GRATIS EDITION

Mein persönlicher

Ernährungsplan

4 TAGE
MISCHKOST
PLAN

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Sie haben sich entschieden in Zukunft mehr auf ihre Figur und Gesundheit zu achten. Zu diesem Entschluss gratulieren wir ihnen ganz herzlich und danken für ihr Vertrauen, diesen Weg mit Invikoo zu gehen.

Invikoo steht für individuelles und vitales kochen online. Denn in unserer Online-Datenbank mit mehr als 10.000 gesunden Rezepten, kommen nur Rezepte mit überwiegend natürlichen und vitalstoffreichen Lebensmitteln. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht sehr persönliche und individuelle Ernährungspläne zu erstellen. Sie sparen sich damit die Zeit für aufwendige Recherche, Berechnungen und die Erstellung eigener Rezepte.

Mit diesem Gratis-Ernährungsplan für vier Tage haben Sie nun die Möglichkeit in den Mischkost – Ernährungsplan hinein zu schnuppern. Und wenn es Ihnen gefällt, dann freuen wir uns, wenn Sie unsere Dienstleistung weiter in Anspruch nehmen und wir Sie auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht weiter begleiten dürfen.

Mit unserer Premium-Mitgliedschaft erhalten Sie z. B. alle 2 Monate einen Gratis-Ernährungsplan für 30 Tage. Ebenso haben Sie ständigen Zugriff auf über 10.000 Abnehmrezepte und können sich jede Woche ganz schnell und einfach einen individuellen Ernährungsplan ganz nach ihrem Geschmack erstellen. Und für ihren Stoffwechselturbo bekommen Sie alle 2 Wochen ein neues 10 Minuten-Fitness-Video. Testen Sie diese tollen Angebote doch einfach mal 14 Tage gratis. Wir freuen uns auf Sie.

ERKLÄRUNG DER LEGENDE

invikoo
Mein Ernährungsplan

Gründe für einen

ERNÄHRUNGSPLAN

Wenn Sie abnehmen wollen, dann planen Sie ihre Mahlzeiten und stellen diese klug zusammen. Nach dem Motto "Gut geplant ist halb gewonnen" erhöhen Sie mit einem guten Ernährungsplan natürlich ihre Erfolgschancen.
Im Alltag passiert es leider zu oft, dass ohne festen Mahlzeitenplan, schnell zu Pizza, süßen Teilen oder anderem Fast-Food gegriffen wird. Vor allem wenn die Zeit knapp ist und Sie für ihre Mahlzeiten nicht eingekauft und diese zubereitet oder gar geplant haben.

DEN PERSÖNLICHEN KALORIENBEDARF BERECHNEN - WARUM DAS SINN MACHT

Wenn Sie abnehmen möchten, müssen Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Was sich in der Theorie aber so einfach anhört, gestaltet sich in der Praxis meist doch schwieriger. Denn vielleicht kennen Sie diese Aussagen auch: "Ich esse doch gar nicht so viel, wieso passt mir bloß die neue Hose schon nicht mehr?" oder "Ich muss Schokolade nur anschauen und sofort habe ich ein halbes Kilo mehr auf den Hüften".

Wo liegt nun das Problem? Vielleicht ist es wirklich so, dass wir gar nicht so viel essen aber immer noch zu viel, gemessen an dem, was wir täglich an Kalorien verbrauchen. Oder wir konsumieren nicht viel, dafür aber viele hochkalorische Lebensmittel, die nicht gut sättigen. Nach z. B. einem Schoko-Croissant sind wir nicht lange satt, allerdings haben wir das Kalorienpolster ordentlich gefüllt. So enthält ein Schoko-Croissant sage und schreibe 500 Kalorien pro 100 g. Im Vergleich dazu enthält ein Cheeseburger gerade mal 250 Kalorien.

Der persönliche Kalorienbedarf ist sehr individuell und wird durch diverse Faktoren wie dem Alter, Geschlecht, Gewicht und der Größe bestimmt. Ist dieser berechnet, so werden davon die einzusparenden Kalorien abgezogen, damit Sie ihr Abnehmziel erreichen.

