

Rezepte



EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Für die Reduktions-
und Stabilisationsphase



Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben sich entschieden, selbstverantwortlich die Geschehnisse rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühlgewicht in die Hand zu nehmen. Diese Broschüre und Ihr Medical Wellness Coach wollen Sie dabei begleiten. Wie im Berufsleben, in der Partnerschaft oder bei der Erziehung der Kinder macht es Sinn, sich auch in Bezug auf die eigene Gesundheit realistische Ziele zu setzen.

Diese Wegleitung unterstützt Sie vor allem im Bereich Ernährung mit vielen Tipps und Wissenswerten rund um die Ernährung. Der Weg zum gesundheitlichen Ziel soll Ihnen so leicht wie möglich fallen, denn mit Leichtigkeit und Freude kommt man schneller und besser ans Ziel.

Ihr Medical Wellness Coach





ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Grundrezepte

EPD®-FRAPPÉ

Aromen: Mocca, Schoko, Vanille, Banane, Erdbeere, Limette Zitrone

1 ML Frappé und 2 dl kaltes Wasser mit dem Mixer oder dem Schüttelbecher gut schütteln und geniessen.

Tipps zur Frappé-Zubereitung

Sie dürfen die Geschmacksrichtungen auch mischen. ½ ML Vanille-Frappé und ½ ML Schoko-Frappé mit 2 dl Wasser.

Lassen Sie die Portionen einen Moment stehen, damit das Guar aktiv wird. Die Frappés sind so schön sämig.

EPD®-SUPPEN

Aromen: Kartoffel, Spargel, Tomate, Champignon, Curry, Curry Pikant, Pilze, Tomate Toscana

1 ML Suppenpulver mit 2 dl warmem Wasser gut mixen und geniessen, mit Kräutern würzen.

EPD®-MÜESLI

Aromen: Orangen, Schoko, Neutral, Erdbeere, Banane, Kakao, Nature

1 ML Müesli und ca. ½ dl kaltes Wasser umrühren und geniessen und zusätzlich ½ ML Sojagleie, Sojaproteincrispies, Neutralmolke dazumischen.

EPD®-MOLKEN

Aromen: Himbeere, Erdbeere, Neutral

1 ML Molkepulver mit 2 dl kaltem Wasser gut mixen und geniessen.

Portionen Einnahme

- Jede Stunde 1 Portion
- Mindestens 15 EPD-Portionen pro Tag
- Total 2½ – 3 Liter Flüssigkeit (Anrührwasser zählt auch zur Flüssigkeit)

Portionen Dosierung

Bitte beachten Sie die Mengenangabe auf der Verpackung.

Zusammensetzung

EPD®-Produkte

Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette sind optimal zusammengesetzt und mit Mikronährstoffen angereichert. Es werden ausschliesslich natürliche Produkte aus kontrolliertem Anbau verwendet.

Zusatzprodukte

Folgende Produkte dürfen nach Lust und Laune zu den EPD®-Portionen kombiniert werden.

EPD®-SOJAKLEIE

Gibt Volumen und mehr zu kauen. Denken Sie aber daran, dass Ballaststoffe die Verdauung aktivieren. Zuviel Sojakleie kann zu Verstopfung oder Durchfall führen.

EPD®-NEUTRALMOLKE

Macht die Portionen sämiger und sorgt für mehr Sättigung. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Portion (für die Phase 2 des EPD®-Ernährungsprogramm).

EPD®-SOJAPROTEIN CRISPIES

Für ein knuspriges Vergnügen und mehr Biss. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Portion.

Würzen und Verfeinern der Portionen

EPD®-FRAPPÉ

1–3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben, mischen und trinken.

EPD®-MOLKEN

1 – 3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen.

EPD®-MÜESLI

1–3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen. 1 Prise Gewürz (Lebkuchen, Zimt, Ingwer, etc.) zugeben, mischen und geniessen.

EPD®-SUPPE

1 Prise Gewürz (Pfeffer, Curry, Muskatnuss, Koreander, Kümmel, Paprika, etc.) ca. ½ TL getrocknete Kräuter und Gemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Spargel, Peperoni, etc.) ins Wasser geben und etwas ziehen lassen.

Gehen Sie mit Salz, Bouillon und Streuwürze sparsam um, da diese viel Salz enthalten. Wenn Sie trotzdem gerne Bouillon oder Streuwürze verwenden wollen, verwenden Sie die fett- und salzarmen Würz-Produkte aus dem EPD®-Programm. Sie sind soweit salzreduziert, dass sie geschmacklich fein bleiben.

Provisan® Superfoods

Als Topping zu Suppen, Salaten, Müesli oder Desserts und Smoothies

Bauen Sie nach Lust und Laune unsere diversen Provisan® Superfoods in Ihren Speiseplan ein. Damit erhalten Sie noch eine extra Portion an Obst und Gemüse in Granulatform.

Masseinheiten

- ML = EPD®-Messlöffel
- EL = Esslöffel/Suppenlöffel
- TL = Teelöffel
- KL = Kaffeelöffel
- dl = Deziliter
- Pr. = Prise
- Tr. = Tropfen



EPD®-Portionen/
Mahlzeiten



Vegetarisch

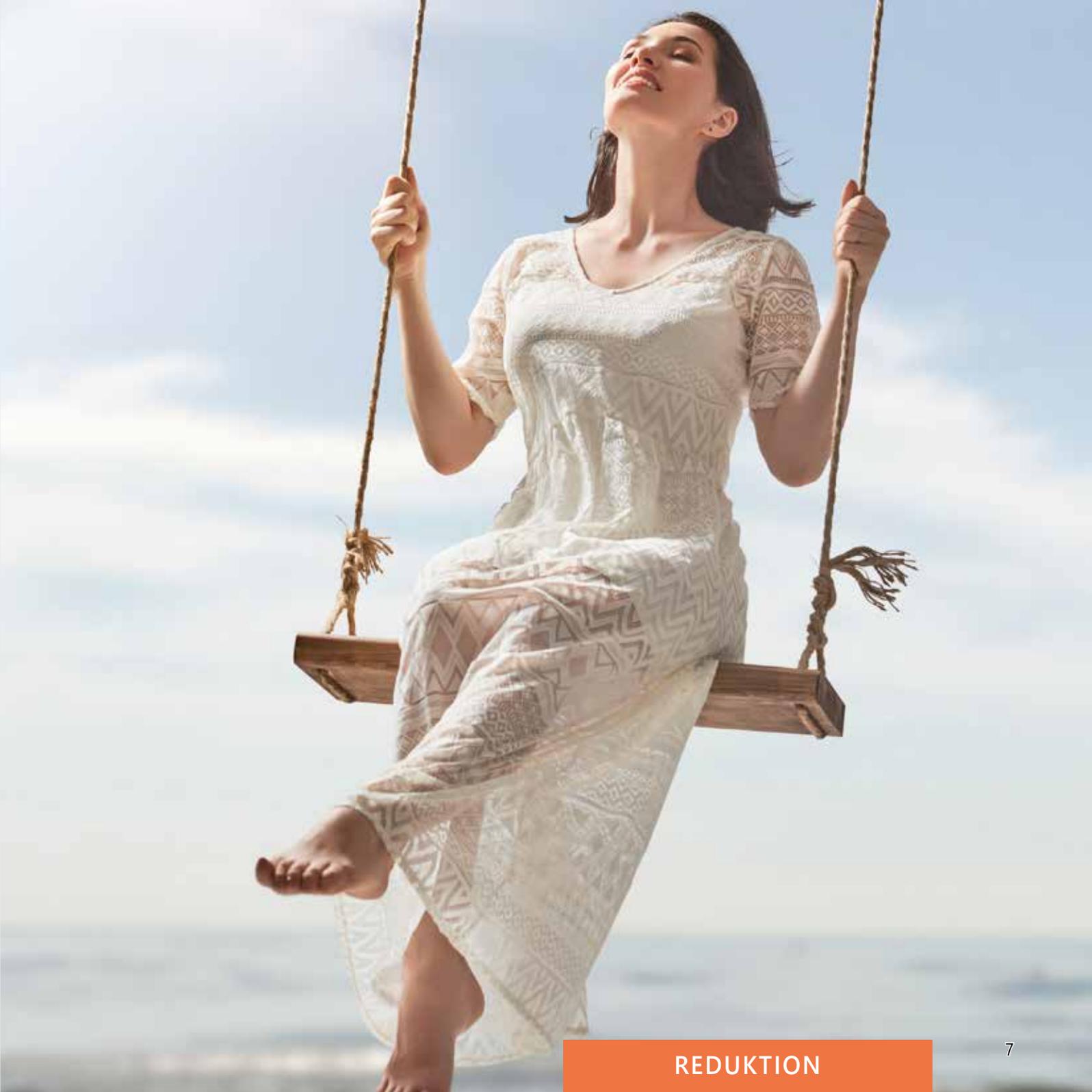
- Essen Sie mindestens jede Stunde eine Portion, auch wenn Sie keinen Hunger haben. Hunger trotz der stündlichen Portionen? Verkürzen Sie die Essensabstände auf 45 Minuten und/oder nehmen Sie eine doppelte Portion ein.
- Die erste Portion nehmen Sie gleich nach dem Aufstehen, die letzte Portion vor dem Schlafen ein.
- Ernähren Sie sich während der Reduktionsphase ausschliesslich mit EPD®-Produkten.
- Trinken Sie 2½–3 Liter Flüssigkeit täglich (inkl. Suppen, Molken und Shakes). Das ist wichtig für die Entgiftung. Die Flüssigkeit für EPD®-Portionen ist mit gezählt.
- Für Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität nehmen Sie täglich 2 x 1 Teelöffel Ihrer Mikronährstoffmischung ein.
- Die Einnahme der Mikronährstoffmischung sollte immer nach einer Mahlzeit erfolgen, und abends nicht nach 18:00 Uhr.

Reduktion

Nach dem Motto «Iss dich fit», besteht Ihr Menüplan in der Reduktionsphase aus Suppen, Müesli, Frappés, Guezli, Molken und Riegel, alles EPD®-Produkte. Es erwartet Sie eine Produktvielfalt von über 25 Geschmacksrichtungen. Sie starten morgens nach dem Aufstehen mit Essen und enden damit vor dem Schlafengehen.

Mindestens 15 EPD®-Portionen sollen es über den Tag verteilt sein. Berufstätige bereiten sich ihre Portionen zum Mitnehmen vor, Frappés und Suppen werden in eine Flasche oder Thermoskanne abgefüllt. Packen Sie für unterwegs auch immer genügend Guezli oder Riegel ein, denn Hunger sollte unter gar keinen Umständen auftreten. Und wer gerne kocht, der kann aus den verschiedenen Produkten leckere Gerichte und Küchlein zaubern. z.B. Kartoffelstock, Gemüsekuchen, Glacé etc. Probieren Sie es aus.

