

DAGMAR VON CRAMM

Von
Deutschlands
TV-Ernährungs-
expertin Nr. 1

MEINE GRÜNE DIÄT

NACHHALTIG ABNEHMEN
ZU JEDER JAHRESZEIT

G|U

Mit kostenloser App für Ihren
persönlichen Wochenplan



DAGMAR VON CRAMM

Von
Deutschlands
TV-Ernährungs-
expertin Nr. 1

MEINE GRÜNE DIÄT

NACHHALTIG ABNEHMEN
ZU JEDER JAHRESZEIT

GU

Mit kostenloser App für Ihren
persönlichen Wochenplan





Mit der kostenlosen »GU Diät Plus«-App zum Buch haben Sie Ihre Lieblingsrezepte immer dabei und können sich Ihren persönlichen Wochenplan zusammenstellen.

Und so einfach geht's:

Laden Sie die kostenlose »GU Diät Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie »Meine Grüne Diät« aus. Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display auf die Funktion Ihrer Wahl: Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte, speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufsliste oder stellen Sie sich aus den Rezepten Ihren persönlichen Wochenplan zusammen.

A woman with short dark hair, wearing a light blue button-down shirt and a tan jacket, is laughing joyfully in a lush green forest. The background is filled with out-of-focus green foliage and trees.

Vorwort

Abnehmen ist nur nachhaltig, wenn sich dabei auch etwas ändert: die Art zu essen, die Art zu leben, die Art zu kochen. Denn die bequemsten Lebensmittel machen in der Regel nicht satt – sondern dick.

Der Schlüssel zum gesunden Gewicht liegt in der Natur. Denn die Jahreszeiten ändern unseren Stoffwechsel und darauf müssen wir nicht nur Rücksicht nehmen, sondern diese Effekte für uns nutzen!

Deshalb gibt es für jede der vier Jahreszeiten ein eigenes Kapitel. Aber auch das, was wir essen, sollte möglichst natürlich sein. So hat Gemüse nicht nur eine Fülle wunderbarer Nährstoffe, sondern einen großen Sättigungseffekt und wenig Kalorien, bietet grandiose Abwechslung und viel Geschmack. Auf der Basis dieser Erkenntnisse habe ich »Meine Grüne Diät« konzipiert. Aber: Sie muss auch einfach und schnell sein! Deshalb können Sie aus einer Gemüsesorte immer gleich zwei Gerichte kochen:

ein warmes und ein kaltes. Das macht den Einkauf leichter und spart Zeit, Energie und Geld. Und ist auch für Berufstätige praktisch, weil sich das kalte Essen gut mitnehmen lässt. In jeder Jahreszeit gibt es ein Brotrezept, das etwas mehr Eiweiß und dazu viel mehr Ballaststoffe und Geschmack bietet als das Normalbrot. Außerdem finden Sie in jedem Kapitel ein ganz spezielles Müsli der Saison und eine Zaubersuppe, die faule Köche viermal satt macht. Tees und Smoothies helfen, Krisen zu überwinden und den Stoffwechsel beim Abnehmen zu unterstützen. Schritt für Schritt werden Sie unglaublich tolle Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter kennenlernen.

Eine Austauschabelle und viele Varianten ermöglichen zusätzlich Abwechslung und einen ganz individuellen Speisezettel. Den können Sie mit Hilfe der maßgeschneiderten App auch selber gestalten.

So ist »Meine Grüne Diät« nicht nur wirkungsvoll, sondern auch nachhaltig. Sie werden danach anders kochen und essen. Nutzen Sie die Kraft der Natur – dann werden Sie mit Leichtigkeit Ihr neues Gewicht auch halten.

Das wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink that reads "Dagmar Frl. v. Cramm". The script is cursive and elegant.

Dagmar von Cramm



Das grüne Blatt bei den Rezepten kennzeichnet die vegetarischen Gerichte.

DIE KRAFT DER NATUR

WER AUF DAUER ABNEHMEN MÖCHTE, DER KANN DAS NICHT GEGEN DIE JAHRESZEITEN TUN. DENN UNSER KÖRPER REAGIERT AUF LICHT UND TEMPERATUR, LEBT MIT DER SAISON, IHREN RITUALEN UND TRADITIONEN. NUTZEN SIE DIE KRAFT DER NATUR, UM AUF DAUER SCHLANK ZU SEIN.