Damit Sie dauerhaft und erfolgreich abnehmen, empfehlen wir Ihnen täglich 500 Kalorien einzusparen. Bei dieser moderaten Reduzierung müssen Sie nicht hungern und senken das Risiko für den Jo-Jo-Effekt. Damit nehmen Sie ein halbes Kilo pro Woche ab. Wenn Ihnen das zu wenig ist, empfehlen wir zusätzlich 500 Kalorien durch einen aktiveren Stoffwechsel zu verbrennen. Dann nehmen Sie jede Woche ein Kilo ab. *Viele Tipps erhalten Sie dazu in ihrem individuellen Ernährungsplan.*

Mit der folgenden Tabelle erhalten Sie einen groben Überblick, wie viel Kalorien Sie täglich zu sich nehmen dürfen, damit Sie ein halbes Kilo pro Woche abnehmen. Es ist zwar nicht exakt aber so fallen die aufwendigen Berechnungen weg. Die Aktivierung ihres Stoffwechsels ist hier allerdings noch nicht eingerechnet.

DER KALORIENBEDARF

GEWICHT	FRAUEN
bis 65 kg	1.000 - 1.200 kcal täglich
65-85 kg	1.200 - 1.500 kcal täglich
über 85 kg	1.500 - 1.800 kcal täglich

GEWICHT	MÄNNER
bis 65 kg	1.200 - 1.500 kcal täglich
65-85 kg	1.500 - 1.800 kcal täglich
über 85 kg	1.500 - 1.800 kcal täglich +

Das + steht hier für eine zusätzliche Zwischenmahlzeit in Form einer Joghurt- oder Quarkspeise oder eines Shakes, so wie sie auch in den Vitaltagen empfohlen werden. Alternativ kann die Portionsgrößer einer Hauptmahlzeit etwas vergrößert werden.

Diese Tabelle ist wohlgemerkt eine Empfehlung, die auf viele Menschen zutrifft aber eben nicht auf alle. Daher geben wir Ihnen mit diesem Gratis-Ernährungsplan eine Kostprobe zum Kennenlernen ihres richtigen Kalorienbedarfs zum Abnehmen. Nach einem Vitaltag zum Einstieg erfolgen drei weitere Tage mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Jeweils ein Tag aus der Kategorie 1.000 bis 1.200, 1.200 bis 1.500 und 1.500 bis 1.800 kcal. Probieren Sie aus, welche Kalorienmenge zu ihnen und ihrem Alltag passt, ohne dass Sie den ganzen Tag Hungern müssen. Wenn ihnen die Rezepte gefallen und Sie sich für eine dieser Kategorien entschieden haben, empfehlen wir ihnen mit dem persönlichen Ernährungsplan für 30 Tage weiterzumachen. Sie starten hier mit drei Vitaltagen für maximale Erfolge und bekommen dann für die nächsten vier Wochen täglich drei Rezeptvorschläge, die zu ihrem Kalorienbedarf passen.

Wenn Sie eine genaue Berechnung und Rezepte nur nach ihrem Geschmack wünschen, dann empfehlen wir ihnen den individuellen Ernährungsplan von invikoo.

MEHR REZEPTE UND PLÄNE FINDEN SIE HIER

Die passende

ERNÄHRUNGSFORM

Diäten gibt es wie Sand am Meer und jedes Jahr kommen neue dazu. Einige bringen mal wieder neue und positive Impulse. Die meisten jedoch lässt man besser links liegen, wenn man nicht in den Teufelskreis der Gewichtszunahme "Jahr für Jahr" rutschen will.

Nicht jede Hose passt jedem Menschen. Warum sollte also eine Ernährungsform für Alle passen? Jeder Mensch hat andere Ernährungsvorlieben, Abneigungen und eventuell sogar Unverträglichkeiten oder Allergien. Keine Ernährungsform taugt etwas, wenn man sie nicht ein Leben lang beibehalten kann. Das klappt nur, wenn ihnen das Programm auch wirklich "schmeckt".

Mit diesem Gratis-Ernährungsplan bekommen Sie nun einen Einblick in den Mischkost-Ernährungsplan. Sagen ihnen die Rezepte zu, dann bleiben Sie dabei und wählen diesen Ernährungsplan, mit ihren persönlichen Tageskalorien, aus.