Von allen Rezepten in der Reduktions-Phase sollten Sie pro Tag maximal 1 bis 2 Portionen zu sich nehmen (Gemüsekuchen, Karoffelbrei mit Bratensauce, Brötchen Desserts, etc.)



REDUKTION



Hauptgerichte

KARTOFFELBREI mit Bratensauce oder Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen

- 4 ML EPD® Suppe Kartoffel oder EPD® Suppe Tomate
- 1 TL Schnittlauch oder Peterli gehackt
- 1 Pr. Muskat, wenig Pfeffer
- ca. 3 cl heisses Wasser

Bratensauce:

- 1 ML Bratensauce
- ½ TL getrocknete Peperoni
- ½ dl heisses Wasser

Alle Zutaten mit dem Stabmixer mischen. Mit 2 Esslöffeln Kugeln formen und auf einem Teller anrichten.

Die Bratensauce und Wasser in einer Pfanne mischen und kurz aufkochen lassen. Über den Kartoffelbrei verteilen.

Tomatensauce

- 2 ML EPD® Suppe Tomate
- 1–1½ dl Wasser

Tomatensuppe und Wasser in einer Pfanne mischen, erhitzen aber nicht kochen. Über den Kartoffelbrei verteilen.



Pizza Plätzchen

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Müesli Neutral
- 2 ML EPD® Suppe Tomate
- 2 ML Provisan® Sojagleie
- 1 TL getrocknete Peperoni
- 1 EL getrocknete Karotten
- wenig Schnittlauch, Pfeffer, Paprika, Thymian, Provisan® Streuwürze

Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei ca. 160 °C, 40–60 Minuten in der Backofenmitte backen.



Kartoffelküchlein

Zutaten für 4 Portionen

- 3 ML EPD® Suppe Kartoffel
- 1 ML EPD® Müesli Neutral
- 1 Pr. Muskat
- ½ TL Schnittlauch gehackt
- wenig Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, etc.
- 1 Pr. Provisan® Streuwürze
- 2 ML Provisan® Sojagleie

Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei ca. 160 °C, 40–60 Minuten in der Backofenmitte backen.



Pilzküchlein

Zutaten für 4 Portionen

- 3 ML EPD® Suppe Champignon
- 1 ML EPD® Müesli Neutral
- 2 ML Provisan® Sojagleie
- wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan® Streuwürze

Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei ca. 160 °C, 40–60 Minuten in der Backofenmitte backen.



Omelette

Zutaten für 4 Portionen

- 4 ML EPD® Suppe Kartoffel
- 2 ML Sojagleie
- ½ TL Provisan® Streuwürze
- ½ TL Schnittlauch

Alle Zutaten mit wenig Wasser zu einem Teig mischen. Die Masse in 4 Portionen aufteilen. Jede Portion zwischen zwei Backfolien auswallen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben. Danach das zweite Backpapier entfernen. Beide Seiten golden anbraten.



Hauptgerichte

Peperoniküchlein

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Müesli Neutral
- 2 ML Provisan® Sojakeie
- ½ Peperoni gewürfelt
- ½ TL Schnittlauch gehackt
- Pfeffer, Peterli, Provisan® Streuwürze

ca. 2–2 ½ dl Wasser

Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei ca. 160 °C, 40–60 Minuten in der Backofenmitte backen.



Spargelcrème-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 5 ML EPD® Suppe Spargel
- 1 Liter heisses Wasser

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Spargel einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind (die Suppe wird ein wenig dicker).

Die Suppe kann mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinert werden.



Champignon-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 5 ML EPD® Suppe Champignon
- 1 Liter heisses Wasser

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen.

Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Champignon einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Die Suppe kann mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinert werden.



Kartoffel-Suppe mit Bärlauch

Zutaten für 4 Portionen

- 5 ML EPD® Suppe Kartoffel
- 1 Liter heisses Wasser
- 1 Handvoll geschnittenen Bärlauch

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Kartoffel einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind und den Bärlauch dazugeben.

Die Suppe kann mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinert werden.



Pizza Margherita

Zutaten für 8 Portionen (1 kleines Blech)

- 150 g Provisan® Stabipan Mehlmischung
- 2 ML EPD® Suppe Tomate
- 2 ML EPD® Suppe Champignon
- 2 Tomaten
- 2dl Wasser

Guss:

- 2 ML EPD® Molke Neutral
- 1 dl Wasser

Aus 150 g Provisan® Stabipan Mehlmischung wie auf der Packung beschrieben einen Teig kneten und 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegte Backblech streichen.

Belag:

1 dl Wasser mit 2 Messlöffel EPD® Suppe Tomate vermengen und mit Tabasco, Pfeffer, Basilikum und Provisan® Streuwürze abschmecken. Die Sauce auf den Teigboden streichen.

1 dl Wasser mit 2 Messlöffeln EPD® Suppe Champignon vermengen und über die Tomatensauce auf den Teig geben. Mit Basilikum und Provisan® Streuwürze würzen. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden oder würfeln und auf der Pilzsauce verteilen.

Für den Guss die EPD® Molke Neutral mit 1 dl Wasser im EPD®-Schüttelbecher mixen und zu guter Letzt über die vorbereitete fast fertige Pizza geben. Ca. 30 – 40 Min. bei 150° C backen.





Gemüsekekuchen

Zutaten für 8 Portionen (1 kleines Blech)

- 4 ML EPD® Sojagleie
- 2 ML EPD® Müesli Neutral
- 3 ML EPD® Suppe Kartoffel
- 3 ML EPD® Suppe Tomate

Saisongemüse

Kräuter und Gewürze (Thymian, Basilikum, Pfeffer, etc.)

3 – 4 dl Wasser

Guss:

- 2 ML EPD® Molke Neutral
- 1 dl Wasser

Alle EPD®-Produkte mit 3 – 4 dl Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Den Teig bei 160° C ca. 40 – 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

Gemüse:

In der Zwischenzeit das Gemüse in dünne Streifen schneiden und kurz andünsten. Mit Bouillon und Kräutern leicht würzen.

Guss:

EPD® Molke Neutral und Wasser schaumig mixen und würzen.

Anrichten:

Gemüse ohne Flüssigkeit auf den vorgebackenen Teig verteilen. Molkeguss darüber geben und nochmals bei 165° C ca. 15 – 20 Min. im Backofen backen.



Hauptgerichte

Curry-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

5 ML EPD® Suppe Curry
½ ML EPD® Frappé Banane
½ TL Provisan® Papaya Active
1 Liter heisses Wasser

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer EPD® Suppe Curry, EPD® Frappé Banane und Provisan® Papaya Active einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Suppe kann mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinert werden.

Tipp

In der heissen Jahreszeit kann die Suppe auch kalt genossen werden. Dazu nehmen Sie kaltes Wasser und rühren nach Belieben noch etwas frische Kräuter in den Drink. Fertig ist der sommerliche Genuss!



Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen

5 ML EPD® Suppe Tomate
1 Liter heisses Wasser

Wasser mit Provisan® Streuwürze oder Provisan® Gemüsebouillon aufkochen. Vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen oder Stabmixer die EPD® Suppe Tomate einrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.

Die Suppe kann mit frischen Kräutern nach Belieben verfeinert werden.

Tipp

In der heissen Jahreszeit kann die Suppe auch kalt genossen werden. Dazu nehmen Sie kaltes Wasser und rühren nach Belieben noch eine Brise Essig und frische Kräuter in den Drink. Fertig ist der sommerliche Genuss!



Pilzschnitte

Zutaten für 8 Portionen (1 kleines Blech)

- 150 g Provisan® Stabipan Mehlmi-
schung
- 2 ML EPD® Suppe Champignon
- 2 dl Wasser
- 2–3 frische Champignons

Guss:

- 2 ML EPD® Molke Neutral
- 1 dl Wasser

Aus 150 g Provisan® Stabipan Mehlmi-
schung wie auf der Packung beschrieben
einen Teig kneten und ca. 1 cm dick auf
ein mit Backpapier belegtes Backblech
streichen.

1 dl Wasser mit 2 Messlöffeln EPD® Sup-
pe Champignon vermengen und über
die Tomatensauce auf dem Teig geben.
Die frischen Pilze in Scheiben schneiden
und auf der Pilzsauce verteilen.

Für den Guss die EPD® Molke Neutral
mit 1 dl Wasser im EPD®-Schüttelbecher
mischen und zu guter Letzt über die
vorbereitete fast fertige Schnitte geben.
Ca. 30 – 40 Minuten bei 150° C backen.



Gemüse-Hüfeli

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Suppe Spargel
- 2 ML EPD® Müesli Neutral
- 2 ML EPD® Sojakleie
- ca. 1 dl heisses Wasser

je 0,5 ML frischen Lauch, Karotten,
Sellerie, Paprika etc. nach Belieben
würzen, z. B. mit Tabasco, Pfeffer,
Kräutern.

Alle Zutaten mit heissem Wasser zu
einer kompakten Masse verrühren. Mit
Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige
Häuflein formen oder Eisportionierer
verwenden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech
geben und bei 150° C ca. 40 Minuten
in der Backofenmitte backen.





Tomaten Drink kalt

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 2½ dl Brottrunk
- 6 ML EPD® Suppe Tomate
- Frische und getrocknete Kräuter
- Salz, Tabasco, Pfeffer, Paprika.

Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.



Curry Drink kalt

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 2½ dl Brottrunk
- 5 ML EPD® Suppe Curry
- 1 ML EPD® Frappé Banane
- ½ ML Provisan® Papaya Active
- Streuwürze, Tabasco, Pfeffer, Paprika, Schnittlauch

Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.



Dipps und Brötchen

Tomaten-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Suppe Tomate
- ½ ML EPD® Molke Neutral
- wenig Tabasco, Provisan®-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Peperoni/Paprika

Mit Brottrunk oder kaltem Wasser anrühren. 2 Cracker mit Aufstrich entsprechen 1 EPD-MZ.



Curry-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 1 TL EPD® Frappé Banane
- 2 ML EPD® Suppe Curry
- ½ TL Provisan® Papaya Active
- 3 ML EPD® Molke Neutral
- wenig Tabasco, Provisan®-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Peperoni/Paprika

Mit Brottrunk oder kaltem Wasser anrühren. 2 Cracker mit Aufstrich entsprechen 1 MZ.



Brottrunk-Variante

- 1 dl Wasser
- 1 dl Brottrunk
- 1 ML EPD® Frappé Banane oder EPD® Frappé Vanille
- 1 ML EPD® Molke Neutral
- Mixen

Protein-Brötli

Zutaten für 10 Brötli
(1 Brötli entspricht 1 Portion)

- 250 g Provisan® Proteinbrot Backmischung
- 35 g Weizenmehl
- ca. 2,8 dl Wasser
- 10 g Frischhefe

Die Provisan® Proteinbrot Backmischung mit Weizenmehl, Wasser und Frischhefe vermengen und einen mittelfesten Teig kneten.