LICHT UND GEWICHT

Zu wenig Tageslicht macht hungrig! Denn die Lichtverhältnisse beeinflussen unsere Hormone. Tageslicht fördert die Produktion von Serotonin, das für gute Stimmung, Aktivität und Vitalität zuständig ist. Wenn es fehlt, steigt der Appetit - vor allem auf etwas Süßes. Das war in der kalten Winterzeit auch sinnvoll, weil der Kalorienverbrauch stieg. Heute spielt das keine Rolle mehr - im Gegenteil - wir

bewegen uns dann noch weniger und haben es Dank moderner Technik schön warm. Deshalb ist es wichtig, auch in der dunklen Jahreszeit – ohne Lichtschutzfaktor – an die Luft zu gehen, damit die Serotoninproduktion angeregt wird. Wer kann, sollte in die Berge oder ans Meer fahren – dort ist die Lichtintensität besonders groß. Und wenn der Körper nach Süßem verlangt, können auch Kohlenhydrate aus Gemüse helfen: Sie werden im Körper auch zu Glucose abgebaut – aber sehr langsam und wirkungsvoll!



KÄLTE ZEHRT

Die Temperatur der Umgebung spielt für unseren Kalorienverbrauch eine wichtige Rolle: Wenn wir gegen Kälte anheizen, dann verbrauchen wir Energie. Andererseits sinkt unsere Körpertemperatur, wenn wir hungern – eine Sparmaßnahme, die jeder kennt, der eine Diät macht. Die beste Methode dagegen ist Bewegung! Dazu Lebensmittel, die den Stoffwechsel anheizen. Das sind zum einen scharfe Substanzen in Gewürzen, Kräutern oder Tees. Zum anderen Eiweiß, das den Stoffwechsel durch den Abbau anregt. In der Wissenschaft heißt das: postprandiale Thermogenese

und in der Alltagssprache: fat burning! Doch auch große Hitze zehrt, weil der Körper schwitzen muss, um zu kühlen.



DIE JAHRESZEITEN

Nicht zufällig ist bei uns im Frühjahr Fastenzeit: Steigende Temperaturen und mehr Licht lassen den Appetit sinken und die Bewegungsfreude steigen. Der Effekt hält, unterstützt von einem besseren Körpergefühl, im Sommer an: Wenn die Hüllen fallen, sehen wir nämlich unseren Körper viel realistischer! Dann beginnt mit dem Herbst die Zeit, in der früher der Winterspeck angesammelt wurde. Den werden wir heute nicht mehr los. Deshalb ist es sinnvoll, in der warmen Jahreszeit abzunehmen und in der kalten Jahreszeit diese Abnahme zu halten und auszubauen. Die Natur

schenkt uns dafür genau die richtigen Lebensmittel – wir müssen nur zugreifen!



DER CIRCADIANE RHYTHMUS

Regelmäßige Esszeiten und vor allem die Pausen dazwischen sind eine wichtige Basis für ein nachhaltig gesundes Gewicht. Studien des Max-Planck-Instituts zeigten: Ohne äußere Reize pendelte sich im 24-Stunden-Rhythmus nach jeder Mahlzeit eine Pause von etwa 5 Stunden ein. Das bedeutet auch: Dreimal am Tag zu essen ist völlig ausreichend, vor allem wenn man weder körperlich hart arbeitet noch wächst. Deshalb ist es wichtig, sich zu jeder Mahlzeit satt zu essen und Snacks zwischendurch außen vor zu lassen. Deshalb sind meine Rezepte so aufgebaut, dass der Teller voll ist, der Magen entsprechend Sättigungssignale sendet und vor allem das Essen lange vorhält. Wer trotzdem schwächelt, trinkt einen Tee oder Smoothie.



SCHLAF HILFT

Meine entspannenden und beruhigenden Tees helfen, abends zur Ruhe zu kommen.

Die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht steigt bei einer Schlafdauer unter sieben Stunden an. Denn zu wenig Nachtruhe stört das Gleichgewicht zwischen den Hormonen Leptin und Ghrelin. Außerdem kann Übermüdung dazu führen, dass Erschöpfung als Hunger empfunden und mit Essen bekämpft wird. Allerdings: Auch wer mehr als neun Stunden schläft, neigt zu vielen Pfunden.