DER MISCHKOST-ERNÄHRUNGSPLAN

Die Mischkost ist die am weitesten verbreitete Ernährungsform. Die Wissenschaft bezeichnet den Menschen als omnivor, also als Allesfresser. Dieser ist aufgrund seines Gebisses und seines Magen-Darmtraktes in der Lage, sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel kauen und verdauen zu können.

Die Mischkost bedient sich aller Lebensmittel: Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, Fisch, Fleisch, Öl und Fett - selbst Süßigkeiten dürfen bei der Mischkost gegessen werden. Kein Lebensmittel ist verboten. Allerdings kommt es auf das richtige Verhältnis an.

Die Mischkost kann die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Stoffen sichern. Viele Ernährungswissenschaftler sehen sie mit ihren hohen Anteilen an Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fett, als ideale Ernährungsform, um ein Leben lang gesund und leistungsfähig zu bleiben. Vor allem in Verbindung mit Sport.

VORTEILE DER MISCHKOST BEIM ABNEHMEN

Die Mischkost hört sich erst einmal sehr verlockend an, da Sie von allem essen dürfen und dabei noch persönliche Vorlieben berücksichtigen können. Ein paar Regel gilt es natürlich trotzdem zu befolgen. So sollten Sie z. B. fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen, Weißmehlprodukte gegen Vollkornprodukte austauschen und Lebensmittel mit einem hohen Anteil tierischer Fette reduzieren. In dieser Kombination mit Sporteinheiten ist die Mischkost ideal geeignet für eine langfristige Ernährungsumstellung und damit ein guter Garant für dauerhaften Abnehmerfolg.

Ein paar nützliche

TIPPS & TRICKS

Neben einem passenden Ernährungsplan ist für ihren Abnehmerfolg auch von Anfang an eine gute Strategie wichtig. Daher geben wir Ihnen hier noch ein paar wichtige Tipps und Tricks mit auf den Weg.

SETZEN SIE SICH EIN REALISTISCHES ABNEHMZIEL

Bei unrealistischen Zielen, wie z. B. "Ich will jede Woche zwei kg abnehmen", ist ein Scheitern vorprogrammiert. Setzen Sie sich lieber moderate Ziele, wie z. B. ein halbes Kilo Gewichtsabnahme pro Woche. Das können Sie ohne extreme Diät und Hungern gut erreichen. Außerdem freuen Sie sich umso mehr, wenn Sie ihre Erwartungen übertreffen. *Bedenken Sie:* Wenn Sie pro Woche ein halbes Kilo abnehmen wollen, dann müssen Sie täglich 500 Kalorien einsparen. Bei einem Kilo sind es schon 1.000 Kalorien, die Tag für Tag eingespart werden müssen. Da ist Hungern für die Meisten vorprogrammiert. Es bringt nichts schnell abnehmen zu wollen, wenn Sie das Vorhaben nach kurzer Zeit wieder aufgeben. Außerdem steigt die Gefahr des Jo-Jo-Effektes. Essen und Abnehmen ist ein langfristiges Thema das Freude bereiten und keine Qual sein sollte.

GEHEN SIE CLEVER EINKAUFEN

Erstellen Sie aus den Rezepten, die Sie die nächsten Tag zubereiten werden, einen Einkaufsplan. Denn was Sie nicht im Haus haben, können Sie auch nicht essen. Diese simple Tatsache kann sich in der Realität als äußerst hilfreiche Anti-Snacking-Strategie erweisen. Häufig kommt der Heißhunger erst, wenn wir wissen, dass die Lieblingsnascherei zum Greifen nah ist.

DIE RICHTIGE TELLER- UND PORTIONSGRÖßE

Zahlreiche Studien belegen: Je größer der Teller, desto größer der Appetit. Wir beenden unsere Mahlzeit nicht, wenn sich eine angenehme Sättigung einstellt, sondern wenn der Teller leer ist. Starten Sie doch einen Selbstversuch und essen mal aus kleineren Tellern und Schüsseln.

Grundsätzlich neigen wir dazu mehr zu essen, wenn mehr Nahrung zu Verfügung steht. Viele kennen das Problem, wenn im Urlaub der "Buffet-Effekt" zum Tragen kommt. Man greift nach Herzenslust zu, weil die Leckereien vor der Nase einfach zum Schlemmen verführen. Diese Beobachtungen verdeutlichen dass es eben nicht nur rein körperliche Faktoren, wie der Füllungszustand des Magens oder die Wirkung von Hormonen, sind, die darüber entscheiden ob wir weiteressen oder die Mahlzeit beenden. Machen Sie sich diese Mechanismen bewusst und gehen Sie gezielt dagegen vor.