30 – 60 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Gleich kleine Brötli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 30 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

In der unteren Ofenhälfte bei 220 – 240° C ausbacken.

Nach Belieben Oliven, Trockenfrüchte, Gemüse, Nüsse oder Saatkörner zum Rezept hinzufügen. Stärkehaltige Produkte wie Getreideflocken etc. eher sparsam verwenden.

Die fertigen Brötli können je nach Wunsch mit 1 TL Magerquark, frischen Kräutern oder einer Tomatenscheibe belegt werden.



Orientalisches Brot

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Suppe Kartoffel
- 2 ML EPD® Suppe Spargel
- 2 ML EPD® Sojakeie
- ½ TL Curry
- wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan® Streuwürze

Alle Zutaten mit Wasser zu einem Teig verrühren.

Die Mischung ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Den Teig bei ca. 160°C, 40 – 50 Min. auf der mittleren Rille im Backofen backen. Den noch warmen Teig in 4 Portionen teilen.



Dipps und Brötchen

Asia-Kuss

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Suppe Curry
1 ML EPD® Müesli Neutral
1 ML EPD® Frappé Banane
2 ML EPD® Sojagleie
1 TL Provisan® Papaya Active
1 TL Soja Sauce
ca. 1 dl Wasser

Gewürze nach Belieben: z. B. Tabasco, Pfeffer, Provisan® Streuwürze.

Alles in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren.

Mit einem Eisportionierer 4 gleichmässige Portionen formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.



Kartoffel-Rüebli-Makrönl

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Suppe Kartoffel
1 ML EPD® Müesli Neutral
2 ML EPD® Sojagleie
1 TL Provisan® Gemüsebouillion
ca. 1 dl heisses Wasser
1 Rüebli geraffelt

nach Belieben würzen mit z. B. Provisan® Streuwürze, Kräutern, Zwiebeln, Pfeffer.

Alle Zutaten mit Wasser zu einer kompakten Masse verrühren.

Mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönl formen.

Auf ein mit Backpapier belegte Blech geben und bei 150° C ca. 40 Minuten in der Backofenmitte backen.



Tomaten-Makrönl

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Suppe Tomate
1 ML EPD® Müesli Neutral
2 ML EPD® Sojagleie
ca. 1 dl Wasser
1 frische Tomate

Gewürze (Provisan® Streuwürze, Tabasco, Basilikum etc.)

Die Tomate fein würfeln und mit den gewünschten Gewürzen vermengen. EPD® Müesli Neutral, EPD® Suppe Tomate, EPD® Sojagleie und Wasser hinzugeben und zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 150° C ca. 30 – 40 Minuten backen.



Süss und fruchtig

Apfel-Wähe

Zutaten für 8 Portionen

12 ML EPD® Sojagleie
3 ML EPD® Müesli Orange
3 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Müesli Neutral
1 TL Süsstoff oder 0,5 TL Stevia
nach Belieben Orangen- und Mandel-
aroma
ca. 5 dl Wasser
4 kleine Äpfel

Guss:

1 dl Wasser
3 ML EPD® Molke Neutral

EPD® Sojagleie, EPD® Frappé Vanille, EPD® Müesli Neutral und EPD® Müesli Orange in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Süsstoff oder Stevia, Zitronensaft, Mandel- und Orangenaroma dazugeben. Alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. 40 Minuten bei 160° C backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und entkernen. Aus den Äpfeln Schnitzschneiden und auf den fertig gebackenen Teig legen.

Für den Guss die EPD® Molke Neutral mit Wasser im EPD®-Schüttelbecher mixen und über den mit Äpfeln belegten Teig geben. Nochmals 15 Minuten mit Oberhitze bei 150° C fertig backen.



Karotten-Makrönli süss

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Müesli Orange
2 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Sojagleie
1 geraffelte Karotte
½ TL Süsstoff
½ TL Zimt
2 Tropfen Zitronen Aroma
ca. 1 dl Wasser

EPD® Sojagleie, EPD® Müesli Orange und EPD® Frappé Vanille in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, geraffelte Karotten und Zimt dazugeben. Alles zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönli formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.



Kaffee-Schoko-Makrönli

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Müesli Schoko
2 ML EPD® Frappé Mocca
2 ML EPD® Sojagleie
1 ML Provisan® Weizenkeim Crispies
1 TL Instant Kaffeepulver (z. B. Nescafe)
1 TL Süsstoffe oder 0,5 TL Stevia
0,5 TL Zimt
ca. 1 dl Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem kompakten Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönli formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca. 40 Minuten in der Backofenmitte backen.



Süss und fruchtig

Apfel-Makrönli

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Müesli Orange
2 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Sojagleie
4 Tropfen Mandelaroma
4 Tropfen Orangenaroma
1 TL Zimt
0,5 TL Süsstoff oder Stevia
ca. 1 dl Wasser

EPD® Müesli Orange, EPD® Frappé Vanille und EPD® Sojagleie in eine Schüssel geben und gut mischen.

Wasser, Süsstoff oder Stevia, Mandel- und Orangenaroma dazugeben. Alles zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel gleichmässige Makrönli formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.



Erdbeer-Makrönli

Zutaten für 4 Portionen

4 ML EPD® Müesli Erdbeer
2 ML EPD® Sojagleie
1 TL Zimt
0,5 TL Süsstoff oder Stevia
ca. 1 dl Wasser

EPD® Sojagleie und EPD® Müesli Erdbeer in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Süsstoff oder Stevia zugeben.

Alles zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönli formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.



Erdbeer-Müesli

Zutaten für 4 Portionen

4 ML EPD® Müesli Erdbeer
nach Belieben Wasser

Zur Verfeinerung:

1 TL EPD® Sojagleie
1 TL Chia Samen
1 TL Provisan® Sojaprotein Crispies
1 TL EPD® Molke Neutral
ca. ½ dl Wasser

Mit einem Löffel das EPD® Müesli Erdbeer mit Wasser vermengen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Als Zusatz können Sie EPD® Sojagleie, Chia Samen und Provisan® Sojaprotein Crispies hinzufügen. Zur Anreicherung des Müeslis mit hochwertigem Eiweiss verwenden Sie die EPD® Molke Neutral.



Zucchini-Schoko-Makrönli

Zutaten für 4 Portionen

4 ML EPD® Müesli Schoko
2 ML Provisan® Sojagleie
ca. 80 g Zucchini geraffelt
¼ TL Zimt
3 Tropfen Rum-Essenz
ca. 2,5 dl Wasser

Alles mischen und zu einem feuchten Teig rühren. Mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönli formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160° C backen. Backzeit: ca. 40–50 Minuten.



Orangen-Makrönl

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Müesli Orange
2 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Sojakleie
2 Tropfen Mandelaroma
4 Tropfen Orangenaroma
1 TL Zimt
0,5 TL Süsstoff oder Stevia
ca. 1 dl Wasser

EPD® Müesli Orange, EPD® Frappé Vanille und EPD® Sojakleie in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Süsstoff oder Stevia, Zimt, Mandel- und Orangenaroma dazugeben. Alles zu einem Teig verrühren. Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel gleichmässige Makrönl formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten



Zwetschgen-Makrönl

Zutaten für 4 Portionen

3 ML EPD® Müesli Neutral
1 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Sojakleie
2 Stk. Zwetschgen fein geschnitten
½ TL Zimt
3 Tropfen Orangen-Essenz
ca. 2,5 dl Wasser

Alles mischen und zu einem feuchten Teig rühren. Mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönl formen. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C backen. Backzeit: ca. 40–50 Minuten.



Schoko-Lebkuchen-Mousse

Zutaten für 4 Portionen

4 dl Wasser
3 ML EPD® Frappé Schoko
1 ML EPD® Frappé Mocca
½ TL Lebkuchengewürz
3–4 TL Rum-Essenz

Alles gut mixen, absieben und in den Kisagläser abfüllen. Die Menge ist für ½ Liter Inhalt eines Kisagläsers berechnet.



Apfelchüechli

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Sojakleie
3 ML EPD® Frappé Vanille
1 ML EPD® Müesli Orange
1 frischer Apfel gerieben
ca. 3 dl Wasser
wenig Zitronensaft
3 Tropfen Mandelaroma

EPD® Sojakleie, EPD® Frappé Vanille, EPD® Müesli Neutral und geriebener Apfel in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Zitronensaft, Mandelaroma dazugeben. Alles zu einem Teig kneten. Aus dem Teig gleichmässige Chüechli formen. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C backen. Backzeit: ca. 40–50 Minuten



Schoko-Makrönl

Zutaten für 4 Portionen

4 ML EPD® Müesli Schoko
2 ML EPD® Sojakleie
1 TL Zimt
1 TL Lebkuchengewürz
0,5 TL Süsstoff oder Stevia
ca. 1 dl Wasser

EPD® Sojakleie und EPD® Müesli Schoko in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Lebkuchengewürz, Zimt, Süsstoff oder Stevia hinzufügen. Alles zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönl formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.



Süss und fruchtig

Vanille-Makrönli

Zutaten für 4 Portionen

2 ML EPD® Frappé Vanille
2 ML EPD® Müesli Neutral
0,5 ML EPD® Molke Neutral
½ TL Anis
½ TL Zimt
ca. 1 dl Wasser

EPD® Frappé Vanille, EPD® Molke Neutral und EPD® Müesli Neutral in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Anis und Zimt hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Aus dem Teig mit Hilfe zweier Esslöffel 4 gleichmässige Makrönli formen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen.

Backzeit: ca. 40 Minuten.



Vanille-Eis

Zutaten für 4 Portionen

5 dl Wasser
4 ML EPD® Frappé Vanille

Alle Zutaten mixen.

Die Mischung 20 Minuten in die Eistrommel geben. Das Rührwerk so einstellen, dass es jede Minute 2–4 Mal dreht.



Vanillecrème mit Beeren

Zutaten für 4 Portionen

4 ML EPD® Frappé Vanille
5 dl Wasser kalt
Frische Beeren nach Belieben

EPD® Frappé Vanille und das kalte Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen oder Stabmixer zu einer glatten Masse verrühren. Die fertige Masse gleichmässig in 4 Gläser verteilen und kühlen lassen.

Wenn nötig kann die Crème mit dem Provisan® Guar-Gel noch angedickt werden.

Zum Verzehr eine Hand voll Beeren auf die Crème geben und geniessen.



Frucht-Eis

Zutaten für 4 Portionen

5 dl Wasser
4 ML EPD® Frappé Vanille
4 Tropfen EPD® Fruchtmolke nach Wahl

Alle Zutaten mixen.

Die Mischung 20 Minuten in die Eistrommel geben. Das Rührwerk so einstellen, dass es jede Minute 2–4 Mal dreht.



Vanille-Crêpe

Zutaten für 2 Portionen

3 ML EPD® Frappé Vanille
2 TL Sojakleie
1 ML EPD® Müesli Neutral

Alle Zutaten mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

Die Masse in vier Portionen aufteilen.

