹	13,0 mg
Vitamin B1 ¹	1,20 mg
Vitamin B2 ¹	1,19 mg
Vitamin B6 ¹	2,30 mg
Vitamin B12 ¹	0,5 µg
Vitamin D ¹	0,0 µg
Gesamtzucker ¹	68,3 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

2 Stk (à 60 g)	Vollkornbrötchen
40 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
40 g	Kochschinken
20 g	Körniger Frischkäse < 10 % F.i.Tr.
30 g	Gurke

Wrap mit Linsen und Süßkartoffel



Zwischenmahlzeit

1 Stk (à 20 cm Durchmesser bzw. 45 g)	Wrap (Weizentortilla)
30 g	Rote Linsen (Rohgewicht)
60 g	Cocktailtomaten
20 g	Tomatenmark
100 g	Süßkartoffel
10 g	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer, Koriander, Zitrone, Paprikapulver rosenscharf

1. Die Linsen in einem Sieb unter fließenden, kaltem Wasser gut waschen, anschließend in 125 ml Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und garen.
2. Wenn die Linsen gar sind, sollte keine Flüssigkeit mehr im Topf sein (ansonsten übrige Flüssigkeit abgießen). Tomaten halbieren oder vierteln und mit dem Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Koriander grob hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen, das Öl unterrühren und nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Den Wrap mit dem Gemüse belegen und zusammenrollen.



125 g	Vollkornnudeln (Rohgewicht)
½ kl.	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
100 g	passierte Tomaten
1 EL	Balsamico-Essig
	Prise Zucker
100 g	Fleischtomaten
100 g	Mais
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikumblätter

1. Nudeln garen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken, Tomaten grob hacken.
3. Passierte Tomaten, Balsamico und Zucker im Topf erhitzen, Gemüse hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Mais abtropfen lassen und hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter grob hacken und hinzufügen.

125 g	Apfel
125 g	Banane



Zwischenmahlzeit

Pfannkuchen
mit Möhren und Koriander

10 g	Banane, fein zerdrückt
½ TL	Backpulver
35 g	Weizenmehl
30 g	Vollkornmehl
120 g	Möhren
125 g	Buttermilch
1 Prise	Salz
¼	Apfel, gerieben
1 EL	Koriander, gehackt

1. Backpulver mit Weizen- und Vollkornmehl mischen.
2. Banane, Buttermilch, Salz und geriebenem Apfel mit dem Handrührgerät verquirlen. Mehlmischung nach und nach unterrühren. Möhren fein reiben, Koriander hacken und beides unter den Teig mengen. 10 Min. quellen lassen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im Ofen bei 180 °C goldbraun backen.

Abendessen



1 Scheibe (50 g)	Vollkornbrot
10 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr und
50 g	Gurke(nscheiben)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
Vollkornbrotscheibe mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit Gurke belegen und ggf. nachwürzen.	
2 Scheiben (100 g)	Vollkornbrot
100 g	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr.
20 g	Gewürzgurken
¼ Kästchen	Kresse
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Für die anderen Scheiben körnigen Frischkäse mit einer Gabel auflockern. Gewürzgurken fein würfeln und Kresse grob hacken. Beides unter den Frischkäse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Auf die Brotscheibe verteilen, mit etwas Kresse garnieren.

Nährstoffrelation

Energiewert	2423 kcal	10163 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	102,9 g	17 %
Fett	35 g	13 %
Kohlenhydrate	393 g	66 %
Ballaststoffe gesamt ¹	47,3 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2423
Eiweiß	102,9 g
Eiweiß %	17,26 %
Fett	35 g
Fett %	13,07 %
Kohlenhydrate	393 g
Kohlenhydrate %	65,89 %
Ballaststoffe gesamt ¹	47,3 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,96 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,3 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,26 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	3,4 g
Ges. Fettsäuren %	5,84 %
Ges. Fettsäuren ¹	15,7 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,4 g
Linolsäure ¹	4,8 g
Calcium ¹	455 mg
Eisen ¹	15,3 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	355 µg
Jodid ¹	76 µg
Zink ¹	8,9 mg
Vitamin B1 ¹	1,43 mg
Vitamin B2 ¹	1,24 mg
Vitamin B6 ¹	2,02 mg
Vitamin B12 ¹	2,7 µg
Vitamin D ¹	0,1 µg
Gesamtzucker ¹	93,0 g

Zutaten (für eine Portion)

FCS Tag **24**



Frühstück

150 g	Magerquark
125 g	Erdbeeren
100 g	Joghurt 0,1 % Fett
50 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
	Vanille
100 g	Hirseflocken

1. Magerquark mit Joghurt und Mineralwasser verrühren. Mit etwas Vanille abschmecken.
2. Erdbeeren halbieren und mit den Hirseflocken hinzufügen.

Zwischenmahlzeit

Belegtes Sandwich, dazu Bohnen-Mais-Salat



10 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
20 g	Gurke
25 g	Kochschinken
5 g	Eisbergsalat
2 Scheiben (50 g)	Roggenvollkornbrot
100 g	Zuckermais
100 g	Kidneybohnen (Konserve)
15 g	MCT-Öl 100%
15 g	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

1. Öl mit Essig und Salz kräftig zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer und Oregano würzen.
2. Mais und Kidney-Bohnen abtropfen, Kidney-Bohnen zusätzlich im Sieb waschen. Beides mit dem Dressing vermengen. Basilikum grob hacken und unterrühren.



Mittagessen

Reis-Pfanne



125 g	Wildreis, roh
½	Zucchini
½	Aubergine
2 kl.	Tomaten
½ kl.	Zwiebel
	Salz
	TK-Kräutermischung (z. B. Italienische Kräuter) oder frische Kräuter

1. Reis garen.
2. In der Zwischenzeit Zucchini, Aubergine und Tomate in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln und in einer **beschichteten** Pfanne anbraten.
3. Zucchini, Aubergine und Tomaten hinzufügen und mitbraten. Mit Salz und Kräutern abschmecken. Den gegarten Reis unterrühren und kurz mitbraten. Ggf. nachwürzen.



Zwischenmahlzeit

Milchreis mit Obst

60 g	Milchreis (Rohgewicht)
	Salz
240 g	Milch < 1 % Fett
125 g	Banane
	Vanille

1. Milch mit ganz wenig Salz aufkochen.
2. Milchreis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 35 Min. quellen lassen. Mit Vanille abschmecken.
3. Banane in Scheiben schneiden und mit dem Milchreis servieren.

Abendessen



1 Scheibe (50 g)	Roggenvollkornbrot
10 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
40 g	Putenbrust-Aufschnitt
50 g	Gurke(nscheiben)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Roggenvollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, mit Gurke und Putenbrust-Aufschnitt belegen und ggf. nachwürzen.

1 Scheibe (50 g)	Vollkornbrot
10 g	Gewürzgurken
50 g	Körniger Frischkäse < 10 % Fett i. Tr. und etwas Kresse
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Für die andere Scheibe körnigen Frischkäse mit einer Gabel auflockern. Gewürzgurken fein würfeln und Kresse grob hacken. Beides unter den Frischkäse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Auf der Brotscheibe verteilen, mit etwas Kresse garnieren.