NATÜRLICH ABNEHMEN

GENETISCH SIND WIR AUF MANGEL GEPOLT - DESHALB MACHT UNS DER ÜBERFLUSS DICK UND DICKER. WENN WIR NICHT ZWISCHENDURCH AUF DIE BREMSE TRETEN, GANZ BEWUSST IN KLEINEN SCHRITTEN UNSER ESSVERHALTEN ÄNDERN UND DADURCH ABNEHMEN - LANGSAM ABER NACHHALTIG.



GEMÜSE IST DER SCHLÜSSEL

Kein Lebensmittel hat so wenig Kalorien und so viel wertvolle Nährstoffe wie Gemüse. Es enthält vor allem Wasser - und Ballaststoffe. Beides füllt den Magen und tut gut. Und weil sich die Pflanze gegen äußere Feinde schützen muss, enthält sie sehr viele Substanzen, die auch unsere Zellen regenerieren, schützen und schonen. Am höchsten ist der Gehalt an diesen Schutzstoffen - seien es Vitamine, Bioaktiv- oder Mineralstoffe - wenn das Gemüse Saison hat, reif und erntefrisch ist. So hat jede Jahreszeit typische Gemüsesorten mit ganz besonderen Vorteilen. Die gilt es zu nutzen und

geschickt zu kombinieren, sodass am Ende ein Essen herauskommt, das schnell zubereitet ist, köstlich schmeckt, satt macht und einen idealen Nährstoffmix bietet. Und Früchte? Für sie gilt Ähnliches. Allerdings enthalten sie relativ viel Zucker und machen eher Appetit, als dass sie sättigen – deshalb reichen 1 – 2 Handvoll pro Tag.



KEEP IT SIMPLE

Gemüse macht mehr Arbeit als eine Fertigpizza – und es ist nicht ewig haltbar. Deshalb habe ich für jede Gemüsesorte ein warmes und ein kaltes Rezept entwickelt, die Sie beide auf einer Seite finden. Der Trick: Sie kaufen gleich die doppelte Menge einer Gemüsesorte ein und bereiten die kalte Mahlzeit zum Teil mit der warmen vor. Das spart Zeit, Energie und Arbeit. Wer abends was Warmes kocht, kann die kalte Mahlzeit am nächsten Tag ins Büro mitnehmen. Wer mittags kocht, hat das Abendbrot schon fertig. Natürlich kann auch jedes Rezept einzeln zubereitet werden. Die Mengen sind immer für 2 Portionen – Singles können 1 Portion einfrieren oder essen dann eben 2 Tage lang Spargel. Auf den Seiten 15, 17, 19 und 21 finden Sie Vorschläge für Saison-Speisepläne.



MÄCHTIGE GEWOHNHEITEN

Wie und was wir unser Leben lang essen, prägt unsere Vorlieben nachhaltig. Deshalb enden alle einseitigen oder künstlichen Diäten letzten Endes mit dem Jojo-Effekt: Man wiegt mehr als zuvor. Eine langfristig erfolgreiche Diät muss an unsere Gewohnheiten und Vorlieben anknüpfen, Raum lassen für Varianten und trotzdem klare Regeln haben. Aus diesem Grund gibt es in jeder Jahreszeit ein besonderes Brot, das beim Abnehmen hilft und Ihnen ein normales Abendbrot ermöglicht. Dazu selbst gemachte Aufstriche für jeden Geschmack mit den besten Zutaten der Saison. Das lässt keine kulinarische Langweile aufkommen.



Egal, ob Milchprodukte oder Nüsse, es gibt immer einen Ersatz.

DAS ESS' ICH NICHT

Sie mögen keinen Fisch, hassen Rosenkohl oder haben eine Nuss-Allergie? Kein Problem. Jedes Rezept bietet eine Menge Varianten. Und auf den Seiten 22 und 23 finden Sie eine Austausch-tabelle die zu den wichtigsten Lebensmitteln Alternativen mit ähnlichem Kaloriengehalt aufgelistet. Wer Probleme mit Milchzucker hat, greift zu laktosefreien Produkten. Und wer Gluten nicht verträgt, tauscht Weizen gegen andere Getreidesorten aus. Was Sie nicht vertragen, ersetzen Sie durch Bekömmlicheres!



LOW WAS?