REGELMÄßIG 3 GUTE MAHLZEITEN AM TAG

Damit Sie abends nicht der Heißhunger packt, sollten Sie tagsüber regelmäßig essen. Essen Sie nur sporadisch und überspringen häufig Mahlzeiten, dann bringt das ihren Appetit durcheinander und abends widerstehen Sie den Essgelüsten nur schwer.

Studien haben ergeben, dass Menschen, die sich zu den Hauptmahlzeiten richtig satt essen, zwischendurch weniger Heißhunger haben als diejenigen, die das fünf- bis sechsmal am Tag tun. Sie sind nie richtig zufrieden und haben häufiger Appetit. Lassen Sie also keine der drei Hauptmahlzeiten ausfallen und essen Sie so lange, bis sie wirklich gesättigt sind.

MEHR VITALSTOFFE & KALORIENFREIE FLÜSSIGKEITEN

Nicht nur lange Hungerphasen reduzieren ihren Stoffwechsel. Zu wenig Vitalstoffe und Flüssigkeit können dies ebenfalls bewirken. Immer wenn ihr Körper über längere Zeit zu wenig lebensnotwendige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc. bekommt, startet er sein Sparprogramm. Daher achten unsere Experten bei der Rezeptgestaltung sehr genau auf eine ausreichende und ausgewogene Nährstoffzufuhr. Hinsichtlich der Flüssigkeitszufuhr sollten Sie darauf achten, mindesten 1,5 L kalorienfreie Getränke (Wasser, Tee und Kaffee) pro Tag zu sich zu nehmen.

Noch besser: Für gesunde Erwachsene lautet die Faustregel 30 bis 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. *In der Praxis:* Bei einem Körpergewicht von 50 kg wird eine tägliche Trinkmenge von 1,5-2 L empfohlen. Bei 80 kg entspricht dies einer Trinkmenge von 2,4-3,2 L.

Weitere ausführliche Anleitungen, mit vielen Tipps und Tricks, erhalten Sie mit ihrem persönlichen oder individuellen Ernährungsplan. So starten Sie von Anfang an richtig und bleiben garantiert am Ball.

MEHR TIPPS & TRICKS FINDEN SIE HIER

Ihr neuer Turbo

VITALREZEPTE

Zünden Sie ihren Stoffwechsel und ihre Fettverbrennung mit den Vitaltagen und essen sich nach Herzenslust an diesen vitalen Rezepten satt. Es lohnt sich in jedem Fall!

Cremiger Bananenjoghurt
mit Himbeeren.....9

Kichererbsensalat
mit getrockneten Tomaten.....10

Blumenkohlsuppe
mit Pastinaken.....11

PLUS 7 WEITERE VITALREZEPTE IN IHREM BASIC ERNÄHRUNGS-PLAN

Cremiger Bananenjoghurt mit Himbeeren

Zutaten

1 Banane
100 g Himbeeren
50 g Joghurt, 3,5 % Fett
100 g Magerquark
50 g saure Sahne, 10 % Fett
1 TL Leinsamen, geschrotet

Gewürze

Zimt
Vanillepulver

Zubereitung

1. Die Himbeeren abwaschen und abtropfen lassen.
2. Die Banane schälen und zusammen mit der Hälfte der Himbeeren in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.
3. Den Joghurt, Quark, die saure Sahne und Leinsamen hinzufügen, nach Geschmack mit Zimt würzen und auf niedriger Stufe gut verrühren.
4. Den Joghurt mit den restlichen Himbeeren garniert genießen.

Die Himbeere hat einen positiven Einfluss auf frauenspezifische Beschwerden.
Sie hilft aufgrund ihrer Inhaltsstoffe z. B. bei der Regulierung des weiblichen Zyklus und bei der Geburt.