Nährstoffrelation

Energiewert	2427 kcal	10187 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	119,8 g	20 %
Fett	32 g	12 %
Kohlenhydrate	383 g	64 %
Ballaststoffe gesamt ¹	50,0 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2427
Eiweiß	119,8 g
Eiweiß %	20,02 %
Fett	32 g
Fett %	12,00 %
Kohlenhydrate	383 g
Kohlenhydrate %	63,99 %
Ballaststoffe gesamt ¹	50,0 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	0,94 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	2,5 g
einfach unges. Fettsäuren %	0,67 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	1,8 g
Ges. Fettsäuren %	6,65 %
Ges. Fettsäuren ¹	18,0 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,4 g
Linolsäure ¹	2,1 g
Calcium ¹	533 mg
Eisen ¹	10,2 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	388 µg
Jodid ¹	87 µg
Zink ¹	13,8 mg
Vitamin B1 ¹	1,06 mg
Vitamin B2 ¹	1,50 mg
Vitamin B6 ¹	2,00 mg
Vitamin B12 ₁	2,2 µg
Vitamin D ¹	0,0 µg
Gesamtzucker	72,2 g

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück



150 g	Magerquark
125 g	Heidelbeeren
100 ml	Natürliches Mineralwasser (mit Kohlensäure)
30 g	Trockenobst (z. B. Feigen)
80 g	Dinkelflocken

1. Magerquark mit Mineralwasser verrühren. Trockenobst in Stücke schneiden und hinzufügen.
2. Dinkelflocken und Heidelbeeren hinzufügen.

Zwischenmahlzeit

Wraps



2 Stk (20 cm Durchmesser bzw. 45 g)	Wraps
50 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
2 EL (20 g)	Joghurt 0,1 % Fett
60 g	Kochschinken
50 g	Gurke
100 g	geriebener Magerkäse, z. B. Quäse

1. Kochschinken und Gurke in Stücke schneiden.
2. Kräuterfrischkäse mit Joghurt verrühren und damit die Wraps bestreichen.
3. Die Wraps mit Schinken, Gurke und Käse belegen und zusammenrollen. (Für unterwegs: in Alufolie auslaufsicher einpacken).



Mittagessen

Couscous-Salat



100 g	Couscous
190 ml (4 g Pulver und 190 ml Wasser)	Brühe
1 TL	MCT-Öl 100 %
150 g	Gurke
150 g	Tomaten
	Salz
3	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Minze
½ Bund	Glatte Petersilie
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

1. Couscous in Brühe garen. Anschließend mit der Gabel auflockern und Öl unterrühren Gurke und Tomaten würfeln.
2. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Minze und Petersilie grob hacken. Alles mit dem gegarten Couscous vermengen.
3. Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.



Zwischenmahlzeit

Süßes Buttermilch-Müsli

250 g	Buttermilch
125 g	Banane
40 g	Dinkelflocken
30 g	Trockenobst (z. B. Feigen)

1. Trockenobst in Stücke schneiden und in der Buttermilch 1 Stunde einweichen.
2. Anschließend Banane in Scheiben schneiden und mit den Dinkelflocken hinzufügen.

Abendessen



2 Scheiben (50 g)	Vollkornbrot
2 x 10 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1	Tomate
40 g	Putenbrust-Aufschnitt
	Salatblatt

Vollkornbrotsscheibe mit Frischkäse bestreichen und mit Tomate, Salat und Putenbrust-Aufschnitt belegen.

1 Scheibe (50 g)	Vollkornbrot
25 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
5 g	MCT-Öl 100 %
	¼ Knoblauchzehe
10 g	Getrocknete Tomaten
	Petersilie
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Oregano

Für die andere Scheibe Knoblauch und getrocknete Tomaten grob hacken. Beides mit dem Öl und dem Frischkäse pürieren. Petersilie grob hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano abschmecken.

Nährstoffrelation

Energiewert	2428 kcal	10230 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	145,4 g	24 %
Fett	35 g	13 %
Kohlenhydrate ¹	352 g	59 %
Ballaststoffe gesamt ¹	49,1 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2428
Eiweiß	145,4 g
Eiweiß %	24,32 %
Fett	35 g
Fett %	12,87 %
Kohlenhydrate ¹	352 g
Kohlenhydrate %	58,90 %
Ballaststoffe gesamt ¹	49,1 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,44 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	3,9 g
einfach unges. Fettsäuren %	0,75 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	2,0 g
Ges. Fettsäuren %	4,88 %
Ges. Fettsäuren ¹	13,2 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,3 g
Linolsäure ¹	3,6 g
Calcium ¹	662 mg
Eisen ¹	7,5 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	185 µg
Jodid ¹	61 µg
Zink ¹	7,2 mg
Vitamin B1 ¹	0,72 mg
Vitamin B2 ¹	1,33 mg
Vitamin B6 ¹	1,35 mg
Vitamin B12 ¹	1,0 µg
Vitamin D ¹	0,0 µg
Gesamtzucker ¹	99,0 g

FCS Tag **26**



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Müsli



250 g	Joghurt 0,1 % Fett
5 g	MCT-Öl 100 %
100 g	Apfel
50 g	Erdbeeren (TK oder frisch)
100 g	Haferflocken (kernig oder zart)

Zwischenmahlzeit

100 g	Vollkornbrot 2 Scheiben
30 g	Kräuter-Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
20 g	Kochschinken
20 g	Magerer Käse, z. B. Harzer Roller
	Salat zum Belegen (z. B. Blätter vom Eisbergsalat, Gurken-/Tomatenscheiben)





½ Bund	Suppengemüse, z. B. aus 1 Möhre, 1 Stück Knollensellerie, ¼ Lauch und Petersilie
125 g	Putenbrustfilet
100 g	Vollkornnudeln (roh)
50 g	Erbsen (TK)
50 g	Kichererbsen (Konserve)
100 g	Möhre
	Salz, Pfeffer
2 EL	Gehackte Petersilie (krause)

1. Putenbrustfilet in Streifen schneiden.
2. Suppengemüse vorbereiten: Möhren schälen und in Scheiben oder dünne Streifen schneiden; Sellerie schälen und in kleine Stücke oder Julienne schneiden, Lauch (unter fließendem Wasser putzen!) in Ringe schneiden und Petersilie grob hacken.
3. Suppengemüse in einer **beschichteten** Pfanne anbraten. Mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz ablöschen.
4. Nudeln und Erbsen hinzufügen, sobald das Wasser kocht. Möhre in Scheiben oder Julienne schneiden und mit den Putenbruststreifen hinzufügen.
5. Kurz bevor die Nudeln gar sind, Kichererbsen und Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



40 g	Milchreis
160 g	Milch < 1 % Fett
	Vanille

1. Milch mit ganz wenig Salz aufkochen. Milchreis hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze quellen lassen.
2. Mit Vanille abschmecken.



Zwischenmahlzeit

1 Scheibe (à 50 g)	Vollkornbrot
10 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
20 g	Marmelade
1 (125 g)	Apfel

Abendessen



1 Scheibe (50 g)	Vollkornbrot
10 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1	Tomate und Salatblatt

Vollkornbrotsscheibe mit Frischkäse bestreichen und mit Tomate, Salat und Putenbrust-Aufschnitt belegen.