Jede Portion zwischen zwei Backfolien ausrollen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben.

Danach das zweite Backpapier entfernen.

Beide Seiten golden anbraten.

Füllung süss:

Ca. 100g Früchte nach Saison gemixt oder als feinen Fruchsalat.



Kokos-Schnitte

Zutaten für 8 Portionen

8 ML	EPD® Müesli Schoko
4 ML	EPD® Sojagleie
1 TL	Zimt
1 TL	Lebkuchengewürz
0,5 TL	Süsstoff oder Stevia
ca. 2 dl	Wasser
2 EL	Kokosraspeln

Guss:

2 ML	EPD® Molke Neutral
1 dl	Wasser

EPD® Müesli Schoko und EPD® Sojagleie in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Lebkuchengewürz, Süsstoff oder Stevia zugeben und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: ca. 40 Minuten.

Guss:

Den Guss über den gebackenen Teig verteilen und mit Kokosraspeln bestreuen. Nochmals ca. 10 Minuten backen.

Nach dem Backen in gleich grosse Quadrate schneiden und geniessen.



Mögliche Stoffwechsel- reaktionen zu Beginn der EPD-Reduktionsphase

DURCHFALL

Lassen Sie die Sojagleie beim Müesli weg. Wenn Sie keine Schmerzen haben und nicht häufiger als 4–5 mal pro Tag Durchfall haben, können Sie 2–3 Tage zuwarten.

VERSTOPFUNG (1.–2. TAG)

Trinken sie vor der ersten Portion morgens ein Glas warmes Wasser. Bewegen Sie sich regelmässig. Nehmen Sie vermehrt flüssige Portionen ein. Body Tea und Papaya Active Drink unterstützen die Verdauung positiv (evtl. auch leichtes Abführmittel).

ERBRECHEN (sehr selten)

Lassen Sie 2–4 Portionen ausfallen und trinken Sie Tee (z. B. Body Tea oder Pfefferminze) oder eine leichte, fettarme Bouillon. Versuchen Sie dann langsam wieder stündliche Portionen zu sich zu nehmen.

SCHWINDEL

Essen Sie wirklich jede 3/4–1 Std. eine Portion? Trinken Sie 3x2 dl Vegetabilbouillon pro Tag und oder einen Espresso. Trinken Sie genügend Wasser und Tee. Bewegung tut gut.

LEICHTE NIERENSCHMERZEN

Trinken Sie einen Nierentee, wenn Sie keine Verbesserung spüren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach oder einer Fachberatung auf.

SCHMERZEN GENERELL

Nehmen Sie mit Ihrem Medical Wellness Coach oder Arzt Kontakt auf.

FREUEN SIE SICH...

denn Stoffwechselreaktionen sind Zeichen des Körpers, dass die Entgiftung eingesetzt hat. Nach wenigen Tagen fühlen Sie sich fit, vital und voller Energie!

Stabilisation

Die Reduktionsphase haben Sie erfolgreich beendet. Gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach schauen Sie Ihr ausgefülltes Ernährungsprotokoll an und analysieren es. Sie erhalten wertvolle und einfach in den Alltag umsetzbare Tipps. Selbstverständlich soll dabei auch Platz für Genuss ohne Reue und schlechtem Gewissen sein.

Nicht Essverbote sollen Sie begleiten, vielmehr führen wir Sie Schritt für Schritt von alten Verhaltensmustern weg, zu einer für Sie optimalen Ernährungsweise. Essen nach dem Tellerprinzip, einsetzen von EPD®-Produkten als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Fast Food und weitere Tipps und Tricks helfen bei der Umsetzung im Alltag. Lassen Sie sich beraten.



Mahlzeiten durch EPD ersetzen

EPD-Produkte in den Alltag integrieren

Variante 1	Uhrzeit	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
1. Möglichkeit	Stündlich eine EPD®-Portion												1 MZ aus der Stabilisationsphase			
2. Möglichkeit	Stündlich eine EPD®-Portion					1 MZ aus der Stabilisationsphase					Stündlich eine EPD®-Portion					

Variante 2	Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Birchermüesli	doppelte EPD®-Portion	Ein Hauptgericht aus der Stabilisationsphase	doppelte EPD®-Portion	Suppe 2–4 ML EPD®-Suppe nach Wahl mit gedünstetem Gemüse ergänzen	

Setzen Sie einmal pro Woche einen EPD®-Tag ein = Ruhetag für den Körper, z. B. Montag



Frühstück

Stabipanbrot

Spezialbrotmischung nach Anleitung backen. Dem Stabipanmehl können Oliven, getrocknete Tomaten, Nüsse oder Dörrfrüchte beigemischt werden. Eignet sich auch als Pausen-Brötchen.

Belag Vegetarisch:

1 Scheibe Brot mit 150 g Hüttenkäse, 1 Tomate, einige Rädchen Gurke, Peterli oder Schnittlauch zum Würzen.

½ EL Olivenöl, 1 Tomate, 2 Scheiben Mozzarella, Basilikum oder Oregano zum Würzen.

Belag Fleisch:

1 TL Butter, 3 Scheiben Putenbrust, 1 Salatblatt oder etwas Gurkenscheiben.
1 TL Butter, 30 g Bündnerfleisch.

Birchermüesli

Zutaten für 1 Portion

- 2–4 ML EPD® Müesli nach Wahl
(Neutral, Erdbeere, Orange, Schokolade)
- 1 Naturejoghurt
- ca. 150 g Früchte nach Wahl



EPD®-Molkedrink mit Beeren

Zutaten für 2 Portionen

- 400 ml Stilles Wasser, kalt
- 300 g Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Prise Pfeffer
- 3 ML EPD® Molke Himbeer oder Erdbeer
- 1 ML EPD® Molke Neutral
Mintzblätter

Alles in einen grossen Mixer geben oder mit dem Stabmixer gut mixen. In grosse Gläser abfüllen mit Minzblätter garnieren.
Nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen.



Beerenmüesli

Zutaten für 1 Portion

- 2 – 4 EL Vollkornflocken
- 1 EL Provisan® Sojakleie
- 1 EL gehackte Nüsse
- 180 g Naturejoghurt
- 150 g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.
- evtl. 1 TL Honig oder Ahornsirup

Vollkornflocken, Sojaflocken und gehackte Nüsse mit dem Joghurt verrühren. Beeren dazu geben.
Bei Bedarf mit Honig süssen.



Fruchtquark

Zutaten für 1 Portion

- 250 g Quark
- 150 g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.
- je ½ Banane und geriebener Apfel
- 1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
- evtl. 1 TL Honig

Quark mit Mineralwasser gut verrühren. Banane in Scheiben schneiden und mit den Beeren zum Quark geben.
Bei Bedarf mit Honig süssen.



Hauptgerichte

Reispfanne mit Gemüse und Fisch

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Langkornreis, Parfumeris oder Vollkornreis
- 400 g Fisch im Steamer oder in einer Gemüsebouillon dämpfen
- 500 g gedünstetes Gemüse (ev. Steamer)

Gemüse rüsten und in kleine Stücke schneiden.
Fisch waschen und nach Belieben würzen.
Reis waschen.

Alle Zutaten im Steamer auf die unterschiedlichen Körbchen verteilen und dampfgaren.

Die Reispfanne mit Gemüse und Fisch kann selbstverständlich auch in der Pfanne zubereitet werden.

Zur Vorspeise einen grünen Blattsalat servieren.



Fisch mit Currylinsen

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Linsen, 12 Stunden in Wasser einweichen
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Currypulver
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Msp. Nelkenpulver
- ¾ TL Zimt
- 300 g Dorschfilet
- ½ Zitrone
- 1 dl Weisswein
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180° vorheizen. Fischfilets in Gratinform legen, mit Zitronensaft, Weisswein und den Gewürzen 10 Min. marinieren. Dann 20 Min. garen. Linsen in Sieb abtropfen. Zwiebeln im Rapsöl dünsten, Gewürze und Linsen zugeben und mit andünsten, wenig Wasser zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Currysauce:

- 1 ML EPD®-Suppe Curry
- 1 dl heisses Wasser
- Etwas Bouillon und Currypulver

EPD® Suppe Curry mit dem Wasser mixen.

Das Gemisch mit Gewürzen abschmecken.

Nun die Currysauce über das Gericht verteilen, mischen und servieren.



Maccaroni mit Pouletstreifen und Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Maccaroni
- 300 g Pouletstreifen
- 400 g Gemüse, frisch oder tiefgefroren, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 KL Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- 2 TL Pesto aus dem Glas z. B. Barilla

Maccaroni in Salzwasser kochen. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Pouletstreifen zugeben und anbraten. Dann die gehackten Zwiebeln und das Gemüse beifügen und alles zusammen 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die gekochten Maccaroni und den Pesto zugeben und alles zusammen gut durchmischen.





Hauptgerichte

Pasta mit Zucchini und weissen Bohnen

Zutaten für 2 Portionen

120 g	Pasta
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
120 g	weisse Bohnen, 1 Tag einweichen, weich kochen
350 g	Zucchini waschen, in Scheiben schneiden
4	getrocknete Tomaten, aus dem Glas, klein schneiden
1 dl	Gemüsebouillon
1 EL	Olivenöl
wenig	Salz, Pfeffer, ½ Bund frischer Basilikum in Streifen schneiden

Pasta in Salzwasser al dente kochen. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, dann die weissen Bohnen und die Zucchini und die Tomaten begeben, gut umrühren und mit 1 dl Bouillon ablöschen. 5 Min. dünsten, bis die Zucchini bissfest sind. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und den geschnittenen Basilikum begeben. Dann die gekochte Pasta mit dem Gemüse gut mischen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln.



Bohnen-Zucchini-Vollkornspaghetti mit Tomatensauce, Salat

Zutaten für 2 Portionen

120 g	Vollkornspaghetti al dente kochen
30 g	Weisse Bohnen 12 Stunden einweichen und im Wasser weich kochen
300 g	Zucchini im Olivenöl al dente dünsten
1 ML	EPD® Suppe Tomate mit 1 dl Oregano zubereiten

Bohnen, Zucchini und Tomatensauce mischen.

Mit italienischen Kräutern würzen und über die Spaghetti geben.

Zur Vorspeise einen grünen Salat nach Wahl servieren.



Asiagemüse mit Poulet

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Geschnetzeltes Pouletfleisch
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Sojasauce
1 TL	Grüne Currypaste
600 g	Asia Gemüse, tiefgefroren
2 EL	Halbrahm oder Kokosmilch

Rapsöl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen, geschnetzeltes Pouletfleisch begeben und kurz anbraten.

Sojasauce und grüne Currypaste zugeben, unterrühren und 5 Min. köcheln lassen.

Gemüse zugeben, gut mischen und nochmals ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.