Zurzeit sind Eiweiß-Diäten hoch im Kurs, Fett scheint egal zu sein, Kohlenhydrate werden verteufelt. Doch sämtliche Studien zeigen: Letzten Endes kommt es darauf an, ob wir mehr Kalorien tanken, als wir verbrauchen. Bei den Kohlenhydraten ist entscheidend, wie schnell sie verdaut werden - »langsame« Kohlenhydrate in Gemüse, Vollkorn, Nüssen und Saaten machen lange satt und erleichtern es, nicht zu viel zu essen. Eiweiß ist tatsächlich ein Schlankmacher - und bei Fett kommt es auf die Qualität an. Aber wir essen Lebensmittel, nicht Nährstoffe. Und deshalb ist ein vielseitiger Mix immer noch die beste Lösung. Am Ende geht es um die Energiebilanz: Ein Zuviel vom Guten kann eben auch dick machen.

SO FUNKTIONIERT ES

SETZEN SIE SICH EIN REALISTISCHES ZIEL: MEHR ALS EIN KILO ABNAHME IN DER WOCHE SOLLTE ES AUF DAUER NICHT SEIN. WIEGEN SIE SICH EINMAL IN DER WOCHE UND LEGEN SIE EINE KURVE AN: DAS MOTIVIERT UND LÄSST SIE KLEINE RÜCKSCHLÄGE BESSER ÜBERSTEHEN.



DREI MAHLZEITEN SIND GENUG

Zwischenmahlzeiten galten lange als Schlankmacher. Inzwischen ist klar: Je häufiger wir essen, desto mehr Kalorien sind es am Ende des Tages. Was für körperlich hart arbeitende Menschen und für Heranwachsende oder Schwangere sinnvoll

ist, macht den Normalbürger dick. Deshalb gibt es bei »Meiner Grünen Diät« ein Frühstück, eine kalte und eine warme Mahlzeit. Morgens können Sie Müsli oder belegtes Brot essen. Dazu habe ich für jede Jahreszeit ein Brot entwickelt, das etwas mehr Eiweiß und Ballaststoffe hat. Wer ganz früh noch nichts essen kann, darf sich das Brot auch als zweites Frühstück mitnehmen. Ob Sie die warme Mahlzeit mittags oder abends zu sich nehmen, spielt keine Rolle – alle kalten und warmen Mahlzeiten lassen sich untereinander austauschen. Wenn die Zeit mal knapp ist, gibt es für jede Saison eine Suppe für 4 Mahlzeiten. Die lässt sich schnell erhitzen – auch am Arbeitsplatz.



TEE FÜR JEDE GELEGENHEIT

Trinken ist wichtig! Etwa 1,5 Liter sollten es pro Tag sein – möglichst kalorienfrei. Das kann Wasser sein, aber das wird schnell langweilig. Und deshalb finden Sie in jeder Saison drei wirkungsvolle und aromatische Tees. Einer wirkt anregend, denn wer abnimmt ist oft müde und friert. Dieser Tee heizt ein und macht wieder wach. Der zweite bekämpft den Süßhunger. Wenn Sie Heißhunger auf etwas Süßes haben, befriedigt sein Aroma dieses Bedürfnis – ganz ohne Kalorien. Und wer abends aufgekratzt ist – auch das kann beim Abnehmen passieren – brüht sich den Schlummertee. Das erspart schlaflose Nächte mit Essattacken vor dem Kühlschrank ...



SMOOTHIES STATT SNACKS

Zwischendurch essen ist nicht sinnvoll. Wer aber tatsächlich einen Durchhänger hat, der darf bis zu 15 ungeschälte Mandeln knabbern. Oder eine Handvoll rohes Obst. Oder rohes Knabbergemüse so viel Sie wollen. Oder sich einen Smoothie mixen. In jeder Jahreszeit gibt es je ein Rezept gegen Heißhunger, einen Detox-Drink und einen Wachmacher. Das Gute an den Smoothies: Sie enthalten wie Rohkost alle Ballaststoffe der Pflanze, sind im Nu zubereitet und lassen sich auch an den Arbeitsplatz mitnehmen. Aber mehr als ein Smoothie pro Tag sollte es nicht sein.



UND GRÜNER SALAT?

Richtig: Es gibt kaum Blattsalate. Stattdessen gibt es Smoothies, die Blattsalat ersetzen. Wer Appetit auf grünen Salat hat, kann ihn natürlich zusätzlich zubereiten. Am besten mit einer Vinaigrette aus Essig oder Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und wirklich nur einem Tropfen Öl. Wer prima abnimmt, darf die Ölmenge erhöhen. Und Tomaten, Radieschen oder Gurke schmecken auch einfach mit Salz und Pfeffer.