1 Scheibe (à 50 g)	Vollkornbrot mit pikantem Dattel-Aufstrich aus
25 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
5 g	MCT-Öl 100 %
¼	Knoblauchzehe
10 g	Datteln, getrocknet
1 Msp.	Scharfe Würzpaste, z. B. Harissa
	Curry
	Salz, Pfeffer

Für die andere Scheibe Datteln und Knoblauch fein hacken. Frischkäse mit Öl verrühren. Mit Würzpaste, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Datteln und Knoblauch unterrühren. Idealerweise 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2406 kcal	10069 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	129,8 g	22 %
Fett	27 g	10 %
Kohlenhydrate	376 g	63 %
Ballaststoffe gesamt ¹	57,9 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2406
Eiweiß	129,8 g
Eiweiß %	21,88 %
Fett	27 g
Fett %	10,15 %
Kohlenhydrate	376 g
Kohlenhydrate %	63,32 %
Ballaststoffe gesamt ¹	57,9 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,16 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,8 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,17 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	3,1 g
Ges. Fettsäuren %	4,77 %
Ges. Fettsäuren ¹	12,8 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,7 g
Linolsäure ¹	4,9 g
Calcium ¹	436 mg
Eisen ¹	14,4 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	248 µg
Jodid ¹	63 µg
Zink ¹	12,8 mg
Vitamin B1 ¹	1,52 mg
Vitamin B2 ¹	1,03 mg
Vitamin B6 ¹	1,61 mg
Vitamin B12 ₁	1,1 µg
Vitamin D ¹	0,0 µg
Gesamtzucker ¹	77,9 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Frühstücks-Drink und Brot



200 ml	Reismilch/Reisdrink
50 g	Erdbeeren
50 g	Banane
40 g	Dinkelflocken
2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
40 g	Frischkäse Kräuter oder Natur, 0,2 % F.i.Tr.

Reismilch mit Erdbeeren, Banane und Dinkelflocken pürieren.

Zwischenmahlzeit

Belegtes Brötchen und Salat



1 (à 60 g)	Vollkornbrötchen
20 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
40 g	Putenbrust-Aufschnitt
1	Gekochtes Ei, in Scheiben
60 g	Magerkäse, z. B. Quäse oder Harzer
	Salat aus Rucola mit Honig-Senf-Dressing aus
je 10 g	Honig, Senf, MCT-ÖL 100 %

Reis mit Gemüse-Fisch-Schiffchen und Bärlauchsoße



125 g	Wildreis roh
100 g	Kabeljau
½	Zitrone
½	Paprikaschote
100 g	Zucchini
1 kl.	Zwiebel
10 g	Weizenmehl
70 ml (Msp. Pulver/ 70 ml Wasser)	Brühe
70 ml	Milch < 1 % Fett
	Bärlauch
	Kräuter
	Salz, Pfeffer

- Paprika und Zucchini in Würfel bzw. Stücke schneiden. ½ Zwiebel in Ringe schneiden.
- Kabeljau auf ein großes Stück Alufolie legen, mit etwas Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern und mit einer Zitronenscheibe belegen. Das Gemüse ebenfalls auf den Fisch legen (z. B. eine Knoblauchzehe beilegen).
- Die Alufolie verschließen und das Schiffchen bei 180 °C (Umluft) im Backofen ca. 20 Min. garen.
- In der Zwischenzeit den Reis garen.
- Für die Soße ½ Zwiebel fein würfeln und in einer **beschichteten** Pfanne braten. Mit Brühe ablöschen. Mehl in die Milch rühren, in die Brühe geben und unter Rühren aufkochen. Den grob gehackten Bärlauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwischenmahlzeit

Grießbrei



300 ml	Milch < 1 % Fett
1 TL	Vanillezucker
	Prise Salz
30 g	Grieß
	Zimt
100 g	Apfel, gerieben

1. Milch mit Salz und Vanillezucker aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen, erneut aufkochen und den Topf von der Herdplatte nehmen.
2. Ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Zimt bestreuen und geriebenem Apfel servieren.

Abendessen

Pilz-Frischkäse-Aufstrich



3 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot mit Pilz-Frischkäse-Aufstrich aus
100 g	Pilze
	Petersilie
½ kl.	Schalotte
5 g	MCT-Öl 100 %
50 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr
	Salz, Pfeffer

1. Pilze grob hacken, Schalotte fein würfeln und beides in einer **beschichteten** Pfanne braten. Frischkäse einrühren.
2. Petersilie grob hacken und unterrühren. Etwas abkühlen lassen und das Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Nährstoffrelation

Energiewert	2411 kcal	10120 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	140,5 g	24 %
Fett	33 g	12 %
Kohlenhydrate ¹	359 g	60 %
Ballaststoffe gesamt ¹	46,2 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2411 kcal
Eiweiß	140,5 g
Eiweiß %	23,61 %
Fett	33 g
Fett %	12,38 %
Kohlenhydrate ¹	359 g
Kohlenhydrate %	60,32 %
Ballaststoffe gesamt ¹	46,2 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,40 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	6,5 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,94 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	5,2 g
Ges. Fettsäuren %	6,73 %
Ges. Fettsäuren ¹	18,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,6 g
Linolsäure ¹	4,5 g
Calcium ¹	1019 mg
Eisen ¹	14,5 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	336 µg
Jodid ¹	113 µg
Zink ¹	17,8 mg
Vitamin B1 ¹	1,40 mg
Vitamin B2 ¹	2,53 mg
Vitamin B6 ¹	2,06 mg
Vitamin B12 ₁	3,5 µg
Vitamin D ¹	5,2 µg
Gesamtzucker ¹	73,7 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

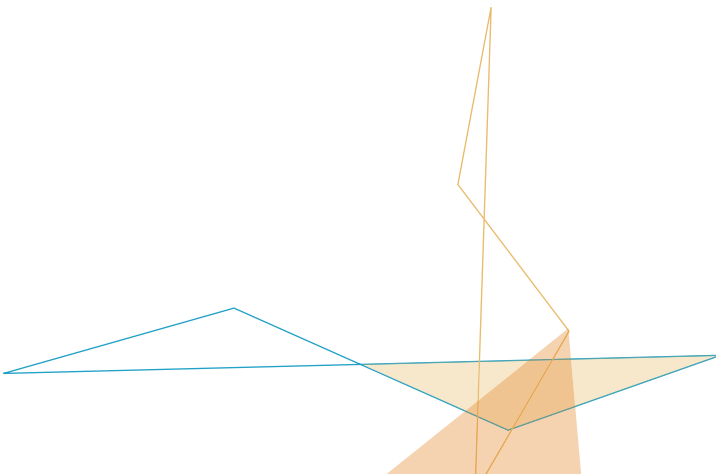


2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
20 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1 Stk	Tomate
	Salz
20 g	Lachsschinken
20 g	Marmelade
125 g	Banane



80 g	Wildreis
50 g	Kidneybohnen
½	Paprikaschote
80 g	Tomate
100 ml (100 ml Wasser/ 1 Msp. Pulver)	Gemüsebrühe
2 EL	Saft einer Limette (oder Zitrone)
10 g	MCT-Öl 100 %
10 g	Balsamico-Essig
1 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer, Petersilie

1. Reis garen.
2. Bohnen im Sieb waschen. Paprikaschote und Tomate in Stücke schneiden.
3. Brühe, Limettensaft, Öl, Essig und Salz kräftig zu einem Dressing verquirlen. Mit Pfeffer würzen. Petersilie hacken.
4. Alles vermengen.





