

DIE NEUE BROTDIÄT

für sieben Tage mit täglich ca. 1200 kcal / 5050 kJ
(alle Mengenangaben für 1 Person)

Schlank und fit - mit der neuen Brot-Diät

Sie möchten ein paar überflüssige Pfunde loswerden und sich wieder richtig in Form bringen? Ernährungsfachleute warnen jedoch vor Wunderkuren und Schlankheitspillen, deren Wirkung nicht wissenschaftlich gesichert ist. Machen Sie stattdessen lieber mit bei unserer Brot-Diät, die erprobt, wirkungsvoll und lecker ist.

Die neue Brot-Diät ist nach ernährungswissenschaftlichen Richtlinien zusammengestellt. Sie können damit zwei bis drei Pfund pro Woche abnehmen. Jeder Tag hält für Sie fünf Mahlzeiten bereit, die zusammen aber nur jeweils 1.200 Kalorien liefern: So essen Sie "energiesparend", überflüssige Fettreserven werden abgebaut. Brot und Brötchen spielen eine wichtige Hauptrolle in diesem Konzept, das am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen entwickelt und geprüft wurde. Warum Brot und Brötchen?

Grund Nr. 1 Sie liefern die wichtigen Stärke-Kohlenhydrate, mit denen das Schlankwerden leichter geht, weil sie den Körper kontinuierlich mit Energie versorgen.

Grund Nr. 2: Ballaststoffe aus Brot und Brötchen sorgen dafür, dass der Hunger auch während der Diät gestillt wird.

Grund Nr. 3: Das pflanzliche Eiweiß, die Vitamine und Mineralstoffe aus dem Getreide sorgen für eine gesunde Grundlage der Nährstoffversorgung. Und nicht zuletzt...

Grund Nr. 4: Mit Brot und Brötchen ist diese Schlankheitskost - auch für Berufstätige - leicht durchzuführen und sie schmeckt!

Kleine Tipps zur Brot-Diät

- Halten Sie sich möglichst an die fünf Mahlzeiten pro Tag, damit Ihr Körper das genau berechnete Nährstoffangebot auch nutzen kann. Außerdem verhindert dieser Mahlzeitenrhythmus, dass Hunger überhaupt erst aufkommt.
- Die Diät ist so zusammengestellt, dass Sie Mittag- und Abendessen innerhalb eines Tages austauschen können, das gleiche gilt für die kleinen Imbisse am Vor- bzw. Nachmittag. Sie werden merken, dass die Brot-Diät sehr abwechslungsreich und ausgewogen ist.
- Wer besondere Lieblingssorten bei Brot und Brötchen hat, kann diese in den Mahlzeiten nach persönlichem Geschmack austauschen - richten Sie sich dann aber nach den Mengenangaben im Rezept.
- Viel Bewegung hilft, den Fitnessseffekt der Schlankheitskost mit Brot zusätzlich zu unterstützen.
- Wenn Sie längere Zeit (und viele Kilo) abnehmen wollen, fragen Sie vorher ihren Arzt.

Ein wichtiges Plus dieser Diät mit Brot und Brötchen: Sie zielt nicht auf radikale Gewichtsverluste, von denen Mediziner dringend abraten. Sie trägt vielmehr dazu bei, langfristig falsche Essgewohnheiten zu verbessern, und wird gerade deswegen von Ernährungswissenschaftlern empfohlen.

1.Tag

Frühstück:

1 Rosinenbrötchen
5 g Butter
15 g Edamer (30%)
50 g Birne

Zubereitung:

Brötchen aufschneiden und buttern. Mit dem Käse und gewürfelter Birne belegen.

Zwischenmahlzeit:

1 Banane (150 g)

Mittags: *Brot & Broccoli-Omelett*

50 g Kürbiskernbrot
1 großes Ei, 4 El Milch
5 g Butter
100 g gegarte Broccoliröschen
1 Tomate
100 g Vollmilchjoghurt
1 El gemischte Kräuter, gehackt
Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ei mit Milch verquirlen. Das Brot würfeln und in der Eiermilch einweichen. Nach 10 min gut durchrühren, Broccoli unterheben und mit den Gewürzen abschmecken. In einer beschichteten Pfanne die

Hälfte der Butter erhitzen. Aus dem Brotteig in der Pfanne ein dickes Omelett formen und 5 min bei milder Hitze braten. Restliche Butter zugeben, Omelett vorsichtig wenden und weitere 5 min backen.

