Jeden Tag ein gutes Gefühl

Menüplan für eine kalorienreduzierte Woche

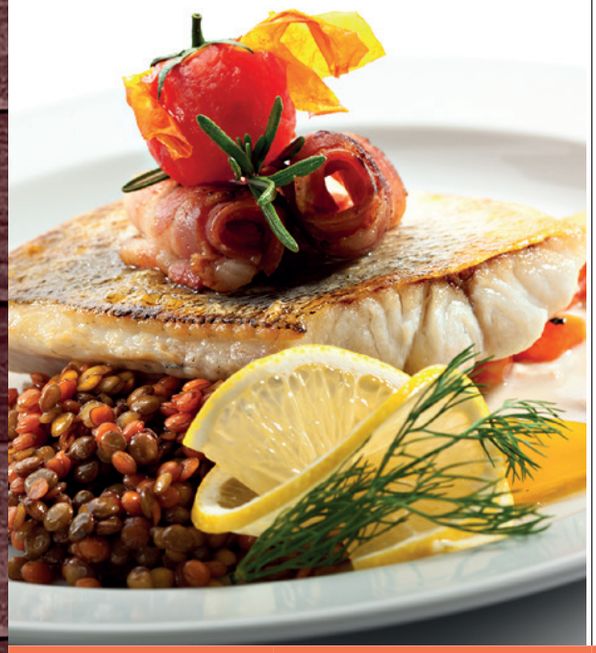
Optimal in Kombination mit Provisan® Body Balance

Die Tageskalorien dieses Menüplans liegen bei ca. 1400 – 1600 Kcal, diese Empfehlung ist für Personen mit einen BMI von 25 und mehr. Liegen Sie unterhalb dieses BMI und möchten trotzdem etwas abnehmen, dann reduzieren Sie die die angegebenen Mengen um ca. 1/5. Dazu kombinieren Sie Provisan® Body Balance 3 mal täglich zu den Mahlzeiten.

Der Menüplan kann auch nach Ihrer EPD®-Woche oder nach Ihrem Aufenthalt im Fachkurhaus Seeblick in der Stabilisationsphase angewendet werden.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 1 5 – 10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2 – 3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Muesli** 3 EL Vollkornflocken, 2 EL Magerquark, 1 dl Milch 4 Nüsse nach Wahl, 1 Frucht.	**Reis mit Poulet und Salat** 40 g Reis, 130 g Poulet mit Salz und weissem Pfeffer würzen, mit wenig Öl braten. 100 g Blattsalat mit Salatsauce 2 EL Olivenöl + 1 EL Rahm + Essig + Kräuter + Gewürze.	**Fischfilet auf Blattspinat** 150 g Fischfilet (Felchen) würzen, mit wenig Öl braten. 200 g Spinat tiefgefroren mit 1 kleinen Zwiebel in 1 EL andünsten und würzen.