125 g	Vollkornnudeln (Rohgewicht)
100 g	Erbsen (TK)
100 g	Broccoli
50 g	Kochschinken, in Stk geschnitten
100 g	geriebener Magerkäse (z. B. Harzer oder Quäse)
20 g	Zwiebel
10 g	Weizenmehl
70 ml (70 ml Wasser/ 1 Msp. Pulver)	Gemüsebrühe
70 ml	Milch < 1 % Fett
	Kräuter (frisch oder TK, z. B. "8-Kräuter")

1. Nudeln garen.

2. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten: Zwiebel fein würfeln und in einer **beschichteten** Pfanne braten. Mit Brühe ablöschen. Mehl in die Milch rühren, in die Brühe geben und unter Rühren aufkochen. Die Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Broccoli blanchieren.

4. In einer Auflaufform Nudeln mit Erbsen, Broccoli und Schinken vermengen. Mit der Soße übergießen und mit Käse bestreuen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 20 Min. backen.

2 kl. Stück Schokokuchen mit Erdbeermus



2 Stk	Schokokuchen
15 g	Dinkel-Hafer-Schmelzflocken
100 ml	Wasser
150 g	Erdbeeren

Schmelzflocken im Wasser aufkochen und verrühren. In eine hohe Rührschüssel geben und mit den Erdbeeren pürieren.

Schokokuchen (12 Stücke)

90 g	Dinkelvollkornmehl
90 g	Weizenmehl
4 EL	Kakaopulver
80 g	Ahornsirup
20 g	Zucker
0,5 TL	Vanille
8 EL	Milch < 1 % Fett
15 g	Bananenmus (zerdrückte Banane)
4	Eier
1 Prise	Salz

1. Die ersten acht Zutaten mit einem Schneebesen vermengen.
2. Die Eier trennen. Eigelb unter die Kuchenmassen rühren.
3. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. Den Teig in eine gefettete Springform (20 oder 24 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) ca. 30 Min. backen.
5. Lauwarm mit Obst(mus) servieren. Ergibt 12 Stücke.

Möhren-Frischkäse-Aufstrich



2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
30 g	Möhren
¼ TL	Honig
½ EL	Schnittlauch
15 g	Apfel
40 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
1 TL	MCT-ÖL 100 %
	Spritzer Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

1. Möhren schälen und fein würfeln. Honig mit 2–3 Esslöffel Wasser in einem Topf erwärmen. Möhrenwürfel hinzufügen und weich dünsten. Anschließend fein pürieren und abkühlen lassen. Mit dem Frischkäse und dem Öl verrühren.
2. Apfel in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit den Apfelwürfeln unter die Frischkäsemasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



Nährstoffrelation

Energiewert	2398 kcal	10055 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	126,9 g	22 %
Fett	35 g	13 %
Kohlenhydrate ¹	362 g	61 %
Ballaststoffe gesamt ¹	50,8 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2398 kcal
Eiweiß	126,9 g
Eiweiß %	21,51 g
Fett	35 g
Fett %	13,08 %
Kohlenhydrate ¹	362 g
Kohlenhydrate %	61,32 %
Ballaststoffe gesamt ¹	50,8 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,08 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,5 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,55 g
einfach unges. Fettsäuren ¹	4,1 g
Ges. Fettsäuren %	6,86 %
Ges. Fettsäuren	18,3 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,6 g
Linolsäure ¹	4,5 g
Calcium ¹	541 mg
Eisen ¹	15,3 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	394 µg
Jodid ¹	76 µg
Zink ¹	13,9 mg
Vitamin B1 ¹	1,18 mg
Vitamin B2 ¹	1,68 mg
Vitamin B6 ¹	2,03 mg
Vitamin B12 ₁	1,1 µg
Vitamin D ¹	1,2 µg
Gesamtzucker ¹	90,5 g



Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

2 (à 60 g)	Vollkornbrötchen
40 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr
1	Ei
	Salz
2-3	Cocktailtomaten
40 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
50 g	Putenbrust-Aufschnitt

Zwischenmahlzeit

Thunfisch-Sandwich



2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
½ kl.	Zwiebel
30 g	getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt)
½ Dose (65 g)	Thunfisch (in eigenem Saft)
30 g	Frischkäse 0,2 % F.i. Tr.
1 EL	Schnittlauch, Salz, Pfeffer

1. Zwiebel fein würfeln. Getrocknete Tomaten hacken oder in dünne Streifen schneiden. Thunfisch mit einer Gabel auflockern, mit dem Frischkäse und den Tomaten verrühren.
2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit der Zwiebel unter die Thunfisch-Frischkäse-Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen**Nudelsalat**

125 g	Vollkornnudeln
100 g	Joghurt < 1 % Fett
1 TL	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer, Kräuter (z. B. "Salatkräuter")
50 g	Erbsen (TK oder frisch gegart)
50 g	Mais
½ kl.	Zwiebel
50 g	Gurke
1-2 Stk kl.	Gewürzgurken
50 g	Harzer

1. Nudeln garen.
2. Joghurt, Öl und z. B. Kräuter zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel fein würfeln. Salatgurke und Gewürzgurken würfeln oder in Scheiben schneiden. Käse reiben.
3. Nudeln mit dem Gemüse, Käse sowie Dressing vermengen.

NACHTISCH**Obstsalat**

1 kl. (100 g)	Banane
1 m-gr. (140 g)	Birne

Zwischenmahlzeit**Grießpudding**

200 ml	Milch < 1 % Fett
1 TL	Vanillezucker
	Prise Salz
30 g	Grieß

1. Milch mit Salz und Vanillezucker aufkochen.
2. Grieß unter Rühren einrieseln lassen, erneut aufkochen und den Topf von der Herdplatte nehmen. Ziehen lassen. Mit Pflaumenkompott servieren.

Pflaumenkompott

50 g	Pflaumen, entsteint
½ EL	Wasser
5 g	Zucker
Prise	Zimt
Prise	Vanille

Pflaumen vierteln. Mit Wasser, Zucker, Zimt und Vanille zugedeckt aufkochen. Auf niedriger Stufe das Obst weich köcheln lassen.

Abendessen

Überbackener Toast (3 Stück)



1 Scheibe (à 38 g)	Vollkorntoast mit
1 TL	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
30 g	Kochschinken
30 g	Tomate
	Oregano
30 g	Harzer (zum Überbacken)
1 Scheibe (à 38 g)	Vollkorntoast mit
1 TL	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
30 g	Champignon
20 g	Paprika
	Schnittlauch
30 g	Harzer (zum Überbacken)
1 Scheibe (à 38 g)	Vollkorntoast mit
1 TL	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
30 g	Tomate
3 g	Oliven
	Oregano
30 g	Harzer (zum Überbacken)

Nährstoffrelation

Energiewert	2430 kcal	10079 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	165,6 g	28 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate ¹	342 g	58 %
Ballaststoffe gesamt ¹	39,3 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2430 kcal
Eiweiß	165,6 g
Eiweiß %	28,01 %
Fett	29 g
Fett %	10,94 %
Kohlenhydrate ¹	342 g
Kohlenhydrate %	57,88 %
Ballaststoffe gesamt ¹	39,3 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	1,32 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	3,5 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,40 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	3,7 g
Ges. Fettsäuren %	3,42 %
Ges. Fettsäuren ¹	9,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,4 g
Linolsäure ¹	3,0 g
Calcium ¹	745 mg
Eisen ¹	10,3 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	239 µg
Jodid ¹	82 µg
Zink ¹	11,1 mg
Vitamin B1 ¹	1,06 mg
Vitamin B2 ¹	1,99 mg
Vitamin B6 ¹	1,51 mg
Vitamin B12 ¹	2,7 µg
Vitamin D ¹	2,3 µg
Gesamtzucker ¹	78,6 g