In der Zwischenzeit Tomate entkernen und in Streifen schneiden. Joghurt mit den Kräutern verrühren.

Die Tomatenstreifen in der Mitte des Omeletts anrichten, die Joghurtsoße dazureichen.

Nachmittags:

1/2 Scheibe Vollkornbrot mit 10 g Geflügelleberwurst bestreichen und mit 1/2 aufgeschnittenen Apfel garnieren.

Abendessen: *Broccoli-Shrimps-Salat*

250 g Broccoli
100 g Shrimps
1 El Joghurtsalatcreme, 1 El Vollmilchjoghurt
1/2 Tl Curry, Zitronensaft
50 g Zwiebelbrot

Zubereitung:

Broccoliröschen in Salzwasser 5 min kochen, abkühlen lassen. Salatcreme mit Joghurt verrühren und mit Curry, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Broccoli und Shrimps mit der Soße vermengen und mit dem Brot servieren.

2. Tag

Frühstück:

6 Pumpernickeltaler (etwa 70 g), 1 hart gekochtes Ei
1 Ei saure Sahne, 1 TI Joghurtsalatcreme
1/2 Scheibe gekochter Schinken (gewürfelt)
4 Kirschtomaten
Kresse, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Ei hacken, mit saurer Sahne, Salatcreme und Schinken vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Pumpernickel verteilen. Mit halbierten Kirschtomaten und Kresse garnieren.

Zwischenmahlzeit:

1 Fruchtjoghurt

Mittags: *Putenragout mit Zwiebelstange*

125 g Putenbrustfilet
150 g Champignons
1 Schalotte
5 g Butter
75 ml Hühnerbrühe
4 Ei Kondensmilch
1 TI Senf
1/2 TI Speisestärke
2 Ei Schnittlauchröllchen
50 g Zwiebelbrot
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Putenbrust in Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Schalotte fein würfeln und in der Butter andünsten. Putenbrust und Pilze zugeben und kurz anbraten. Brühe zugießen und 5 min köcheln lassen. Milch und Senf einrühren, mit Speisestärke binden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Das Brot dazu reichen.

Nachmittags:

2 Pumpernickeltaler mit 2 TI Quark bestreichen und mit 50 g halbierten Trauben belegen.

Abendessen: *Schlanke Schinkenröllchen*

1 Scheibe Mehrkornbrot (70 g)
50 g Lachsschinken
100 g Quark (10%), 1EI Mineralwasser
2 Ei glatte Petersilie, gehackt
1 kleine Knoblauchzehe
50 g Salatgurke
1 Tomate
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quark mit 1 Ei Mineralwasser, Petersilie, durchgepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verrühren.

Gurke und Tomate entkernen. Gurke grob raffeln, Tomate würfeln. Die Brotscheibe dünn mit der Quarkmischung bestreichen. Restlichen Quark auf die Schinkenscheiben verteilen und zu Röllchen formen. Schinkenröllchen und Gurkenraspeln streifenförmig auf dem Brot anrichten und mit Tomatenwürfeln bestreuen.

3.Tag

Frühstück:

50 g Kürbiskernbrot
1/2 Scheibe gekochter Schinken
50 g Kohlrabi
1 Ei Schmand
Zitronensaft

Zubereitung:

Brot mit 1 TI Schmand bestreichen, Schinken darauf legen. Kohlrabi grob raffeln, mit restlichem Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Brot verteilen.