Halbrahm oder Kokosmilch beifügen und alles gut abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Mit Reis (60 g) oder 1 Stück Vollkornbrot servieren.



Hauptgerichte

Festtagsbraten

Zutaten für 2 Portion

- 400 g Kalbsbraten, mager
 - 3 Orangen, unbehandelt
 - 1 Zwiebel, fein gehackt
 - 100 g blaue Trauben
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Rum
 - 1 EL Honig
- Mit getrocknetem Majoran, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen

Backofen auf 200° vorheizen. Fleisch mit Salz, Majoran, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. In eine feuerfeste Form geben und in den Backofen schieben (mittlere Höhe, ca. 1 Stunde). Schale der Orangen abreiben. 2 Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit der Schale verrühren. Zwiebel glasig dünsten, Zucker, Rum und Orangensaft beifügen. Nach und nach das Fleisch im Backofen mit der Orangensauce übergießen. Die übrige Orange schälen und filetieren. Trauben waschen und halbieren. Sauce absieben, aufkochen, evtl. mit etwas Saucenbinder abbinden. Trauben und Orangenfilet dazugeben. Mit Reis oder Teigwaren servieren.



Rinds- oder Kalbschnitzel mit Gemüse und Pellkartoffeln, Salat

Zutaten für 1 Portion

- 150 g Rinds- oder Kalbschnitzel anbraten
- 200 g Gemüse dämpfen
- 2 kleine Pellkartoffeln im Steamer oder Dampfkochtopf weich kochen
- 1 EL Öl nach Wahl (Haselnuss, Walnuss) über die Pellkartoffeln geben

Das Gemüse kann mit Kräutern und wenig Meersalz gewürzt werden. Servieren Sie zur Vorspeise einen grünen Salat.



Topinamburchüechli

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Topinambur
- 1 kleines Ei
- 1 EL Mehl
- 100 g Quark mit Schnittlauch und Streuwürze mischen als Dipp
- Muskat, Kräutermeersalz, Petersilie

Topinambur gut waschen, grob raffeln. Mit Ei, Mehl, Gewürzen und Petersilie gut mischen. Kleine Küchlein formen und in wenig Rapsöl knusprig braten. Mit einem grünen Salat und Dipp anrichten.



Hauptgerichte

Spinatnudeln mit Lachs

Zutaten für 2 Portionen

300 g	Lachs
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1	Zwiebel, fein gehackt
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Sojasauce
1 EL	Olivenöl
1 TL	Ingwer, gehackt
450 g	Spinat, frisch oder tiefgefroren
80 g	Tagliatelle

Lachs in Streifen schneiden.

Den Knoblauch zusammen mit dem Zitronensaft, der Sojasauce und dem Ingwer verrühren. Lachs damit übergießen und 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zwiebel im Olivenöl dünsten, Spinat dazugeben, salzen und zugedeckt 15 Min. dünsten.

Teigwaren im Salzwasser al dente kochen. Lachs aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Lachsstreifen rundum anbraten. Spinat und Teigwaren untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Couscous mit Gemüse und Kichererbsen

Zutaten für 2 Portionen

1	Zwiebel, grob würfeln
2	Tomaten, würfeln
400 g	Würfel Gemüse, z. B. Zucchini, Auberginen, Kürbis, Karotten
1 dl	Gemüsebouillon
½ KL	Kreuzkümmel-Pulver
wenig	Harissa oder Peperoncini, fein gehackt oder Pfeffer
½ Briefchen	Safranpulver
60 g	Kichererbsen (aus der Dose)
80 g	Couscous-Griess
1 EL	Olivenöl

Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, dann das übrige Gemüse beifügen und gründlich durchbraten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, das Kreuzkümmel-Pulver beifügen und das Gemüse darin bissfest dünsten. Harissa und Safranpulver beifügen und mit Salz abschmecken.

Den Couscous nach Vorschrift auf der Packung zubereiten. Am Schluss die Kichererbsen mit dem Couscous erwärmen, mit dem Olivenöl und wenig Salz würzen. Zum Anrichten den gedämpften Couscous auf 2 Teller geben, ein Loch in der Mitte machen und das gekochte Gemüse mit einer Schaumkelle hineingeben. Die Sauce separat servieren.



Detox Figur-Süppchen

Zutaten für 2 Portionen

400 g	Brokkoli
1	kleine Zwiebel
1 TL	Rapsöl
250 ml	Gemüsebouillon
1	kleines Stück Ingwer in feinen Scheiben

Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten. Strunk von Brokkoli schälen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben. Brokkoliröschen zerteilen, kurz anbraten. Mit der Bouillon aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Ingwerscheiben kurz mitkochen alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit einem kleinen Klecks Frischkäse (höchstens 10 % Fett) anrichten.



Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 1 Portion

½	Salatgurke, waschen und schälen
5 dl	Joghurt nature
1 KL	Petersilie
1 KL	Dill
	Salz, Pfeffer
	Dill oder Petersilie zur Garnitur

Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren. Mindestens 10 Min. stehen lassen und dann nachwürzen.

Servieren mit kleinen Gurkenwürfelchen, gerösteten Brotwürfelchen, klein gehacktem Räucherlachs, klein gewürfeltem Fetakäse.



Gefüllte Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Tomaten, mittelgross
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- ½ Zucchini, klein würfeln
- je ¼ grüne und rote Peperoni, klein würfeln
- 5 Champignons oder andere Pilze
- ½ dl Halbrahm
- 50 g Ziegenkäse, klein würfeln
- ½ Bund Basilikum oder Oregano
- Salz, Pfeffer

Sauce

- 1 dl Saurer Halbrahm
- 1 nussgrosses Stück eiskalte Butter
- etwas Kräutersalz oder Cenovis zum nachwürzen

Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten sorgfältig aushöhlen. Tomatenfleisch ohne Kerne auf die Seite stellen.

Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Zucchini, Peperoni und Champignons gut anbraten und ca. 7 Min. köcheln lassen. Doppelrahm und Käsewürfel begeben und gut abschmecken mit Salz und Pfeffer. Basilikum begeben. 1 EL der Füllung auf die Seite stellen für die Sauce.

Die ausgehöhlten Tomaten in eine leicht eingölte Gratinform geben. Mit Kräutersalz leicht salzen. Füllen mit der Gemüsemischung. Deckel aufsetzen. Bei 200° C ca. 15 Min. im Ofen backen.

Für die Sauce den einen EL Gemüsefüllung zusammen mit dem ausgehöhlten Tomatenfleisch (ohne Kerne!) und dem Rahm im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben, aufkochen, nachwürzen mit etwas Kräutersalz oder Cenovis. Die kalte Butter einschwenken. Über die Tomaten giessen.



EPD® Kartoffelsuppe mit Bärlauch

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Karotten
- 200 g Kohlrabi
- 1 EL Öl
- 4 – 5 Bärlauchblätter
- Salz, Pfeffer
- 2 ML EPD® Suppe Kartoffel
- ½ Liter Bouillon

Öl in einem Topf erhitzen. Karotten und Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden, dazu geben und andünsten, ca. 5–10 Minuten und salzen. Bärlauch zugeben und kurz mit dünsten.

In der Zwischenzeit EPD® Suppe Kartoffel mit ½ l Bouillon zubereiten. Die fertige Kartoffelsuppe zu den Gemüsewürfeln mit dem Bärlauch geben, alles abschmecken und mit Bärlauchstreifen garnieren.



EPD® Spargelsuppe mit Pouletstreifen

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Pouletbrust
- 300 g Spargel
- 1 EL Öl
- Gewürze, Salz, Petersilie gehackt
- 2 ML EPD® Suppe Spargel
- ½ Liter Bouillon

Öl in einem Topf erhitzen. Pouletbrust in Streifen schneiden, dazu geben und leicht anbraten. Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel und Gewürze zufügen und mit andünsten, ca. 5–10 Min. In der Zwischenzeit EPD® Suppe Spargel mit ½ l Bouillon zubereiten. Die fertige Spargelsuppe zu den Pouletstreifen und dem Spargel geben, alles abschmecken und mit der gehackten Petersilie garnieren.



Hauptgerichte

Thonbrot

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Thon (in Wasser)
- 4 EL Joghurt nature
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten
- 2 Salzgurken, oder frische Gurken in Scheiben schneiden
- wenig Salz, Pfeffer
- 2 Stück Vollkornbrot

Den Thon zusammen mit dem Joghurt im Cutter kurz pürieren. Abschmecken mit der gehackten Zwiebel und Salz und Pfeffer. Vollkornbrot auf Teller legen und mit der Thonmasse bestreichen.



EPD® Spargel-Crêpe

Zutaten für 1 Portion

- 1 ML EPD® Suppe Spargel
- 1 ML EPD® Sojakleie
- 1 ML Wasser

In eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Mit Tabasco und Streuwürze würzen. Im Brezelseisen backen. Füllung: ½ Tomate oder anderes rohes Gemüse nach Wahl.



EPD® Cracker mit Aufstrich

Zutaten für 1 Portion

- EPD®-Cracker (nach Wahl)
- 1 reife Avocado
- 1–2 TL Zitronensaft
- etwas Streuwürze zum Abschmecken
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 2–3 EL Naturjoghurt oder Quark

Nach Bedarf 1 TL geröstete Sesamsamen dazu geben. Alles gut mit einer Gabel zu einer Creme vermengen und auf die Cracker streichen, mit frischen Kräuter verzieren.



Vollkornbrot mit Rührei

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Eier, gut zerklopfen und mit Salz würzen
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 2 Stück Vollkornbrot

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse mit dem Schnittlauch vermischen und in der Pfanne als Rührei kurz braten. Je 1 Stück Vollkornbrot auf den Teller legen und das Rührei darauf verteilen. Salat dazu servieren.



Hauptgerichte

Fenchel-Tomaten-Gratin

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Fenchelknollen, mittelgross
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 dl Fenchelwasser
- ½ dl Milch
- wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ Bund Basilikum, in Streifen geschnitten
etwas Zitronensaft
- ca. 50 g Gruyère, gerieben

Fenchel quer halbieren und in ganz wenig Wasser (ca. 2 dl) weich kochen.

Béchamelsauce: Butter in Pfännchen

erhitzen, Mehl zufügen, kurz mit dem Schwingbesen verrühren, mit dem Fenchelwasser ablöschen, Milch hinzufügen und einkochen lassen. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.

Gratinform ausbuttern, Fenchelhälften ziegelförmig einfüllen, 1 Tomatenscheibe dazwischen, mit Zitronensaft beträufeln, dann die Basilikumstreifen (evtl. das gehackte Fenchelkraut) und dann die Béchamelsauce darüber geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 200 °C im Ofen ca. 20 Min. gratinieren.





