













Was koche ich heute? Wir haben für Sie alles geplant, und Sie können mit dem Abnehmen gleich loslegen. Unser Wochenmenüplan bietet Rezepte mit drei Mahlzeiten, und insgesamt ca. 1400kcal pro Tag. Wer gegen den Hunger zwischendurch einen Vitaminkick (siehe Buch Seite 6–63) oder einen leichten Snack (bis zu 200kcal) oder ab und zu eine kleine Süßigkeit, etwas Salziges oder ein Glas Wein genießt, erhöht die Tagesmenge auf insgesamt maximal 1600kcal pro Tag.

Ein Wochenmenüplan erleichtert das Planen und Einkaufen. Wer mag, kann einen Lunch für den anderen Tag vorkochen. Wer lieber im Restaurant isst oder unterwegs bei einem Take-away einkauft, findet ebenso Ideen im Wochenmenüplan.

	Frühstück Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70kcal	Mittagessen Ergänzen mit Bouillon und Gemüse- einlage, Käse oder Eieinlage ca. 20–140kcal	Nachessen Ergänzen mit Bouillon und Gemüse- einlage ca. 20kcal oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal
MONTAG	<p>299 kcal</p>  <p>Brombeer-Heidelbeer-Quark S. 28</p>	<p>350 kcal</p>  <p>Selleriesalat mit Grapefruit S. 242 Oder auswärts essen*</p>	<p>392 kcal</p>  <p>Penne an Tomatensauce S. 126</p>
DIENSTAG	<p>129 kcal</p>  <p>Himbeer-Kokos-Drink S. 43</p>	<p>511 kcal</p>  <p>Broccolisuppe mit Forelle S. 263 Oder auswärts essen*</p>	<p>466 kcal</p>  <p>Spinatrisotto mit Morcheln S. 104</p>
MITTWOCH	<p>222 kcal</p>  <p>Fruchtsalat S. 17</p>	<p>399 kcal</p>  <p>Lammierstück mit Peperonata S. 146 Oder auswärts essen*</p>	<p>557 kcal</p>  <p>Knuspriges Pittabrot S. 131</p>
DONNERSTAG	<p>219 kcal</p>  <p>Frucht-Trio mit Cornflakes S. 73</p>	<p>443 kcal</p>  <p>Randen-Mandarinen-Salat S. 239 Oder auswärts essen*</p>	<p>441 kcal</p>  <p>Rüebli-Erbsli-Rösti S. 154</p>

Frühstück

Ergänzen mit Milchkaffee ca. 70kcal

Mittagessen

Ergänzen mit Bouillon und Gemüse-
einlage, Käse oder Eieinlage
ca. 20–140 kcal

Nachessen

Ergänzen mit Bouillon und Gemüse-
einlage ca. 20 kcal
oder grünem, leichtem Salat ca. 80kcal

FREITAG

291
kcal



Rassige Omelette S. 80

296
kcal



Safran-Fenchelsuppe mit Dorsch S. 264
Oder **auswärts essen***

552
kcal



Blumenkohl-Romanesco-Spaghetti
S. 127

SAMSTAG

126
kcal



Green Power S. 36

489
kcal



Poulet-Piccata mit Schmortomaten
S. 118

352
kcal



Frühlingsglasnudeln S. 99

SONNTAG

325
kcal



Grapefruits mit Bresaola S. 62

417
kcal



Steak auf Fenchel S. 160

460
kcal



Äpler-Knöpfli mit Lauch S. 166

Dazu viel trinken (1 bis 2 Liter pro Tag): Wasser, ungesüßten Tee, aromatisiertes Wasser (Melisse, Kräuter, Zitronen-, Limetten-, Orangen-, Mandarinen-, Gurkenscheiben, Ingwer usw.)

Die angegebenen Kalorienzahlen sind pro Person berechnet, die Rezepte im Buch sind jeweils für zwei Personen.

*** Tipps zum Auswärtsessen**

Restaurant

- Salatteller mit Pouletbrüstli
- Grillierter Lachs mit Blattspinat
- Grilliertes Steak mit Gemüsebouquet

Take-away

- Kaltes, mageres Fleisch oder Käse, Eier und Knabbergemüse oder Gemüsesalat
- Asia-Gemüse mit Poulet oder Rindsstreifen