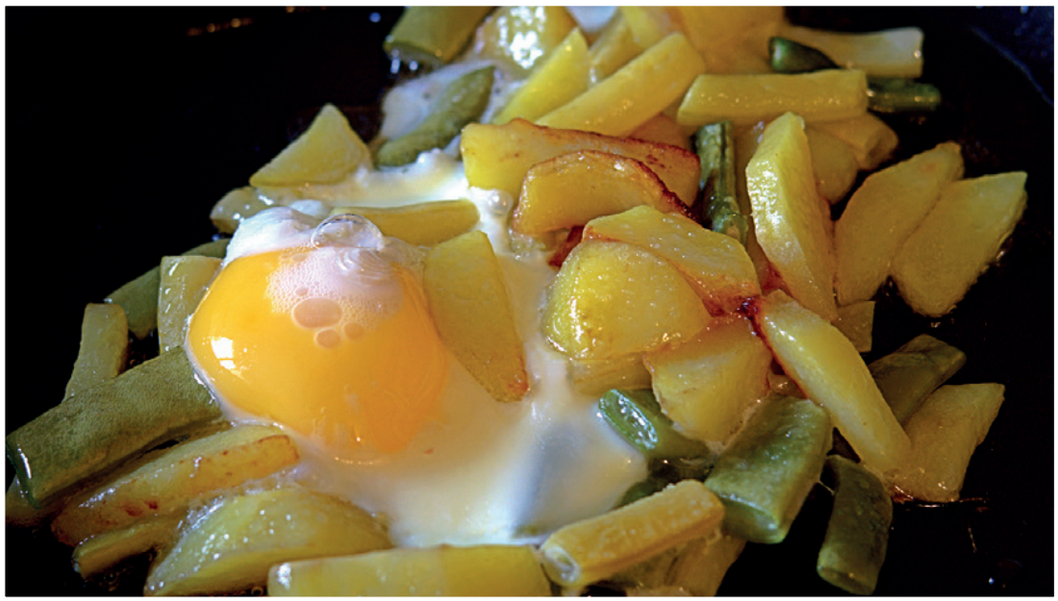
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 2 5 – 10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2 – 3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Brot mit Schinken** 1 Stück Vollkornbrot, Butter, 30 g mageren Schinken.	**Dorschfilet mit Linsen** 150 g Dorschfilet, 50 g rote Linsen, Rapsöl, 1 TL Thymian, Zwiebel, Staudensellerie, etwas Maizena, weisser Pfeffer, Salz, Weisswein und Wasser. Zwiebel und Staudensellerie würfeln und in Maiskeimöl anbraten. Weisswein, Wasser und Gewürze hinzufügen und alles zusammen aufkochen. Die Linsen zugeben und ein weiteres Mal aufkochen. Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, dabei mehrmals umrühren. Die Dorschfilets leicht mit Mehl bestäuben. Von beiden Seiten ca. 6 Minuten in Rapsöl anbraten und schliesslich salzen und mit weissem Pfeffer würzen. Den Fisch mit den Linsen servieren.	**Kartoffel-Eier-Pfanne** 1 Kartoffel ca. 120 g gekocht, in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel würfeln, 2 Eier, 2 EL Milch, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln kurz anbraten. Kartoffeln dazu geben und mit anbraten. Ei mit Gewürzen verquirlen, über die Kartoffeln verteilen und stocken lassen. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.



	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 3 5–10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2–3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Brot mit Käse** 1 Stück Vollkornbrot, Butter, 40 g Käse.	**Spaghetti Bolognese und Salat** 100 g Spaghetti kochen, 130 g Rindfleisch mager gehackt, 200 g Gemüse (Lauch, Karotten, Zwiebel) rüsten und in kleine Würfel schneiden. Salz, Pfeffer, Kräuter, Paprika Bouillon. 1 EL Rapsöl in Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten, Gemüsewürfel dazu geben, gut würzen und mit 2 dl Bouillon ablöschen, 15 Min. leicht köcheln. Dazu ein grüner Salat.	**Tomatensalat mit Hüttenkäse und 1 Stück Vollkornbrot** 2 Tomaten in Scheiben schneiden, 3 EL Hüttenkäse, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, ½ Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Salz, Pfeffer. Tomaten auf einen Teller anrichten, Zwiebelwürfel, Olivenöl und Balsamico darüber verteilen. Salz und Pfeffer darüber streuen. Hüttenkäse darauf verteilen. Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 4 5–10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2–3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Brot mit Eier** 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 Eier, Milch, Gewürze, Butter. Rührei zubereiten.	**Pastamenü** 40 g Teigwaren kochen. 130 g Truthahnschnitzel in Streifen schneiden. 200 g Gemüse (Rüebli, Peperoni, Steinpilze) in Scheiben oder Streifen schneiden. Kürbiskerne, 2 EL Rapsöl. Salz, Safran, Knoblauch, Zwiebel, Pfeffer Öl in einer Pfanne erhitzen, Truthahnstreifen darin anbraten. Gemüse, Knoblauch, Salz und Safran dazu geben, alles verrühren und ca. 10 Min. dünsten. Die gekochten Teigwaren dazu geben und daruntermischen. Zum Schluss die Kürbiskerne darüber streuen.	**Thunfischsalat** 100 g Thon aus dem Wasser, 1 Tomate, ½ Gurke, ½ Peperoni, 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig. Salz, Knoblauch, Senf, Zwiebel, Kräuter. Thunfisch abtropfen, Tomate, Gurke und Peperoni in kleine Würfel schneiden und zum Thunfisch geben. Olivenöl, Essig, Salz, Senf und Knoblauch verrühren. Alles gut vermischen und 30 Min. ziehen lassen.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 5 5–10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2–3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Muesli** 3 EL Vollkornflocken, 1 Naturjoghurt, 1 EL Provisan Amino V, 4 Nüsse, 1 Frucht.	**Kartoffel mit Bohnen und Spiegeleiern** 1 Kartoffel ca. 120 g schälen, kochen. 200 g grüne Bohnen (tiefgefroren), ½ Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Bohnen dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Min. dünsten. 2 Eier für Spiegeleier in Butter braten.	**Quarkcreme** 200 g Magerquark mit 1 dl Kohlensäurewasser aufrühren, bis er schön cremig ist. 1 TL Zucker, 200 g Beeren. Alles zusammen mischen. 1 Scheibe Vollkornbrot.