Zwischenmahlzeit:

1 Zwieback mit 30 g Hüttenkäse bestreichen und mit 1 Ei Honig beträufeln.

Mittags: *Filet-Toast*

50 g Mehrkornbrot
125 g Schweinefilet
1 TI Öl
2 Artischockenherzen (a. d. Glas)
2 Kirschtomaten
15 g Edamer (30%)

Zubereitung:

Filet in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und im heißen Öl von jeder Seite 2 min braten. Brot toasten, mit Fleischscheiben, aufgeschnittenen Artischockenherzen und halbierten Kirschtomaten belegen. Käse darüber verteilen und unter den Grill stellen bis der Käse zerläuft.

Nachmittags:

50 g Magerquark mit 1 TI Marmelade verrühren, 50 g Banane unterrühren.
100 kcal

Abendessen: *Kümmelstange mit Harzer-Tartar*

1 Kümmelstange
75 g Harzer Käse
1 kleine Zwiebel
1 TI Kapern
1/4 Apfel
1 TI Apfelessig
1 TI Öl
1 TI gehackte Petersilie
1 TI Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Käse, Apfel und Zwiebel fein hacken, mit Kapern, Kräutern, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kümmelstange aufschneiden und Käsемasse auf beide Hälften verteilen.

4. Tag

Frühstück:

1 Müslibrötchen
50 g Hüttenkäse
40 g Hagebuttenmus ohne Zuckerzusatz (Reformhaus)
1/4 Apfel

Zubereitung:

Das Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit dem Hüttenkäse bestreichen. Hagebuttenmus als Streifen in die Mitte geben. Mit Apfelspalten garnieren.

Zwischenmahlzeit:

150 g Fruchtjoghurt (Magermilch)

Mittags: *Gemüsegratin*

100 g Broccoli
100 g Möhren
100 g Fenchel
30 g Edamer (30%)
1 kleine Zwiebel
100 ml fettarme Milch
5 g Speisestärke
50 g Mehrkornbrot
5 g Butter
1/2 Scheibe gekochter Schinken

Geschälte Möhren in Scheiben schneiden und mit Broccoliröschen, Fenchel und Zwiebelspalten in Salzwasser 5 min garen. Abtropfen lassen und in eine kleine Auflaufform geben. Milch mit Stärke verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, über das Gemüse gießen. Käse reiben, darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 min backen. Das Brot buttern, mit Schinken belegen und zum Gratin servieren.

Nachmittags:

1 Birne

Abendessen: *Bratenbrot*

50 g Vollkornbrot
15 g Geflügelleberwurst
2 Scheiben magerer Schweinebratenaufschnitt
50 g Maiskölbchen (a. d. Glas)
Salatblätter

Zubereitung:

Das Brot mit der Leberwurst bestreichen und mit Salatblättern belegen. Maiskölbchen auf die Bratenscheiben geben, zusammenklappen und auf dem Brot anrichten.

5.Tag

Frühstück:

50 g Mehrkornbrot
50 g Hüttenkäse
1 TI Honig, 1 Kiwi

Zubereitung:

Brot mit Hüttenkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit Kiwischeiben belegen.

Zwischenmahlzeit:

1/2 Scheibe Vollkornbrot mit Senf bestreichen und mit 1 Scheibe deutschen Corned Beef belegen.

Mittags: *Semmelklößchen*

1 Brötchen
½ Tasse Magermilch
1 Ei, 30 g Mehl
150 g Champignons
2 El gehackte Zwiebel
100 g Tomate
50 g Tartar
abgeriebene Zitronenschale
1 El gehackte Petersilie
1/2 Tasse Brühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Brötchen würfeln, mit der heißen Milch begießen und durchweichen lassen. Mit dem Eidotter und 2 El Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Petersilie würzen, 10 min stehen lassen. Klößchen formen und in kochendem Salzwasser 10 min gar ziehen lassen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln in der Brühe garen. Tomate entkernen, würfeln, untermischen und weitere 5 min garen. Tartar in einer beschichteten Pfanne braten, salzen und pfeffern. Pilzgemüse untermischen, abschmecken und auf einen Teller geben. Die Klößchen darauf verteilen.