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Müsli



100 g	Dinkelflocken
250 ml	Hafermilch
100 g	Erdbeeren
40 g	Cranberries (getrocknet)

Zwischenmahlzeit

Avocado-Tomaten-Brot



1 Scheibe (à 50 g)	Vollkornbrot mit Avocado-Tomaten-Aufstrich aus
50 g	Avocadofleisch, zerdrückt
40 g	Tomate, grob gehackt
Spritzer	Zitronensaft
	Salz

NACHTISCH

Bananenmilch



150 g	Milch < 1 % Fett
75 g	Banane



200 g	Kidneybohnen
½	Zwiebel
40 g	Harzer, gerieben (oder anderer Magerkäse)
50 g	Paniermehl
1 TL	Tomatenmark
	etwas Mehl zum Bestäuben, Salz, Pfeffer
	Tomatenscheiben, Zwiebelringe, Eisbergsalatblatt, Gewürzgurke
50 g	Harzer (zum Belegen)
10 g	Tomatenmark
20 g	Frischkäse Natur, 0,2 % F.i.Tr.
5 g	MCT-Öl 100 %
2 (à 60 g)	Vollkornbrötchen

1. Kidneybohnen im Sieb waschen. Zwiebel fein würfeln. Bohnen zerdrücken und mit Zwiebel, Käse, Paniermehl und Tomatenmark (1 TL) vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Aus der Masse einen Bratlinge = Burger formen, mit etwas Mehl bestäuben und in einer **beschichteten** Pfanne braten.
4. Frischkäse mit Öl verrühren.
5. Die Brötchen mit Frischkäse und Tomatenmark (10 g) bestreichen und mit dem Bratling sowie dem Gemüse und Käse belegen.



Zwischenmahlzeit

2 kl. Stück Schokokuchen mit Erdbeermus

2 kl. Stk	Schokokuchen
15 g	Dinkel-Hafer-Schmelzflocken
100 ml	Wasser
150 g	Erdbeeren

Schmelzflocken im Wasser aufkochen und verrühren. In eine hohe Rührschüssel geben und mit den Erdbeeren pürieren.

Schokokuchen (12 Stücke)

90 g	Dinkelvollkornmehl
90 g	Weizenmehl
4 EL	Kakaopulver
80 g	Ahornsirup
20 g	Zucker
0,5 TL	Vanille
8 EL	Milch < 1 % Fett
15 g	Bananenmus (zerdrückte Banane)
4	Eier

- Die ersten acht Zutaten mit einem Schneebesen vermengen. Die Eier trennen. Eigelb unter die Kuchenmassen rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
- Den Teig in eine gefettete Springform (20 oder 24 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) ca. 30 Min. backen.
- Lauwarm mit Obst(mus) servieren. Ergibt 12 Stücke.

Abendessen

2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
2 x 10 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1 Scheibe (à 25 g)	Putenbrust-Aufschnitt
30 g	Radieschen
	Salz



Nährstoffrelation

Energiewert	2385 kcal	10043 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	116,5 g	20 %
Fett	34 g	13 %
Kohlenhydrate ¹	367 g	62 %
Ballaststoffe gesamt ¹	66,4 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2385 kcal
Eiweiß	116,5 g
Eiweiß %	19,77 %
Fett	34 g
Fett %	12,62 %
Kohlenhydrate ¹	367 g
Kohlenhydrate %	62,25 %
Ballaststoffe gesamt ¹	66,4 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,36 g
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	6,3 g
einfach unges. Fettsäuren %	3,25 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	8,6 %
Ges. Fettsäuren %	3,71 %
Ges. Fettsäuren	9,9 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0
Linolensäure ¹	0,6 g
Linolsäure ¹	3,5 g
Calcium ¹	830 mg
Eisen ¹	13,8 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	333 µg
Jodid ¹	68 µg
Zink ¹	10,4 mg
Vitamin B1 ¹	1,10 mg
Vitamin B2 ¹	1,97 mg
Vitamin B6 ¹	1,41 mg
Vitamin B12 ₁	2,6 µg
Vitamin D ¹	4,8 µg
Gesamtzucker ¹	96,6 g

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Overnight Oats: Orangen-Joghurt mit Möhre



100 g	Kernige Haferflocken
180 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
180 ml	Saft einer Orange
60 g	Möhre, geschält

1. Möhre fein raspeln und mit Haferflocken, Joghurt und Orangensaft vermengen.
2. In ein Glas/Schüssel füllen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zwischenmahlzeit

Herzhafte Tomaten-Zucchini-Muffins



25 g	Tomaten
¼	kleine Zwiebel
25 g	Zucchini
40 g	Mehl
15 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
3 g	Backpulver
1 g	Trockenhefe
20 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
3 g	Sojamehl
	Salz, Pfeffer

1. Tomaten, Zwiebel und Zucchini in feine Würfel schneiden.
2. Weizenmehl, Sojamehl, Joghurt, Backpulver, Hefe und Mineralwasser zu einem Teig vermengen. Das Gemüse unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Teig in zwei Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen.



100 g	Wildreis (Rohgewicht)
200 g	Blumenkohl (frisch oder TK)
5 g	MCT-Öl 100 %
50 ml (50 ml Wasser und Msp. Pulver)	Gemüsebrühe
1 TL	Limettensaft
	Petersilie, glatte
80 g	Kichererbsen
80 g	Zuckerschoten
3 Stk	Entsteinte getrocknete Datteln
	Kreuzkümmel, Koriander

1. Reis garen.
2. In der Zwischenzeit Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe garen, dann ziehen lassen.
3. Kichererbsen unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
4. Zuckerschoten halbieren. Datteln in kleine Stücke schneiden. Petersilie hacken und mit 2 EL Joghurt, Limettensaft sowie Öl zu einem Dressing verrühren.
5. Mit Kreuzkümmel und Koriander würzen. Reis, Blumenkohl, Zuckerschoten, Datteln und Kichererbsen vermengen und mit dem Dressing verrühren.