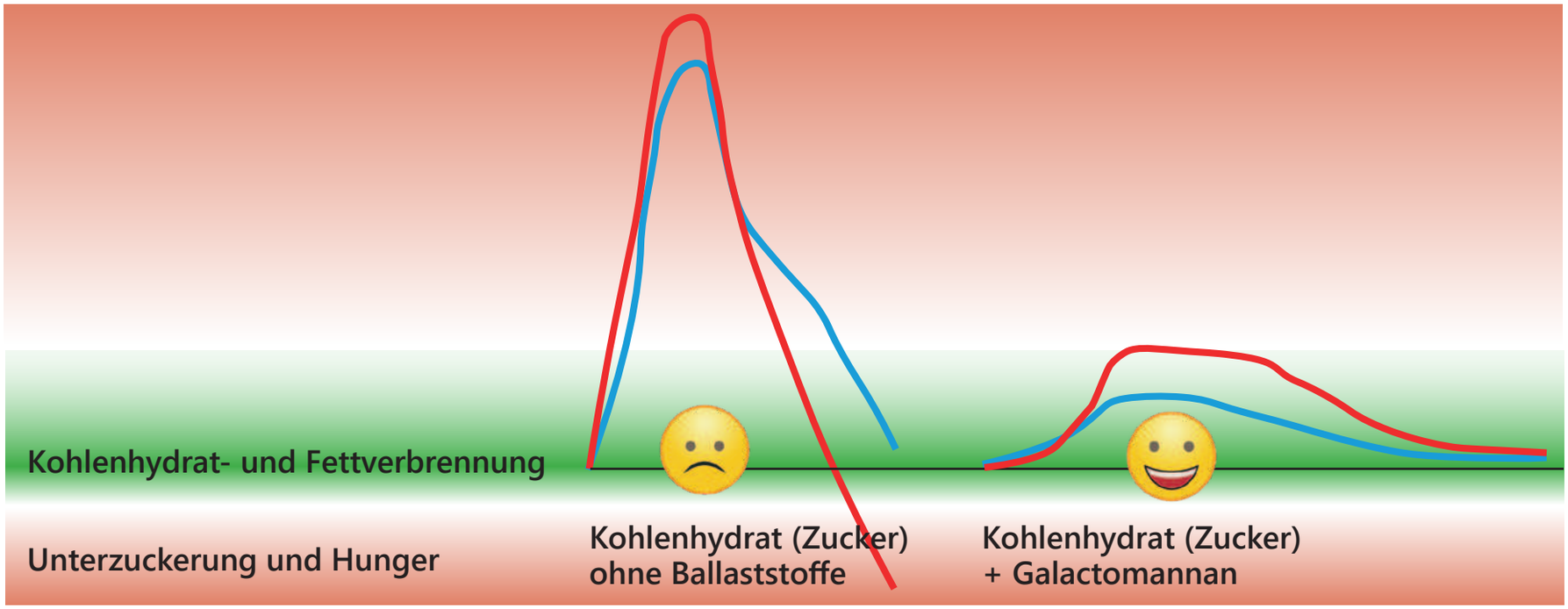
	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 6 5–10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2–3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Brot mit Schinken** 1 Stück Vollkornbrot, Butter, 30 g mageren Schinken.	**Gemüsepfanne mit Kichererbsen** 50 g Kichererbsen 12 Stunden einweichen in Salzwasser (ca. 45 Min. kochen). 200 g gem. Gemüse (Erbsen, Karotten, Lauch, Bohnen, Brokkoli) rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl, 125 g Quark, 1 EL Olivenöl, Kräuter gehackt, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl in einer grossen Pfanne erwärmen. Das gerüstete Gemüse darin andünsten, würzen und ca. 5 Min. garen. Die gekochten Kichererbsen dazu geben und nochmals 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark mit Kräuter, Olivenöl, gepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren. Zur Gemüsepfanne servieren.	**Linsensalat** 50 g Linsen 12 Stunden einlegen, mit frischem Wasser ca. 10 Min. kochen. 1 Tomate in Würfel schneiden, 2 EL Mais, 1 kleine Zucchini in Würfel schneiden, 30 g Feta in Würfel schneiden. Salatsauce: 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL Bouillon. Kräuter, Salz, Pfeffer alles mischen und über den Salat geben.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 7 5–10 Min. vor den Mahlzeiten 1 Stick Body Balance mit 2–3 dl Wasser oder Tee einnehmen.	**Brot mit Eier** 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 Eier, Milch, Gewürze, Butter. Rührei zubereiten.	**Reis, Mangohähnchen und Salat** 40 g Reis (kochen), 130 g Hähnchenfilet, ½ Mango, Ingwer, Knoblauch, 1 dl Kokosmilch, Currypulver, Kokosfett, 100 g Blattsalat. Salatsauce: 2 EL Olivenöl + 1 EL Rahm + Essig + Kräuter + Gewürze. Reis kochen, Hähnchenfilet in Würfel schneiden, in einer Pfanne im erhitzten Kokosöl anbraten, herausnehmen, mit Salz und Curry würzen. Mango schälen, vom Stein schneiden, würfeln. Ingwer, Knoblauch schälen, sehr fein würfeln oder reiben. Chilischote längs aufschlitzen, Kerne entfernen, in Ringe schneiden.	