Nachmittags:

100 g Banane

Abendessen: *Bohnensalat*

125 g rote Bohnen (a. d. Dose)
1/4 grüne Paprikaschote
1 Tomate, 50 g Salatgurke
1 kleine Zwiebel
25 g Lachsschinken
1 TI Öl, 1 TI Essig
1/2 Knoblauchzehe
1 TI gehackte Petersilie
50 g Kürbiskernbrot

Zubereitung:

Tomate und Gurke entkernen und würfeln. Mit gehackter Zwiebel und abgetropften Bohnen vermischen. Schinken in Streifen schneiden und unterheben. Aus Essig, Öl, durchgepresstem Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und über den Salat geben. Mit dem Brot servieren.

6. Tag

Frühstück:

50 g Vollkornbrot
5 g Butter
50 g deutsches Corned Beef
50 g Salatgurke
Kresse

Zubereitung:

Das Brot buttern und mit Corned Beef Scheiben belegen. Salatgurke in Stifte schneiden, darauf verteilen und mit Kresse garnieren.

Zwischenmahlzeit:

1/4 Apfel und eine Backpflaume klein schneiden und mit 150 g Magermilch-Fruchtjoghurt verrühren.

Mittags: *Kabeljau mit Kapernbutter*

200 g Kabeljaufilet
20 g Butter
1 Ei Kapern
100 g Salatgurke
1 TI Schmand
1 Ei Magermilchjoghurt
1 TI gehackter Dill
50 g Baguette

Zubereitung:

In einen Topf 1/8 l Wasser und einen Siebeinsatz geben. Fischfilet salzen und pfeffern und ins Sieb legen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 5 min garen. Die Butter bräunen, Kapern und 1 TI Kapernflüssigkeit zugeben.

Gurke in Scheiben hobeln, mit Schmand, Joghurt, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.

Baguette in Scheiben schneiden und hellbraun tosten. Fisch mit der Kapernbutter übergießen und mit Salat und Brot servieren.

Nachmittags:

2 Mandarinen

Abendessen: *Bayern-Happen*

1 Laugenstange
1 TI Meerrettich
1 TI Senf
50 g Krautsalat natur (Fertigprodukt)
75 g Truthahnleberkäse (ersatzweise kalorienarme Geflügelwurst)

Zubereitung:

Die Laugenstange aufschneiden, eine Hälfte mit Senf und eine Hälfte mit Meerrettich bestreichen. Den Leberkäse in passende Stücke schneiden und auf die untere Stangenhälfte legen. Den Krautsalat darauf verteilen und mit der oberen Stangenhälfte abdecken.

7. Tag

Frühstück:

1 Sonnenblumenbrötchen
5 g Butter
1 Scheibe Lachsschinken
1 Scheibe Käse (15 g)
1 Tomate

Zubereitung:

Brötchen aufschneiden und buttern. Eine Hälfte mit Schinken, eine mit Käse belegen. Tomate achteln und dazu essen.

Zwischenmahlzeit:

1 Birne

Mittags: *Hühnereintopf*

100 g Hühnerbrustfilet
1 TI Öl
100 g Möhren
3 Frühlingszwiebeln
30 g Nudeln
1/4 l Hühnerbrühe (instant)
3 Backpflaumen
1 Sesambrötchen

Zubereitung:

Hühnerbrust würfeln und im Öl anbraten. Möhren und Frühlingszwiebeln klein schneiden und dazugeben. Hühnerbrühe und Nudeln dazugeben und 10 min köcheln. Backpflaumen in Streifen schneiden und 5 min mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Brötchen servieren.

Nachmittags:

1 Zwieback mit 30 g Hüttenkäse und 1 TI Honig bestreichen

Abendessen: *Käse-Cocktail im Brötchen*

1 Sesambrötchen
30 g Käse (30%)
2 El Mixed Pickles
2 TI Mayonnaise (30%)
1 El saure Sahne
1 TI Tomatenketchup
1 El Schnittlauch
Radieschen

Zubereitung:

Das Brötchen halbieren. den Käse klein schneiden, Mixed Pickles hacken. Mayonnaise mit saurer Sahne verrühren, mit Ketchup und Schnittlauch würzen. Käse und Mixed Pickles unterheben. Radieschen vierteln und untermischen. Brötchenhälften innen zusammendrücken und den Salat einfüllen.