150 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett (davon 2 EL für das Dressing abnehmen)
1 kl. (100 g)	Banane



Zwischenmahlzeit

Gemüsesticks mit Kräuterquark, Apfelinge



1	Paprikaschote
¼	Gurke
200 g	Magerquark
1 TL	MCT-Öl 100 %
	Kräuter, frisch oder TK, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken
50 g	Apfelinge (getrocknet, pur)

Abendessen

Geröstetes Toast mit Salat



3 Scheiben (à 38 g)	Vollkorntoast, getoastet
50 g	Rucola
50 g	Radieschen, in Scheiben geschnitten
50 g	Gurke, längs halbiert und in dünne Scheiben
½	Paprikaschote, in kleine Stücke geschnitten
50 g	Tomaten, geviertelt
10 g	Balsamico-Essig
1 EL	Krause Petersilie, gehackt
	Zitrone, Salz, Pfeffer

Nährstoffrelation

Energiewert	2418 kcal	10152 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	111,9 g	19 %
Fett	34 g	13 %
Kohlenhydrate	380 g	64 %
Ballaststoffe gesamt ¹	58,0 g	5 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2418 kcal
Eiweiß	111,9 g
Eiweiß %	18,81 %
Fett	34 g
Fett %	12,70 %
Kohlenhydrate	380 g
Kohlenhydrate %	63,85 %
Ballaststoffe gesamt ¹	58,0 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,20 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,9 g
einfach unges. Fettsäuren % ¹	1,16 %
einfach unges. Fettsäuren	3,1 g
Ges. Fettsäuren %	6,42 %
Ges. Fettsäuren	17,3 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	1,1 g
Linolsäure ¹	4,8 g
Calcium ¹	353 mg
Eisen ¹	13,3 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	578 µg
Jodid ¹	71 µg
Zink ¹	12,9 mg
Vitamin B1 ¹	1,42 mg
Vitamin B2 ¹	0,92 mg
Vitamin B6 ¹	2,22 mg
Vitamin B12 ¹	0,0 µg
Vitamin D ¹	0,0 µg
Gesamtzucker ¹	113,1 g



FCS Tag 32

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Overnight Oats: Heidelbeer-Ananas-Orangensmoothie



100 g	Haferflocken (kernige)
110 g	Ananas (nach Verfügbarkeit frisch oder TK)
80 g	Heidelbeeren (nach Verfügbarkeit frisch oder TK)
160 ml	Saft einer Orange

1. Ananas in Stücke schneiden und mit den Heidelbeeren sowie dem Orangensaft zu einem Smoothie pürieren. Haferflocken hinzufügen und gut verrühren.
2. In ein Glas füllen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank kaltstellen.



Zwischenmahlzeit

Herzhafte Paprika-Käse-Muffins



25 g	Paprika
20 g	Möhre
40 g	Magerkäse, z. B. Harzer
42 g	Mehl
15 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
3 g	Backpulver
1 g	Trockenhefe
20 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
2,5 g	Sojamehl
	Salz, Pfeffer

1. Paprika in feine Würfel schneiden, Möhre und Käse reiben.
2. Weizenmehl, Sojamehl, Joghurt, Backpulver, Hefe und Mineralwasser zu einem Teig vermengen.
3. Das Gemüse und den Käse unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Teig in vier Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen.

Mittagessen

Nudel-Salat



125 g	Farfalle (Rohgewicht)
50 g	Eisbergsalat
½	Paprikaschote
100 g	Gurke
50 g	Tomaten
50 g	Radieschen
10 g	Honig
10 g	Senf
10 g	MCT-Öl 100 %
	Salz, Pfeffer

1. Farfalle garen.
2. Eisbergsalat grob schneiden, Paprika in kleine Stücke schneiden, Gurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden, Tomate vierteln und Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
3. Öl, Honig und Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Farfalle, Gemüse und Salat mit dem Dressing vermengen.

NACHTISCH

Joghurt mit Feige



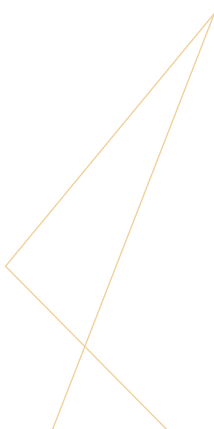
50 g	getrocknete Feigen
150 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett

Für den Nachtisch Feige vierteln oder achtern und mit dem Joghurt verrühren.



190 ml	Milch < 1 % Fett
1 Prise	Salz
2 g	Vanillezucker
25 g	Zucker
22 g	Weichweizengrieß
2 EL	geriebener Apfel
150 g	Beerenobst (frisch oder TK)
1	Eiweiß

1. Milch mit Salz aufkochen.
2. Vanillezucker, 10 g Zucker und Grieß einrühren. Unter Rühren ca. 5 Min. quellen lassen. Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
3. Eiweiß mit 10 g Zucker steif schlagen.
4. Geriebenen Apfel in den Grießbrei rühren und die Hälfte vom Eischnee unterheben.
5. Beeren mit 5 g Zucker vermengen.
6. In eine große Tasse abwechselnd Grieß und Beeren geben. Tasse auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft) ca. 10 Min. backen.
7. Den restlichen Eischnee mit einem Esslöffel als großen Tuff auf dem Auflauf drapieren und nochmals 5-10 Min. goldgelb backen.





Abendessen

Puten-Brot-Spieße



1	Paprikaschote
125 g	Putenbrustfilet
100 g	Vollkornbrot
8 Stk (à ca. 2 g)	getrocknete Tomaten
8	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer

1. Paprika in acht große Stücke schneiden.
2. Brot­scheiben in insgesamt acht große Stücke schneiden, Putenbrustfilet in acht Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auf zwei Spieße verteilt abwechselnd Paprika, Putenfleisch, Brot, Tomaten und Lorbeerblätter stecken.
4. Spieße in einer **beschichteten** Pfanne anbraten. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. garen. Gelegentlich wenden.

Nährstoffrelation

Energiewert	2419 kcal	10087 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	122,7 g	21 %
Fett	29 g	11 %
Kohlenhydrate ¹	377 g	64 %
Ballaststoffe gesamt ¹	51,4 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2419 kcal
Eiweiß	122,7 g
Eiweiß %	20,87 %
Fett	29 g
Fett %	10,92 %
Kohlenhydrate ¹	377 g
Kohlenhydrate %	64,05 %
Ballaststoffe gesamt ¹	51,4 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,24 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,9 g
einfach unges. Fettsäuren %	1,84 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	4,9 g
Ges. Fettsäuren %	4,94 %
Ges. Fettsäuren ¹	13,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,7 g
Linolsäure ¹	5,0 g
Calcium ¹	649 mg
Eisen ¹	15,3 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	498 µg
Jodid ¹	73 µg
Zink ¹	11,5 mg
Vitamin B1 ¹	1,46 mg
Vitamin B2 ¹	1,43 mg
Vitamin B6 ¹	2,06 mg
Vitamin B12 ₁	1,8 µg
Vitamin D ¹	0,9 µg
Gesamtzucker ¹	133,9 g

Zutaten (für eine Portion)

Overnight Oats: Mit Pflaumenmark



Frühstück

100 g	Kernige Haferflocken
210 ml	Apfelsaft (100 % Fruchtanteil)
225 g	Pflaumen
1 Prise	Zimt

1. Für das Pflaumenmark 125 g Pflaumen entkernen und halbieren. Zusammen mit 1 Esslöffel Apfelsaft im Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weichkochen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerkleinern.
2. Die Haferflocken in ein Glas oder eine Schüssel geben und mit den restlichen 200 ml Apfelsaft auffüllen. Das Pflaumenmark hinzufügen, darauf die restlichen 100 g Pflaumen, in Stücke geschnitten, verteilen. Mit einer Prise Zimt bestreuen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Zwischenmahlzeit

Bagel



1 (ca. 100 g)	Sesambagel
40 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
20 g	Sojasprossen
40 g	Salat, z. B. Rucola
20 g	Kohlrabistreifen
40 g	Putenbrustaufschnitt

Bagel aufschneiden, mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit Sprossen, Salat, Putenbrust sowie Kohlrabistreifen belegen.



125 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
1 (ca. 100 g)	Banane

Für den Obst-Joghurt Banane in Scheiben schneiden und mit dem Joghurt verrühren.