KAFFEE ODER TEE?

Eingefleischte Kaffeetrinker oder Liebhaber von schwarzem Tee müssen jetzt nicht 100-prozentig auf die grünen »Wundertees« umsteigen. Denn das kann richtige Entzugserscheinungen, vor allem bei Kaffee, zur Folge haben – und ein Verzicht macht es Ihnen unnötig schwer. Doch bitte beides ohne kalorienreichen Zucker, Honig oder Sirup genießen! Den Kaffee allenfalls mit Süßstoff und fettarmer Milch trinken. Wer Latte Macchiato liebt, sollte sich auf 1 Glas am Tag beschränken, ihn mit fettarmer Milch ohne Zucker zubereiten – und dann den Smoothie weglassen. Für den Tee ebenfalls Süßstoff verwenden – oder 1 getrocknetes Blatt Stevia aus dem Reformhaus mit aufbrühen. Instant-Produkte sollten Sie streichen – sie heizen den Süßhunger an und sind ziemlich kalorienreich.

ABNEHMEN IM FRÜHLING

JETZT IST DIE KLASSISCHE ZEIT, UM ABZUNEHMEN. NUTZEN SIE DAS ZUNEHMENDE LICHT, DIE AUFBRUCHSTIMMUNG UND DAS ZARTE GRÜN, DAS SPRIESST: WILD- UND GARTENKRÄUTER, BLATTGEMÜSE UND SPARGEL, ERDBEEREN UND RHABARBER SIND REICH AN BITTERSTOFFEN, DIE ENTWÄSSERN UND ENTGIFTEN.



AUFBRUCHSTIMMUNG

Die Fastenzeit ist traditionell zum Entgiften und Entschlacken da. Die guten Vorsätze werden jetzt in die Tat umgesetzt – Sie sind umgeben von Gleichgesinnten. Machen Sie sich das

zunutze, aber fasten Sie nicht rigoros. Das ist sinnvoll für alle, die wenige Kilos abnehmen möchten und die Fastenerfahrung suchen. Wer langfristig abnehmen will, sollte das wunderbare Frühlingsgemüse nutzen und einfach mit »Meiner Grünen Diät« starten: Sammeln Sie Brennnesseln, Giersch, Löwenzahn und Sauerampfer, entdecken Sie Radieschen mit Grün, den jungen Spinat und zarte Möhren und Kohlrabi und lassen Sie sich auf die Spargelsaison ein. Sie werden merken: Ihr Süßhunger lässt nach, wenn Sie sich der Sonne zuwenden und die zart bitteren Frühlingsgemüse genießen. Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft: Das kurbelt Ihre Serotoninproduktion an und füllt die Vitamin-D-Speicher auf.



KAMPF DER FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Nicht jeder fühlt sich jetzt topfit – der Winter hat seine Spuren hinterlassen, der Umschwung strengt zusätzlich an. Am besten nicht dem Impuls folgen einfach ins Bett zu gehen. Überwinden Sie sich, nehmen Sie jeden Sonnenstrahl mit und bewegen Sie sich in der Natur. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, mit Walken oder Joggen zu beginnen. Versuchen Sie, regelmäßig aktiv zu werden – Verabredungen mit Freunden helfen dabei. Der Beginn der hellen Jahreszeit mit ihrer Aufbruchstimmung ist ideal geeignet, neue Gewohnheiten zu schaffen und die innere Uhr auf Aktivität umzustellen. Das hilft Ihnen auch, Erkältungen abzuwehren, die jetzt häufiger auftreten. Denn körperliche Aktivität steigert nicht nur den Energieverbrauch, sondern auch die Immunabwehr.

MEIN WOCHENPLAN FRÜHLING

Donnerstag

Schon jetzt sollten Sie an nächste Woche denken. Für das Weizen-Wunderbrot müssen Sie für etwa 10 Stunden die Weizenkörner mit Wasser und Zitronenschale einweichen. Bis Samstag 1- bis 2-mal am Tag durch ein Sieb spülen und auf die grünen Spitzen warten!

Samstag

Da die Supermärkte am Sonntag zu sind, kaufen Sie die Lebensmittel für die nächsten drei Tage ein. So vorbereitet können Sie am Sonntag ohne großen Aufwand mit der Diät anfangen. Backen Sie das leckere Weizen-Wunderbrot als Vorrat für die Woche.