319 kcal	49 %	26 %	25 %	8 g

Kichererbsensalat mit getrockneten Tomaten

Zutaten

200 g Kichererbsen, Dose
2 Tomaten
20 g getrocknete Tomaten
0,5 Zwiebel, rot
1 TL Zitronensaft
1 TL Ajvar
1 TL Olivenöl
2 EL Gemüsebrühe
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Petersilie, frisch

Gewürze

Salz
Chili

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, die frischen Tomaten ebenfalls.
3. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch abziehen und auspressen. Zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Ajvar und der Gemüsebrühe in einer Schale verrühren und nach Geschmack mit Salz und Chili würzen.
5. Die Kichererbsen, Tomaten und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben, Dressing hinzufügen und unterrühren.
6. Den Salat anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Der Name der Kichererbse hatte ursprünglich nichts Witziges an sich.
Das „Kicher" stammt vom lateinischen cicer ab, was übersetzt einfach Erbse bedeutet. Streng genommen heißt sie übersetzt also Erbsenerbse.

392 kcal	53 %	20 %	27 %	18 g

Cremige Blumenkohlsuppe mit Pastinaken und Schnittlauch

Zutaten

450 ml Gemüsebrühe
275 g Blumenkohl
100 ml Milch, 1,5 % Fett
2 Pastinaken
0,5 Zwiebel
1 TL Schnittlauchringe

Gewürze

Salz
Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen.
2. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln.
3. Die Pastinaken schälen, waschen und grob raspeln.
4. Ein wenig Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Pastinakenstücke ca. 2 Minuten andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen, Blumenkohlröschen und die Milch hinzufügen und alles ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Anschließend pürieren.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen und mit den Schnittlauchringen garniert servieren.

Pastinaken haben eine gute sättigende Wirkung durch die vielen Ballaststoffe. Ihre ätherischen Öle wirken sogar antibakteriell. Zudem enthalten sie Vitamin C und D, sowie Mineralstoffe wie Kalium und Phosphor.

300 kcal	63 %	19 %	18 %	13 g

Ihr neues

FRÜHSTÜCK

Wer täglich frühstückt, wiegt im Durchschnitt weniger. Starten sie daher schon morgens mit genügend Vitalstoffen in den Tag oder nehmen sich ein tolles Frühstück mit.

Brot mit Senfcreme,
Geflügelwurst & Apfel.....13

Smoothie Bowl mit
Erdnussmus, Banane & Kakao.....14

Overnight Oats mit
Pfirsich & Kokosraspeln..... 15

PLUS 25 REZEPTE ZUM FRÜHSTÜCK IN IHREM BASIC ERNÄHRUNGS-PLAN

Brot mit Senfcreme, Geflügelwurst und Apfel

Zutaten

100 g Brot, Vollkorn
30 g Frischkäse, 5 % Fett
1 TL Senf, körnig
50 g Geflügelwurst, fettarm
30 g Tilsiter, light
150 g Gurke

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
3 Apfelscheiben
3 Zwiebelscheiben, rot
Feldsalat

Zubereitung

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Frischkäse mit dem Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Brot nach Belieben etwas anrösten oder toasten.
4. Die Brotscheiben mit der Frischkäse-Creme bestreichen und mit der Wurst, dem Käse und den Zwiebel- und Apfelscheiben belegen.
5. Das Ganze mit etwas Feldsalat und frischem Pfeffer garnieren und mit den Gurkenscheiben servieren.

Senf beugt Sodbrennen vor und hilft bei Blähungen.
Außerdem wirkt er regulierend auf den Blutdruck und ist entzündungshemmend und verdauungsfördernd.

449 kcal	50 %	26 %	24 %	10 g

Smoothie Bowl mit Erdnussmus, Banane und Kakao

Zutaten

2 Banane
1 Dattel
3 EL Haferflocken, zart
1 TL Erdnussmus
1 TL Chiasamen
1 TL Kakaopulver
150 ml Hafermilch

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und eine Hälfte für das Topping in Scheiben schneiden. Die anderen Bananenstücke in den Mixer geben.
2. Das Erdnussmus mit der Dattel, den Chia-Samen, Haferflocken, der Hafermilch, Dattel und dem Kakaopulver hinzufügen, alles gut durchmixen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zum Schluss das Püree in eine tiefe Schüssel geben, mit den Bananenscheiben garnieren und servieren.

Schon gewusst, dass Erdnüsse reich an Zink sind?
Mit 100 g Erdnüssen ist der Tagesbedarf an Zink bereits zu einem Drittel gedeckt.