100 g	Wildreis
	Curry
125 g	Putenbrustfilet
1	Paprikaschote
½	Zwiebel
100 g	Champignons
	Salz, Pfeffer

1. Reis garen.
2. Putenbrust in Streifen schneiden, Zwiebel hacken, beides in einer **beschichteten** Pfanne anbraten.
3. Paprika in dünne Streifen und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Hinzufügen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen (nach Bedarf Knoblauch, Paprikapulver, Curry).
5. Den gegarten Reis mit etwas Curry verrühren und zur Puten-Gemüsepfanne servieren.



Zwischenmahlzeit

Haferflocken-Bananen-Muffins



95 g	Banane
10 g	Geriebener Apfel
½ TL	Backpulver
50 g	Mehl
20 g	Haferflocken
25 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett

1. Haferflocken und Banane pürieren. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren.
2. In drei Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft) ca. 15-20 Min. backen.

Abendessen

2 Sandwiches



2 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
20 g	Kräuterfrischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1	Tomate
1	Ei, gekocht
	Salatblätter, Gurkenscheiben

Nährstoffrelation

Energiewert	2396 kcal	10045 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	130,8 g	22 %
Fett	26 g	10 %
Kohlenhydrate	382 g	65 %
Ballaststoffe gesamt ¹	42,5 g	3 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2396 kcal
Eiweiß	130,8 g
Eiweiß %	22,11 %
Fett	26 g
Fett %	9,81 %
Kohlenhydrate	382 g
Kohlenhydrate %	64,66 %
Ballaststoffe gesamt ¹	42,5 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,47 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	6,6 g
einfach unges. Fettsäuren %	2,51 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	6,7 g
Ges. Fettsäuren %	1,90 %
Ges. Fettsäuren ¹	5,1 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,6 g
Linolsäure ¹	5,7 g
Calcium ¹	264 mg
Eisen ¹	16,1 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	484 µg
Jodid ¹	76 µg
Zink ¹	17,3 mg
Vitamin B1 ¹	1,68 mg
Vitamin B2 ¹	1,61 mg
Vitamin B6 ¹	2,83 mg
Vitamin B12 ¹	2,2 µg
Vitamin D ¹	3,7 µg
Gesamtzucker ¹	91,1 g



FCS Tag **34**

Zutaten (für eine Portion)

Frühstück

Overnight Oats: Dreifache Erdbeere



100 g	Haferflocken (kernige)
120 ml	Milch < 1 % Fett
250 g	Erdbeeren
80 g	Magerquark
	Messerspitze Vanille

1. Für die Erdbeermilch: 100 ml Milch mit 100 g Erdbeeren pürieren. Die Haferflocken unterrühren und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Für den Erdbeerquark: Magerquark mit der restlichen Milch verrühren. Die Vanille und 50 g geviertelte Erdbeeren unterrühren. Ebenfalls abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Die übrigen 100 g Erdbeeren vierteln und bis zum Morgen kühl stellen.
4. Zum Frühstück in ein Glas oder eine Schüssel schichten: Haferflocken-Erdbeermilch, darauf Erdbeerquark, darauf wieder Haferflocken-Erdbeermilch und obenauf die geviertelten Erdbeeren.

Brezel und Gemüse mit Kräuterquark-Dip



1 (ca. 100 g)	Laugenbrezel
200 g	Magerquark
5 g	MCT-Öl 100 %
	Kräuter, frisch oder TK (z. B. 8-Kräuter)
	Salz, Pfeffer
40 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1	Paprikaschote
100 g	Radieschen

1. Magerquark mit Mineralwasser glatt rühren. Öl und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Paprika in Streifen schneiden. Radieschen halbieren.





Vegetarische Pizza

125 g	Mehl (Weizen- oder besser Dinkelmehl)
75 ml	Wasser, lauwarm
½ TL	Salz
1 g	Frische Hefe
¼ Dose	Passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Basilikum, Knoblauch
100 g	Zuckermais
½	Paprikaschote, in Streifen geschnitten
100 g	Champignons, in Scheiben geschnitten
100 g	Magerkäse, z. B. Harzer

Zubereitung Teig:

1. Mehl mit Salz sieben. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl-Salz-Gemisch geben. Zu einem homogenen, elastischen Teig ausreichend lange kneten, bis dieser nicht mehr reißt.
2. Der ideale Pizzateig entsteht durch 20 (!)-minütiges Kneten in einer Rührmaschine oder ggf. mit den Knethaken eines Handrührgeräts. Anschließend (idealerweise) den Teig in ein Tuch wickeln und zwei Stunden ruhen lassen.
3. Den Teig nun zur weiteren Verarbeitung dünn (max. 4 mm) ausrollen.

Zubereitung Tomatensoße:

4. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum (und nach Bedarf gehacktem Knoblauch) würzen.

Zubereitung Pizza:

5. Den Pizzateig mit der Soße bestreichen, mit Mais, Paprikastreifen und Champignonscheiben belegen. Den Käse reiben und über die Pizza streuen. Im vorgeheizten Ofen auf höchster Stufe (mind. 250 °C) ca. 4 Min. backen.

Zwischenmahlzeit

Frozen-Joghurt



250 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
½ (ca. 160 g)	Mango (Fruchtfleisch ohne Schale, ohne Kern)
50 g	Banane
10 g	Puderrucker
¼	Zitrone

1. Fruchtfleisch der Mango in kleine Würfel schneiden. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Beides mit dem Puderrucker in einen Topf geben. Saft der Zitrone und etwas Abrieb der Schale hinzufügen.
3. Aufkochen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend pürieren. Joghurt hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren.
4. Mango-Joghurt abkühlen lassen. In einer Eismaschine 20-30 Min. gefrieren lassen ODER ins Gefrierfach stellen und alle 20 Min. durchrühren, bis die Masse gefroren, aber immer noch cremig ist.

Abendessen



1 Scheibe (à 50 g)	Vollkornbrot
10 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
30 g	Avocado, in Streifen geschnitten (+ ggf. etwas Salz)

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Avocado belegen.

1 Scheibe (à 50 g)	Vollkornbrot
10 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1 Scheibe (à 30 g)	Kochschinken

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Kochschinken belegen.

Nährstoffrelation

Energiewert	2421 kcal	10176 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	146,1 g	24 %
Fett	32 g	12 %
Kohlenhydrate ¹	359 g	60 %
Ballaststoffe gesamt ¹	47,6 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2421 kcal
Eiweiß	146,1 g
Eiweiß %	24,45 %
Fett	32 g
Fett %	11,68 %
Kohlenhydrate ¹	359 g
Kohlenhydrate %	60,08 %
Ballaststoffe gesamt ¹	47,6 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,16 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	5,8 g
einfach unges. Fettsäuren %	2,97 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	8,0 g
Ges. Fettsäuren %	3,81 %
Ges. Fettsäuren ¹	10,3 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
Linolensäure ¹	0,7 g
Linolsäure ¹	5,0 g
Calcium ¹	497 mg
Eisen ¹	12,5 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	408 µg
Jodid ¹	118 µg
Zink ¹	10,7 mg
Vitamin B1 ¹	1,48 mg
Vitamin B2 ¹	1,50 mg
Vitamin B6 ¹	1,55 mg
Vitamin B12 ₁	0,4 µg
Vitamin D ¹	3,7 µg
Gesamtzucker ¹	90,6 g



Zutaten (für eine Portion)

Overnight Oats: Feige-Pfirsich



Frühstück

100 g	Haferflocken (kernige)
150 ml	Milch < 1 % Fett
1 (ca. 80 g)	Feige
75 g	Naturjoghurt 0,1 % Fett
1 (ca. 200 g)	Pfirsich

1. Feige in Scheiben schneiden und die Hälfte der Scheiben auf den Boden einer Müllschüssel legen. Haferflocken auf die Feigenscheiben streuen und mit der Milch übergießen. Darauf den Joghurt geben, diesen mit Pfirsichstücken und den restlichen Feigenscheiben belegen.
2. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank kaltstellen.