Tag 1: Sonntag

Heute starten Sie in den Tag mit dem frischen Weizen-Wunderbrot (siehe [≥](#)) und Sauerampfer-Zitronen-Quark (siehe [≥](#)), der in 15 Minuten fertig ist. Statt Mittagessen und Sonntagskuchen machen Sie am Nachmittag die Erdbeerquark-Schichtspeise (siehe [≥](#)). Zum Abendessen das Spargelragout (siehe [≥](#)) kochen, die Spargelschale für den Süßhungertee aufheben und gleich den Spargel (500 g) für den morgigen Salat mitkochen. Am Abend den Spargelsalat für das Mittagessen am Montag zubereiten.

Tag 2: Montag

Zum Frühstück gibt's 2 Scheiben Weizen-Wunderbrot mit dem Sauerampfer-Zitronen-Quark. Zum Mittagessen genießen Sie Spargelsalat (siehe [≥](#)) mit einer Scheibe Weizen-Wunderbrot. Wenn Sie nach der Arbeit Hunger haben, machen Sie den Smoothie Gurke gegen Heißhunger (siehe [≥](#)) oder einen Tee und kochen die Frühlings-Wundersuppe (siehe [≥](#)). Richten Sie eine Portion für das Mittagessen am nächsten Tag.

Tag 3: Dienstag

Zum Frühstück gibt es 2 Scheiben Weizen-Wunderbrot mit dem Sauerampfer-Zitronen-Quark oder dünn gebuttert mit Fruchtaufstrich oder Honig. Zum Mittagessen machen Sie eine Portion Frühlings-Wundersuppe in der Mikrowelle heiß. Wenn Sie wieder zu Hause sind, macht Sie der Smoothie Chili gegen Durchhänger (siehe [≥](#)) fit. In 45 Minuten ist die Spinatpfanne (siehe [≥](#)) fertig. Bereiten Sie gleichzeitig den SpinatNudel-Salat für den nächsten Tag zu. Am Abend die Zutaten von Mittwoch bis Samstag einkaufen! Und abends das Frischkornmüsli einweichen.

Tag 4: Mittwoch

Mit frischen Erdbeeren das Frühlings-Frischkornmüsli (siehe [≥](#)) genießen. Mittags gibt es Spinat-Nudel-Salat (siehe [≥](#)) und nach der Arbeit gönnen Sie sich einen Tee. Zum Abendessen steht Kräutergratin (siehe [≥](#)) auf dem Menü. Mit diesem Rezept ist der Kräuterkäse für morgen schon fertig. Da bleibt Zeit, fürs Frühstück die Erdbeer-Couscous-Mandelcreme zu machen.



Tag 5: Donnerstag

Essen Sie das Weizen-Wunderbrot mit der Erdbeer-Couscous-Mandelcreme (siehe [≥](#)). Fürs Mittagessen den Salat, den Kräuterkäse und das Dressing (siehe [≥](#)) mitnehmen. Wenn Sie wieder zu Hause sind und Lust haben, vergessen Sie mit dem Tee Entspannt und Beruhigt den stressigen Tag. Zum Abendessen gibt es Gefüllte Kohlrabi (siehe [≥](#)). Bereiten Sie gleichzeitig den Kohlrabiburger für Freitag zum Mittagessen vor.

Tag 6: Freitag

Zum Frühstück gibt es 1 Scheibe Weizen-Wunderbrot mit Erdbeer-Couscous-Mandelcreme und 1 große Portion Obst. Der Kohlrabiburger (siehe [≥](#)) fürs Mittagessen ist schon fertig. Nach der Arbeit können Sie einen Smoothie oder Tee trinken. Um die Woche gesund abzuschließen, bereiten Sie Möhrenrouladen (siehe [≥](#)) zum Abendessen zu.

Tag 7: Samstag

Schnelles Weizen-Wunderbrot: 1 Scheibe mit Erdbeer-Couscous-Mandelcreme, 1 Scheibe mit Putenschinken. Schnell noch den Couscous-Möhrensalat (siehe [≥](#)) fürs Mittagessen vorbereiten – und dann einkaufen oder einen Ausflug machen. Abends Gäste zum Fisch in Radieschenblättersauce mit Bulgur (siehe [≥](#)) einladen. Dann können Sie schon die Radieschenstippe für den Sonntagsausflug vorbereiten.