478 kcal	71 %	9 %	20 %	10 g

Overnight Oats mit Pfirsich und Kokosraspeln

Zutaten

2 Pfirsiche
200 ml Milch, 1,5 % Fett
1 EL Ahornsirup
5 EL Haferflocken
1 EL Kokosraspeln

Gewürze

Zimt

Zubereitung

1. Die Pfirsiche entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Haferflocken in ein Glas oder eine hohe Schale geben und mit der Milch und dem Ahornsirup begießen.
3. Anschließend die Pfirsichstücke auf die Haferflocken geben, nach Belieben mit Zimt würzen und mit Kokosraspeln garnieren.
4. Das Glas bzw. die Schale verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen genießen.

Lagern Sie Pfirsiche stets im Kühlschrank, am besten so,...
...dass die einzelnen Früchte nicht aneinander stoßen.

531 kcal	58 %	13 %	29 %	14 g

Ihr neues

MITTAGESSEN

Brote, Suppen und Salate sind ideale Rezepte zum Vorbereiten und Mitnehmen. Wer es süß mag kann natürlich auch eine Frühstücksmahlzeit wie ein Joghurt, Quark, Shake oder Müsli zum Mitnehmen zubereiten.

Kürbissuppe mit Karotten.....17

Eintopf mit Hackfleisch, Paprika, Kidneybohnen, Mais & Erbsen.....18

Gurken-Radieschenbrot mit Hüttenkäse.....19

PLUS 25 REZEPTE ZUM MITTAGESSEN IN IHREM BASIC ERNÄHRUNGS-PLAN

Kürbissuppe mit Karotten

Zutaten

400 g Hokkaidokürbis
250 g Karotten
0,5 Zwiebel
450 ml Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl
1 TL Parmesan
30 g saure Sahne

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
Currypulver
Petersilie

Zubereitung

1. Das obere Viertel vom Kürbis abschneiden, den Kürbis aushöhlen und die angegebene Menge Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Die Karotten schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute andünsten. Das Gemüse dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und den Parmesan sowie die saure Sahne einrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver nach Geschmack würzen.
7. Die Suppe entweder in dem ausgehöhlten Kürbis oder in einem Suppenteller servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

355 kcal	55 %	12 %	33 %	18 g

Eintopf mit Hackfleisch, Paprika, Kidneybohnen, Mais und Erbsen

Zutaten

150 g Rinderhack, mager
2 Frühlingszwiebeln
1 Paprika, rot
100 g Kidneybohnen, Dose
50 g Mais und Erbsen, Dose
100 ml Rinderbrühe
1 EL Tomatenmark
1 TL Zitronensaft
1 TL Rapsöl

Gewürze & Garnitur

0,5 TL Paprikapulver
Basilikum, geschnitten
Ras el Hanout
Petersilie
Basilikum, geschnitten

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Die Paprika entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Die Kidneybohnen zusammen mit dem Mais und Erbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe zusammen mit dem Rinderhackfleisch und den Paprikastücken 5 Minuten anbraten und dabei das Hackfleisch regelmäßig umrühren.
5. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen, alles mit den Gewürzen abschmecken und noch 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
6. Den fertigen Eintopf in einem tiefen Teller mit Petersilie garniert servieren.

500 kcal	33 %	39 %	28 %	14 g

Gurken-Radieschenbrot mit Hüttenkäse

Zutaten

250 g Hüttenkäse, 2,4 % Fett
100 g Vollkornbrot
8 Radieschen
0,25 Gurke
1 EL Dillspitzen
0,5 Schalotte

Gewürze

Salz
Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
2. Den Hüttenkäse, die Dillspitzen und Schalottenwürfel verrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Die Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden.
4. Das Brot mit etwas Hüttenkäse bestreichen und mit den Gurken- und Radieschenscheiben belegen.
5. Mit Dill garnieren und mit dem restlichen Hüttenkäse als Dip servieren.

Gurken sind kalorienarm und erfrischend.
Mit gerade einmal 12 Kalorien auf 100 Gramm gehört die Gurke zu den figurfreundlichsten Gemüsesorten.