Zwischenmahlzeit

1 belegtes Brötchen



1 (à 60 g)	Vollkornbrötchen
20 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1 TL	Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
40 g	Tomatenscheiben
30 g	Gurkenscheiben
40 g	Kochschinken
1	Gekochtes Ei



165 g	Mehl (Weizen- oder besser Dinkelmehl)
100 ml	Wasser, lauwarm
½ TL	Salz
2 g	Frische Hefe
⅓ Dose	Passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Basilikum, nach Bedarf Knoblauch
½ Dose (ca. 65 g)	Thunfisch in eigenem Saft
1	mittelgroße Zwiebel, geviertelt oder geachtelt
100 g	Magerkäse, z. B. Harzer

Zubereitung Teig:

1. Mehl mit Salz sieben. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zum Mehl-Salz-Gemisch geben. Zu einem homogenen, elastischen Teig ausreichend lange kneten, bis dieser nicht mehr reißt.
2. Der ideale Pizzateig entsteht durch 20 (!)-minütiges Kneten in einer Rührmaschine oder ggf. mit den Knethaken eines Handrührgeräts. Anschließend (idealerweise) den Teig in ein Tuch wickeln und zwei Stunden ruhen lassen.
3. Den Teig nun zur weiteren Verarbeitung dünn (max. 4 mm) ausrollen.

Zubereitung Tomatensoße:

4. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum (und nach Bedarf gehacktem Knoblauch) würzen.

Zubereitung Pizza:

5. Den Pizzateig mit der Soße bestreichen, mit Thunfisch und Zwiebel belegen. Den Käse reiben und über die Pizza streuen. Im vorgeheizten Ofen auf höchster Stufe (250 °C) ca. 4 Min. backen.



Zwischenmahlzeit

Heidelbeermuffins



44 g	Dinkel-Vollkornmehl
1 Msp.	Backpulver
1 Prise	Salz
1 EL	Fein geriebener Apfel
40 ml	Mandelmilch
50 g	Banane
30 g	Heidelbeeren

1. Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Mandelmilch und fein geriebenen Apfel miteinander verquirlen zur Mehlmischung hinzufügen. Mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken und unterrühren. Die Heidelbeeren unter den Teig heben. Auf zwei Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft) ca. 25 Min. backen.

Abendessen

Thunfischaufstrich



3 Scheiben (à 50 g)	Vollkornbrot
50 g	Tomate, grob gehackt
90 g	Thunfisch in eigenem Saft
30 g	Frischkäse 0,2 % F.i.Tr.
1 EL	Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
1 Msp.	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer

Nährstoffrelation

Energiewert	2433 kcal	10215 kj
	Menge	rel.
Eiweiß	159,6 g	27 %
Fett	27 g	10 %
Kohlenhydrate ¹	357 g	60 %
Ballaststoffe gesamt ¹	45,8 g	4 %

Übersicht Inhaltsstoffe (pro Portion)

Kilokalorien	2433 kcal
Eiweiß	159,6 g
Eiweiß %	26,65 %
Fett	27 g
Fett %	10,04 %
Kohlenhydrate ¹	357 g
Kohlenhydrate %	59,66 %
Ballaststoffe gesamt ¹	45,8 g
mehrf. unges. Fettsäuren %	2,46 %
mehrf. unges. Fettsäuren ¹	6,7 g
einfach unges. Fettsäuren % ¹	2,66 %
einfach unges. Fettsäuren ¹	7,2 g
Ges. Fettsäuren %	2,22 %
Ges. Fettsäuren ¹	6,0 g
C20:5 N-3 Fettsäure ¹	0,0 g
C22:6 N-3 Fettsäure ¹	0,1 g
Linolensäure ¹	0,4 g
Linolsäure ¹	6,1 g
Calcium ¹	593 mg
Eisen ¹	14,8 mg
Folat (Folsäure gesamt) ¹	293 µg
Jodid ¹	143 µg
Zink ¹	13,2 mg
Vitamin B1 ¹	1,61 mg
Vitamin B2 ¹	1,59 mg
Vitamin B6 ¹	1,33 mg
Vitamin B12 ¹	2,2 µg
Vitamin D ¹	2,6 µg
Gesamtzucker ¹	59,2 g

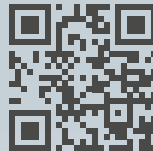


Für Patienten mit
**FAMILIÄREM
CHYLOMIKRONÄMIE
SYNDROM
(FCS)**

Swedish Orphan Biovitrum GmbH

Fraunhoferstraße 9a
82152 Martinsried
Deutschland

www.sobi-deutschland.de



Swedish Orphan Biovitrum GmbH

Dorotheergasse 6–8/L, Top 24
1010 Wien
Österreich

www.sobi-österreich.at



Zusatzinformation für Experten

Sie finden in unserer Broschüre jeweils **35 Tagespläne** für die drei Energiestufen: 2100 kcal/d, 2400 kcal/d und 2700 kcal/d. Um die für Sie passende Energiestufe zu berechnen, können Sie Ihren Energieumsatz (EU) mit Hilfe der für Sie zutreffenden folgenden Formel berechnen:

Frauen



$$EU = [(0,047 \times \text{Gewicht in kg} - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239] \times \text{PAL-Wert}$$

Männer



$$EU = [(0,047 \times \text{Gewicht in kg} + 1,009 - 0,01452 \times \text{Alter in Jahren} + 3,21) \times 239] \times \text{PAL-Wert}$$

PAL-Wert

Der PAL-Wert (PAL, *Physical Activity Level*) ist ein Maß für Ihre durchschnittliche körperliche Aktivität. Wählen Sie in Abhängigkeit von Ihrer üblichen Berufs- und Freizeitaktivitäten einen der folgenden PAL-Werte aus, um mit der für Sie zutreffenden Formel Ihren Energieumsatz abzuschätzen:

PAL 1,4 = ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität (z. B. Büroangestellte, Feinmechaniker)

PAL 1,6 = sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten (z. B. Laboranten, Studenten, Fließbandarbeiter), wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität

PAL 1,8 = überwiegend gehende und stehende Tätigkeit (z. B. Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker)

Anhand des berechneten Energieumsatzes können Sie dann die passende Energiestufe mit dem nachfolgenden Schema auswählen:

Berechneter EU [kcal/d]	2000 – 2200	2300 – 2500	2600 – 2800
Energiestufe [kcal/d]	2100	2400	2700

Hinweis

Zusammen mit einem Ernährungsberater oder ggf. Hausarzt können Sie Ihre Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse bestimmen lassen sowie den Grundumsatz mittels indirekter Kalorimetrie ermitteln. Unter Berücksichtigung dieser persönlichen Daten, kann der Energieumsatz und -bedarf noch besser auf Ihre Person abgestimmt werden.