Salate

Maccaroni-Salat

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Maccaroni al dente kochen, abkühlen evtl. am Vortag zubereiten
- 1 Tomate in kleine Würfel schneiden
- ½ Gurke in kleine Würfel schneiden
- 60 g ¼-Fett Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten mischen und mit einer leckeren mediterranen Sauce servieren.
1 EL Olivenöl, Aceto Balsamico, Basilikum, wenig Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.



Griechischer Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Feta, grob würfeln
- 4 Tomaten, grob würfeln
- 1 gelbe Peperoni, grob würfeln (evtl. schälen)
- ½ Gurke, grob würfeln
- 1 Lattich, waschen und in Streifen schneiden
- 1 kl. Zwiebel, fein hacken
- 4 EL italienische Sauce oder Joghurtsauce
viele frische Kräuter,
z. B. Petersilie oder Schnittlauch
- 2 Stück Roggensauerteigbrot

Alle Zutaten mischen und anrichten.
Roggensauerteigbrot dazu reichen.



Grüner Bohnensalat mit geräucherten Felchen

Zutaten für 2 Portionen

- 550 g grüne Bohnen, über Dampf weich kochen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauch, fein gehackt
- 4 EL Salatsauce, entweder italienisch oder Joghurt
- 2 geräucherte Forellen oder Felchen
- 3 EL Joghurt nature
- wenig frischer Meerrettich, fein gerieben

Bohnensalat machen und min. 30 Min. ziehen mit der Sauce ziehen lassen (Salatsauce nach Wahl, siehe Seite 36).
Joghurt mit dem frischen Meerrettich vermischen und leicht salzen.
Bohnensalat auf Teller geben. Fischfilets darüber geben und mit der Joghurt-Meerrettich-Sauce überziehen.
Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren.



Spargel-Pilz-Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Spargel, geschält, in Stücke geschnitten und bissfest dünsten
- 200 g Pilze in Scheiben schneiden
- 1 rote Peperoni, in Streifen schneiden
- 1 EL Olivenöl
- grüner Salat
- 4 EL Joghurt Salatsauce

Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Pilze und Peperoni knackig dünsten.
Spargeln, Pilze und Peperoni mit der Salatsauce mischen und kurz ziehen lassen.
Teller mit Salatblättern auslegen und die Spargel-Pilz-Mischung darauf verteilen.
Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren.



Salatsaucen

Italienische Salatsauce

Zutaten für 4 Portionen

- 4 EL Olivenöl, extra vergine
- 1–2 EL Balsamico
- 3 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Kräuter
nach Belieben

Alles zusammen miteinander vermischen und in geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren. Nach Wunsch 1 kl. geschnittene Zwiebel dazugeben (Zwiebeln immer frisch geschnitten begeben, nicht in der Sauce aufbewahren).



Kräuter-Joghurt-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1–2 EL Balsamico
- 2 EL Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie,
Thymian, Schnittlauch, fein
gehackt
- Salz, Pfeffer

Alles gut miteinander verrühren und im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben frisch dazugeben: gehackter Knoblauch und gehackte Zwiebeln.

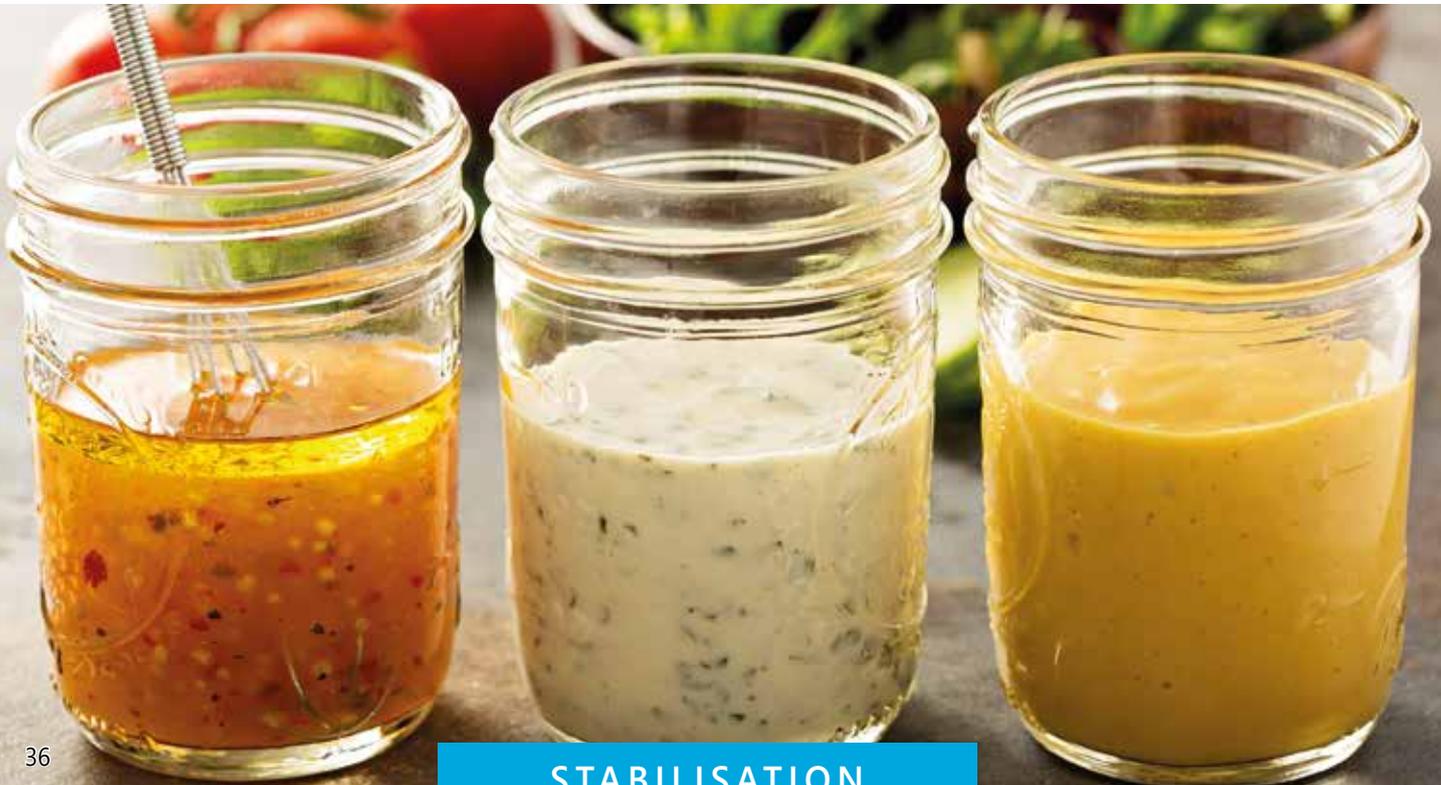


Senfsauce

Zutaten für 4 Portionen

- 2–3 EL Senf
- 1–2 EL Essig
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt nature
Salz, Pfeffer, Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- 2–3 EL Gemüsebouillon

Alles gut miteinander verrühren. In geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren.



Desserts

Orangen-Mousse

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Eigelb
- 1–2 EL Akazienhonig
- 200 g Bio-Vollquark
- evtl.1 Orange: abgeriebene Schale und Saft
- 1 EL Cointreau oder Grand Marnier
- Garnitur: Juliennen (= sehr feine Streifen) von ½ Orange

Eigelb und Akazienhonig mit 1 EL Wasser zu einer dicken hellen Crème schlagen. Quark dazugeben, dann die geriebene Orangenschale und den Orangensaft und den Cointreau dazu geben. Probieren, ob es genügend süß ist, sonst noch etwas Honig beifügen.

Für 1 Tag in den Kühlschrank stellen. (evtl. noch 1 dl steif geschlagenen Rahm unterziehen).



GUT ZU WISSEN

Evtl. mit einem Klecks Schlagrahm oder saurem Halbrahm servieren und dabei diese mit einer Prise Vanillezucker parfümieren. Kann auch mit anderen Früchten zubereitet werden.

Desserts

Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Rhabarber, schälen und in kleine Stücke schneiden
- 200 g Erdbeeren
- 1–2 EL Akazienhonig oder Birnendicksaft
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale davon
- 2 Pfefferminzblättchen zur Garnitur

Die Rhabarberstücke zusammen mit dem Honig und der Zitronenschale und ganz wenig Wasser weich köcheln. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und roh unter das fertige Rhabarber-Kompott mischen. Evtl. nachsüßen mit Honig. Garnieren mit Pfefferminzblättchen.



EPD® Kaffee-Schoko-Träumli

Zutaten für 4 Portionen

- 2 ML EPD® Müesli Schoko
- 2 ML EPD® Frappé Mocca
- 2 ML Provisan® Sojakleie
- ½ TL Nescafé Pulver
- 2–2½ dl Wasser

In eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Mit 2 Esslöffeln Portionen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C backen. Backzeit: 40–50 Minuten.



Früchte-Frappé

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Banane, geschält und tiefgekühlt
- 100 g Reife Früchte
- 1 KL Honig oder Birnendicksaft (nach Belieben)
- 2 dl Wasser
- 1 KL Mandelpüree Nuxo oder
- 1 EL Quark

Zuerst das Wasser und das Mandelpüree/Quark in den Mixer geben, dann die Früchte obenauf und gut durchmischen. Ergibt ein wunderbares Soft-Ice.



Weihnachtsgebäck

Zimtsterne

Zutaten für 4 Portionen

3 ML	EPD® Müesli Neutral
1 ML	EPD® Frappé Vanille
2 ML	Provisan® Sojagleie
½ TL	Zimt
2 dl	Wasser
1 TL	Mandelaroma
	wenig Kirsch oder Kirscharoma

Glasur:

4 ML	EPD® Molke Neutral
½–2 dl	Wasser
1 Pr.	Zimt

Den Backofen auf 160° C vorheizen.
Alle Zutaten gut miteinander vermischen
und gleichmässig auf einem mit Backpapier
ausgelegten Blech verteilen.
Die Masse auf ein mit Backpapier ausge-
legtes Blech 40 Minuten backen.
Im noch warmen Zustand Sterne oder
Formen ausstechen.



Lebkuchen

Zutaten für 4 Portionen

2 ML	EPD® Müesli Neutral
2 ML	EPD® Frappé Schoko
2 ML	Provisan® Sojagleie
½ EL	Lebkuchengewürz
½ TL	Zimt
2½–3 dl	Wasser

Den Backofen auf 160° C vorheizen.
Alle Zutaten gut miteinander vermischen
und gleichmässig auf einem mit Backpapier
ausgelegten Blech verteilen.
Die Masse im vorgeheizten Ofen
40–50 Minuten backen.
Im noch warmen Zustand in kleine Qua-
drate schneiden.