**Avocado-Reissalat mit Lachsschinken** 30 g Reis kochen, ½ Avocado in Scheiben schneiden, ½ rote Peperoni in Streifen schneiden, 100 g Lachsschinken, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 EL Bouillon. Kräuter, Salz, Pfeffer, alles mischen und über den Salat geben.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
TAG 7		Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Mango, Ingwer, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten, Currypulver dazu geben mit 1 dl Kokosmilch ablöschen, offen köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Mit Salz abschmecken. Hähnchenwürfel zur Sauce geben. Dazu Salat servieren.	

Stoffwechsel und normaler Blutzuckerspiegel

Chrom* leistet einen Beitrag zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe (Fett, Eiweiss, Kohlenhydrat) und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Der Blutzuckerspiegel während und nach der Mahlzeit steuert die Stoffwechselrichtung der Makronährstoffe zentral.



■ **Insulin** ■ **Blutzucker**

Erst wenn der Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen wieder normal wird, beginnt der Stoffwechsel mit der Kohlenhydrat- und Fettverbrennung. Der Verzehr von Lebensmitteln, die anstelle von Zucker Guar- und Konjakmannan enthalten, bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr weniger stark ansteigt als beim Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln.
Um diese Wirkung zu erzielen, müssen 30 % des Zuckers eines Lebensmittels durch die gleiche Menge Mannane (Guar/Konjak)* ersetzt werden.
*Enthalten in Provisan® Body Balance.