572 kcal	56 %	30 %	14 %	14 g

Ihr neues

ABENDESSEN

Idealerweise nehmen Sie die Abendmahlzeit 2-3 Stunden vor dem Schlafen gehen ein. Überfällt Sie dennoch spät am Abend noch der Appetit, dann probieren Sie doch einmal Gemüsesticks mit herzhaftem Quark.

Lachsfilet mit
Spinat & Meerrettichquark.....21

Brokkolisalat mit
Paprika, Oliven & Walnüssen.....22

One-Pot-Pasta mit
Hackfleisch & Aubergine.....23

PLUS 25 REZEPTE ZUM ABENDESSEN IN IHREM BASIC ERNÄHRUNGS-PLAN

Lachsfilet mit Spinat und Meerrettichquark

Zutaten

100 g Lachsfilet
250 g Blattspinat
50 g Magerquark
1 TL Sahnemeerrettich, mild
1 Schalotte
30 ml Gemüsebrühe
0,5 Knoblauchzehe
1 TL Öl

Gewürze

Salz
Pfeffer
Kräuter, nach Wahl
Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Blattspinat waschen und trocknen.
2. Den Lachs waschen, trocknen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten.
5. Den Blattspinat mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten garen lassen.
6. Dann die Gemüsebrühe hinzufügen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2 Minuten ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit den Magerquark mit dem Sahnemeerrettich vermengen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Zitronensaft würzen.
8. Alles zusammen anrichten und genießen.

366 kcal	12 %	38 %	50 %	7 g

Brokkolisalat mit Paprika, Oliven und Walnüssen

Zutaten

300 g Brokkoli
1 Paprika, rot
6 Oliven, grün
0,25 Zwiebel, rot
20 g Walnüsse, gehackt
5 Radieschen
1 TL Honig
1 EL Limettensaft
1 TL Öl
2 EL Apfelsaft

Gewürze

Salz
Pfeffer
1 TL Oregano, gehackt

Zubereitung

1. Den Brokkoli in große Röschen teilen und mit einer Reibe raspeln.
2. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Radieschen in Stücke schneiden.
4. Die Paprika entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Die Oliven vierteln.
5. Das Gemüse und die Walnüsse zusammen anrichten.
6. Für das Dressing den Honig mit dem Limettensaft, Apfelsaft, Öl und Oregano in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Dressing über den Salat gießen und servieren.

Brokkoli liefert jede Menge Vitamin C.
Sogar doppelt so viel wie Blumenkohl und schützt dadurch vor Erkältungen.

442 kcal	38 %	15 %	47 %	19 g

One-Pot-Pasta mit Hackfleisch, Aubergine und getrockneten Tomaten

Zutaten

125 g Rinderhackfleisch, mager
50 g Vollkornnudeln
50 ml Gemüsebrühe
0,5 Aubergine
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
2 Tomaten, getrocknet
1 EL Öl
1 EL Ajvar

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
Rosmarin, getrocknet
Basilikum
Parmesan

Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Aubergine und getrockneten Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit dem Hackfleisch 5 Minuten anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben. Dabei regelmäßig umrühren und bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.
4. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
5. Die fertige One-Pot-Pasta mit frischem Basilikum und Parmesan garnieren und servieren.

Für besonders cremig-leckeren Nudelgenuss...
...sollten diese außer beim Salat nicht kalt abgespült werden. Sonst wird die Stärke, welche die Nudelrezepte so cremig macht, abgespült.

543 kcal	36 %	30 %	34 %	12 g

...wie geht´s weiter?

Vegetarisch
(hier klicken)

Du willst dich weiterhin gesund ernähren?

Low-Carb
(hier klicken)

www.invikoo.de

und viele mehr...

Low-Fat
(hier klicken)

invikoo
Mein Ernährungsplan

IMPRESSUM

© Vieler & Kmiecik GmbH & Co. KG, Sinziger Str. 31, 53424 Remagen
www.invikoo.de - info@invikoo.de

Rechtliches:
Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Urhebers unzulässig.

Haftungsausschluss:
Die Rezepte und Informationen in diesem Buch sind vom Urheber sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Die Verfasser geben weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnen sie eine Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Daher übernehmen die Verfasser keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung des Buches entstehen. Für Hinweise und Fehler sind wir Ihnen dankbar.

Bildnachweis:
Alle Bilder via fotolia, shutterstock und stockadobe.

invikoo
Mein Ernährungsplan