Schädler Guezli

Zutaten für 4 Portionen

2 ML	EPD® Müesli Neutral
2 ML	EPD® Frappé Schoko
2 ML	Provisan® Sojagleie
2 ML	EPD® Molke Neutral
1 TL	Zimt
½ TL	Lebkuchengewürz
1 TL	Anis oder Fenchel
2½–3 dl	Wasser
Zitronensaft	Je nach Geschmack beimischen
Rumaroma	Je nach Geschmack beimischen
Orangenaroma	Es sollte ein intensiver Orangengeschmack entstehen

Den Backofen auf 160° C vorheizen.
Alle Zutaten gut miteinander vermischen
und gleichmässig auf einem mit Backpapier
ausgelegten Blech verteilen.
Die Masse 40–50 Minuten backen.
Im noch warmen Zustand Formen ausste-
chen oder Quadrate schneiden.



Essen Sie jeden Tag nach unserem Tellerprinzip

Kohlenhydrate, Eiweiss, viel Gemüse und wenig Fett gehören zu jeder Hauptmahlzeit

Einseitige Ernährungsweisen führen früher oder später zum Jo-Jo-Effekt. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette. Immer dazu gehören Gemüse, Salat oder Obst. Die richtige Kombination ist die Lösung für eine gesunde Lebensführung ohne Gewichtsprobleme.

Gemüse oder Salat

Gemüse ist der Lieferant wichtiger Vitamine und Mineralstoffe und enthält dazu viele sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse ist überdies ein Garant für ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht. Bevorzugen Sie saisonales, möglichst in der Schweiz angebautes Biogemüse, Salate und Obst.

Wasser und Tee

Trinken Sie täglich ca. 2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee. Flüssigkeit hilft beim Entgiften und kann zudem Hungergefühle dämpfen.

Nüsse oder Öle

Nüsse und Öle sind reich an Energie, Eiweiss, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und erhalten viel gesunde Omega-3-Fettsäuren.





Fleisch oder Fisch, wenig Schweinefleisch, mager

Fleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Proteine und eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Fisch liefert neben dem vielen Eiweiss auch wichtige und gesunde Fettsäuren (Omega-3).

Milchprodukte und Eier

Hüttenkäse, Quark, Käse und Joghurt liefern Eiweiss, Mineralstoffe (Calcium). Eier zusammen mit Kartoffeln haben eine sehr hohe biologische Wertigkeit.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte versorgen uns mit wertvollem pflanzlichen Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen. Ausserdem enthalten sie auch reichlich Ballaststoffe, welche die Verdauung günstig beeinflussen.



Teigwaren oder Reis, roh gewogen

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Dinkel, Hafer und Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren), da Sie dem Körper mehr Energie über einen längeren Zeitraum bereitstellen können.

Kohlenhydrate

Die richtigen Kohlenhydrate sind sehr wertvoll und essentiell. Denn sie liefern uns die tägliche Energie für all unsere Aktivitäten. Sie sind lebenswichtig für die Versorgung unseres Gehirns. Ohne Kohlenhydrate fällt das Denken schwer. Alleine für Gehirn und Nervensystem benötigen wir täglich 120–140 g Kohlenhydrate. Vor allem zum Frühstück sollten Kohlenhydrate unbedingt eingesetzt werden. Insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder, die ausgewogen frühstücken, sich in der Schule besser konzentrieren und leistungsfähiger sind im Vergleich zu Kindern, die ohne Frühstück in der Schule erscheinen. Und was bei Kindern und Jugendlichen wirkt, gilt auch im Erwachsenenalter.

Folgende Kohlenhydrate sind für Ihre Gesundheit die Richtigen

LEBENSMITTEL

Frühstücksflocken	Müeslimischung ohne Zucker und Rosinen.
Körner	Buchweizen, Haferkleie, Rollgerste, Vollkornreis, Wildreis und Roggen.
Beilagen	Kartoffeln wenig, Dinkelvollkornteig, Teigwaren aus Linsen/Erbsen und Sojamehl (Teigwaren al dente gekocht).
Brote, Crackers	Pumpernickel (Vollkorn) und Sauerteigbrot, Vollkornbrot.
Gemüse	Alle Gemüse-Sorten ausser: Kartoffeln.
Hülsenfrüchte	Bohnen, Linsen aller Art, Kichererbsen, (ausser Fava Bohnen = dicke weisse Bohnen).
Früchte	Alle Früchte ausser: getrocknete Datteln, Bananen, Mango, Rosinen, Ananas und Melonen.
Zucker	Honig, Agavendicksaft, Birnel.
Schokolade	Dunkle Schokolade mit 70% Kakao, höchstens eine Rippe pro Tag, Provisan® Carob Riegel.



Eiweiss

Es ist wichtig, dass Sie genügend Eiweiss zu sich nehmen. Eiweiss benötigen wir zur Zellerneuerung, zur Bildung von Enzymen (Stoffwechsel-Aktivatoren), zur Bildung von Hormonen und zur Bildung von Glucagon = Hormon zum Abnehmen! Vor allem Frauen erreichen den Tagesbedarf an Eiweiss nicht. Machen Sie die Rechnung und Sie werden rasch feststellen, dass der Konsum an Eiweiss eher tief, dafür jener von Kohlenhydraten hoch ist. Eiweiss wird auch zur Bildung und Erhaltung der Muskulatur benötigt.

Die Faustregel für den täglichen Eiweissbedarf liegt bei 1 bis 1,5 g/kg Körpergewicht.

Bei der Wahl der richtigen Eiweisse ist es wichtig, sowohl pflanzliche wie auch tierische Eiweissquellen zu wählen. Eine gute Kombination macht es aus. Koch-Tipp für Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen oder Bohnen über Nacht in Wasser einlegen, das Wasser am Morgen wegschütten. Nun kochen Sie die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser weich. Danach Wasser und Hülsenfrüchte heiss in Gläser abfüllen, 1 EL Essig zum Konservieren hinzugeben und mit einem Schraubdeckel verschliessen. Im Kühlschrank aufbewahren. Haltbar sind die gekochten Hülsenfrüchte so ca. 14 Tage oder portionsweise ohne Kochwasser einfrieren. Schmecken sehr gut im Salat oder als Hülsenfruchtsalat.

Eiweiss ist in verschiedenen Produkten unterschiedlich enthalten.

10 g Eiweiss sind enthalten in

3 dl	Fettarme Milch
2 dl	Schafsmilch
300 g	Joghurt
75 g	Frischkäse
135 g	Naturreis
80 g	Haferflocken
95 g	Hirse
75 g	Eierteigwaren
60 g	Cashewkerne
50 g	Mandeln
220 g	Rosenkohl
500 g	Kartoffeln
500 g	Himbeeren
50 g	Mozzarella
50 g	getrocknete Bohnen
54 g	Sojabohnen
60 g	Tofu
70 g	Quinoa

20 g Eiweiss sind enthalten in

100 g	Kalbsfilet
80 g	mageres Schweinefleisch
80 g	Putenfleisch
65 g	Schinken
120 g	Dorsch
110 g	Makrele
100 g	Forelle
120 g	Seezunge
100 g	Thunfisch
200 g	Austern
120 g	Dorsch
100 g	Sardinen
70 g	Lachs
110 g	Garnelen
80 g	mageres Lamm
80 g	Putenbrust
2	Hühnereier

Biologische Wertigkeit

Folgende Kombinationen ergeben eine optimale Eiweiss-Zufuhr:

	Milch- produkte	Eier	Brot, Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse, Samen
Milchprodukte		x	x	x	x	x	x
Eier			x		x	x	
Brot, Getreide						x	
Mais						x	x
Kartoffeln						x	
Hülsenfrüchte							x
Nüsse, Samen							

Essen Sie nach der Hände-Regel



Eine Hand voll gilt für

Teigwaren, Reis, Polenta, Kartoffeln, Quinoa, Couscous, Amaranth & Ebli



Beide Hände voll stehen für

Salat, Rohkost, Gemüse & Pilze



Die ganze Hand gilt für

Fisch, ein Stück Fleisch und ein Stück Brot (nicht dicker als die Hand)



Die Faust gilt für

Geschneitztes Fleisch, Gehacktes Fleisch, Geschnittenes Fleisch, Vegetarische Alternativen wie Tofu, Hülsenfrüchte als Eiweissbeilagen & Früchte



Der Mittelfinger steht für

Weichkäse

Mittel- und Ringfinger stehen für

Hartkäse

Der Daumen steht für

Süßes, Nüsse & Dörrfrüchte

Tipps für Ihr langfristiges Wohlbefinden

1. Essen Sie **3 bis max. 5** Mahlzeiten täglich. Zwischen den Mahlzeiten sollten **4–5 Stunden** liegen, ohne dass man dabei hungern muss, so hat man eine gute Fettverbrennung.
2. Schreiben Sie sich die **Lebensmittel** auf, die Sie gerne haben und Ihrer **Gesundheit** gut tun. Hängen Sie das **Blatt an den Kühlschrank**, damit Sie immer wieder an diese Lebensmittel erinnert werden.
3. Trinken Sie **15 Min. vor den Hauptmahlzeiten 1 Glas Wasser mit ½–1 TL Provisan® Guar**.
4. Trinken Sie **täglich ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee**. Flüssigkeit hilft beim Entgiften und kann auch Hungergefühle dämpfen. Wasser ist lebenswichtig und erfüllt viele Funktionen in unserem Körper. Es transportiert fettverbrennende Enzyme und unterstützt die natürliche Entgiftung im Körper. Ohne Nahrung können wir mehrere Wochen überleben, ohne Wasser nur gerade 3 Tage. Trinken Sie Wasser verteilt und regelmässig über den Tag. Haben Sie bis anhin nicht viel getrunken, gewöhnen Sie sich daran, die zu trinkende Menge auf zwei Tageshälften zu verteilen. Packen Sie auch immer Wasser für unterwegs ein.
5. Wählen Sie **Kohlenhydrate** mit einem **glykämischen Index unter 55**.
6. Achten Sie auf das **Tellerprinzip**.
7. Ideal wäre es, die **letzte Mahlzeit** spätestens um **19.00 Uhr** zu sich zu nehmen. Generell gilt: Je später der Abend, desto leichter sollte die Mahlzeit sein. Richten Sie Ihr Augenmerk dann auf Gerichte mit Gemüse, Fisch oder magerem Fleisch. Wissenschaftler meinen, dass Sie eine kleine Eiweiss-Mahlzeit vor dem Zubettgehen die Bildung von sog. «Youth-Hormones» (Jugend-Hormonen) anregt. Das würde heissen, dass Sie im Laufe des Abend z. B. noch etwas Quark, ein paar Nüsse oder einen AMINO H Drink zu sich nehmen dürfen.
8. Setzen Sie **EPD®-Produkte** als schnell zubereitete Haupt- und als Zwischenmahlzeit ein. Sie werden rasch satt und es gibt keine unerwünschte Zucker- und Insulinschwankungen. Legen Sie jede Woche ein bis zwei EPD-Tage ein.
9. Nehmen Sie täglich Ihre **2–3 Provisan® Omega-3-Fischölkapseln** ein.
10. 30 Min. **Bewegung** pro Tag sollten drinliegen.
11. Auch **Entspannung** ist wichtig.
12. Nehmen Sie sich zum Essen **Zeit**.
13. Vermeiden Sie stehendes Essen vor dem Kühlschrank oder an der Theke beim Take away.
14. Geniessen Sie das **Essen im Sitzen** und nutzen Sie das Essen für einen gemeinsamen Austausch untereinander.
15. Essen Sie langsam und **kauen** Sie jeden Bissen ca. **15–30 x** bis eine breiige Masse im Mund entstanden ist.
16. Fühlen Sie sich **satt**, hören Sie auf zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist.
17. Gelegentliche **Naschereien bewusst** einplanen, ohne schlechtes Gewissen.

Tipps & Tricks für den Alltag

Tipps für das Einkaufen

1. Gehen Sie immer mit einer gut vorbereiteten Liste einkaufen.
2. Gehen Sie niemals hungrig einkaufen.
3. Legen Sie keine Vorräte von Nahrungsmitteln an, die aus Erfahrung zum Essen verleiten (Schokolade, Pommes Chips, Süssigkeiten, Würste, Käse, usw).

Beachten Sie beim Einkaufen folgende Kriterien bei der Zusammensetzung eines Lebensmittels:

- Welche Reihenfolge weist die Zusammensetzung auf?
- Zutaten, die auf dem Etikett an 1 – 3 Stelle stehen, sind mengenmässig am meisten vertreten.
- An den ersten 3 Stellen sollte auf keinen Fall Weissmehl oder Zucker stehen.

Sehr oft sind als gesund deklarierte Lebensmittel doch ungesund; enthalten eine Menge Zucker. Studiert man die Zusammensetzung und deren Nährstoffbilanz, enthalten sie aber oft nicht das, was sie auf dem Etikett oder in der Werbung versprechen. Aber auch gesundes Essen kann ungesund sein – nämlich dann, wenn wir zu viel essen, wenn wir zu hastig essen, wenn wir uns keine Zeit nehmen zum Essen und wenn wir in ungemütlicher Gesellschaft essen.

Was Sie immer zu Hause vorrätig haben sollten

Generell	Kaufen Sie möglichst alles in Bio-Qualität.
Brot	Roggen-Sauerteigbrot für den sofortigen Gebrauch und Pumpernickel für den Vorrat.
Teigwaren	Möglichst Soja-Vollkorn-Teigwaren (sie haben den niedrigsten glykämischen Index) und schmecken wie «weisse» Teigwaren.
Reis	Vollkornreis.
Fleisch & Fisch	Frisch und für den Tiefkühler.
Eier	Frisch.
Milchprodukte	Hartkäse, Frischkäse, Quark, Joghurt (nur nature!).
Gemüse	Wählen Sie auch hier saisonale Früchte und wenn möglich biologische.
Früchte	Wählen Sie auch hier saisonale Früchte und wenn möglich biologische.
Kräuter	Kräuter aller Art, auch Kräutersalz, möglichst selber Kräuter ziehen.
Konserven	Pelati, Oliven.
Öl und Fett	Kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Hanföl, Leinöl für den Salat. Kokosfett, Bratbutter oder Ghee zum Braten.

Tipps und Tricks zum Backen

1. Bei den meisten Rezepten können Sie die Teigmasse auf dem Blech ausstreichen (ergibt Schnitten) oder Küchlein formen, je nach Belieben.
2. Schöne, regelmässige Küchlein erhalten Sie, wenn Sie mit 2 Esslöffeln oder mit einem Esslöffel und einem Kugelformer für Glace arbeiten. Wichtig: Löffel immer wieder nass machen, damit nichts klebt.

Der Guar-Trick

Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass Sie schneller satt sind als vor der Reduktionsphase mit dem EPD®-Ernährungsprogramm. Ihr Magen ist kleiner geworden und Sie sind deshalb schneller satt. Hier ein Trick, wie Sie diese Veränderung langfristig positiv beeinflussen können. Guar: Nehmen Sie ½ – 1 Teelöffel Provisan® Guar Granulat 15 Minuten vor oder zu der Mahlzeit ein und trinken Sie dazu mindestens 2 dl Wasser. Das Granulat quillt im Magen auf, verhindert so Heisshunger und sättigt. Ausserdem hilft es, den täglichen Ballaststoffbedarf zu decken

und die Darmtätigkeit zu regulieren. Oder so: Quarktrick vor den Mahlzeiten. Geben Sie ½ – 1 Teelöffel Provisan® Guar Granulat, 1–2 dl Wasser und 50–80 g Magerquark in eine Schüssel, mit Kräutern, etwas Streuwürze, oder Salz würzen, umrühren und geniessen. Der Quark verstärkt die sättigende Wirkung des Guar.

Auch ein Glas Wein ist erlaubt

Wir wissen mittlerweile alle, dass Wein nicht nur Alkohol, sondern auch gesunde Be-

standteile enthält, nämlich sog. Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Da Frauen eine kleinere Leber haben als Männer, sollten sie auch weniger Alkohol trinken. Es heisst, dass für Frauen 1 dl Wein und für Männer 2 dl Wein pro Tag in der Regel gesund sind. Aber aufgepasst: Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie nicht täglich alkoholische Getränke konsumieren, denn Alkohol wird in Zucker umgewandelt und Sie haben gelernt, dass Zucker Stoffwechselstress bedeutet und in Fett umgewandelt wird. Speziell abends ist Alkoholkonsum bei Abnehmwilligen deshalb nicht

zu empfehlen, denn Alkohol blockiert die Fettverbrennung.

Für den gemütlichen Fernsehabend

Gewöhnen Sie sich das Knabbern vor dem TV ab! Wenn es denn doch sein muss, greifen Sie zu EPD® Mediterran oder Weizenkeim Vollkorn Dipps – man knabbert und hat doch kaum etwas gegessen. Gemüse wie Karotten, Gurken, Tomaten auch Oliven oder eine Hand voll Nüsse eignen sich ebenfalls zum Naschen.



Unsere Provisan® Superfoods sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und den Vitaminen aus Gemüse, Früchten und sekundären Pflanzenstoffen



Die Superfoods von Provisan® sind sehr einfach in der Anwendung: Als Granulate können sie auf einem Esslöffel mit einem Schluck Wasser direkt eingenommen werden – ob zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs. Ebenso können sie z.B. über eine gesunde Bowl gestreut, einem Müsli oder Joghurt beigemischt und zu einem Smoothie oder Shake weiterverarbeitet werden. Praktisch in der Handhabung, sind der individuellen Phantasie und den Variationsmöglichkeiten kaum Grenzen gesetzt. Ballaststoffe, Proteine, Gemüse, Früchte und weitere Sorten, wie z.B. Moringa, ergänzen sich zu einem flexibel kombinierbaren Sortiment.



Unsere Provisan[®] Superfoods Sorten

- Kürbiskernprotein
- Brokkoli
- Hefe
- Baobab
- Cranberry
- Granatapfel
- Sanddorn
- Waldbeere
- Haferkleie Flohsamenschalen
- Chiasamenprotein
- Sonnenblumenkernprotein
- Karotte
- Hanfprotein
- Rote Bete
- Acerola
- Kakao
- Kokos
- Moringa
- Kollagenpeptide-MCT
- Kohlmix

Lecker, gesund und schnell zubereitet – mit Superfoods kochen



Hot Hafer mit Karotte, Zimt und Apfel

- Vollkorn Haferflocken mit Milch nach Wahl und 1 Prise Salz aufkochen
- 1 Karotte und 1 Apfel reinraffeln

Mit Zimt (nach Wahl: Vanille, Sternanis, Kardamom, Nelken, Macisblüte) verfeinern und mit den Superfood-Proteinen von Provisan (Sonnenblumenkern und Hanf) sowie Nüssen nach Wahl toppen.



Pecan-Datteln: Guezli mit Superfoods von Provisan®

- 10 grosse (Bio-) Datteln
- 200 Gramm Pekannüsse
- 2 TL Zimt
- etwas Salz
- Superfoods Chiasamenprotein und Kokos

Die Datteln 12 Minuten in warmem Wasser einweichen. Backofen auf 170 Grad vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen. Datteln abtropfen lassen und zusammen mit allen anderen Zutaten mit einer Küchenmaschine (z.B. Blender) zu einem körnigen Teig verrühren (Achtung: ohne Superfoods!). Anschliessend Superfood Chiasamenprotein (oder eine andere Sorte) durchmischen, mit einer Backform ungefähr 1 Zentimeter dicke Kekse machen oder runde Kugeln formen und Superfood Kokos darüber streuen. 10 Minuten backen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



Fajitas mit Superfood Brokkoli

- 2 Gemüsetortillas (oder normale Weizentortillas) in der Pfanne erwärmen.
- Hirschfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Karottengrün, Kürbis und Peperoni anbraten.
- Die Tortillas mit Käse und Superfood Brokkoli von Provisan bestreuen und füllen

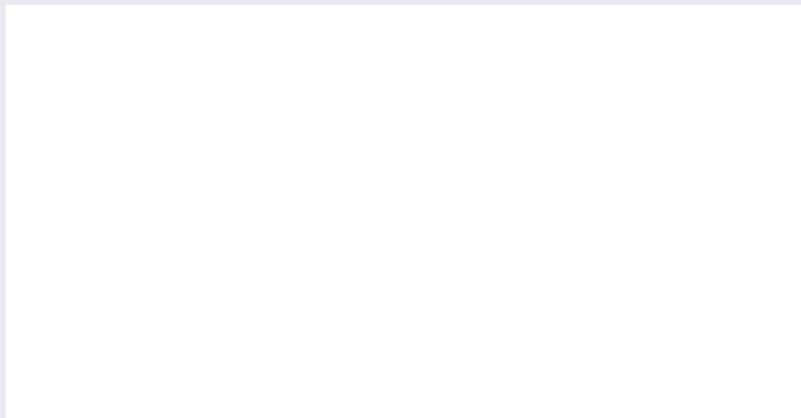


Würzige Kokos-Rote-Beete-Bällchen

- 5 EL Superfood Kokos von Provisan
- 3 EL Superfood Rote Beete
- ½ Zwiebel ganz fein gehackt
- 1–2 Teelöffel Sesam geröstet, Curry und Pfeffer zum Würzen

Zutaten mischen, so viel Gemüsebouillon dazugießen, bis eine gut formbare Masse entsteht, ca. 5 Minuten quellen lassen, Wasser zum Kochen bringen und ungefähr 10 Minuten darin ziehen lassen. Mit einem Salat anrichten oder auf Gurkenscheiben als Fingerfood servieren. Hinweis: Sollte sofort verzehrt werden.

«REZEPTE für die Reduktions- und Stabilisationsphase»
wird Ihnen empfohlen von:



www.eovital.ch
www.seeblick-berlingen.ch
www.facebook.com/seeblickberlingen