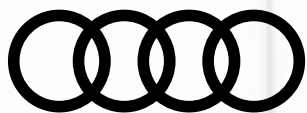


**Audi** BKK

# Gesund durch die Woche.

Ihr Ernährungsplan  
für jeden Tag.



**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.

# Gesund genießen.

Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt uns seit vielen Jahren, wo es in puncto gesunder Ernährungsweise langgeht. Weil sich unsere Lebensbedingungen stetig im Wandel befinden, überarbeitet die DGE ihre Ernährungsrichtlinien regelmäßig und passt diese an. Wir haben Ihnen einen Plan zusammengestellt, der zeigt, wie Sie die aktuelle Richtlinie einfach, schnell und lecker umsetzen können.

## Balance finden

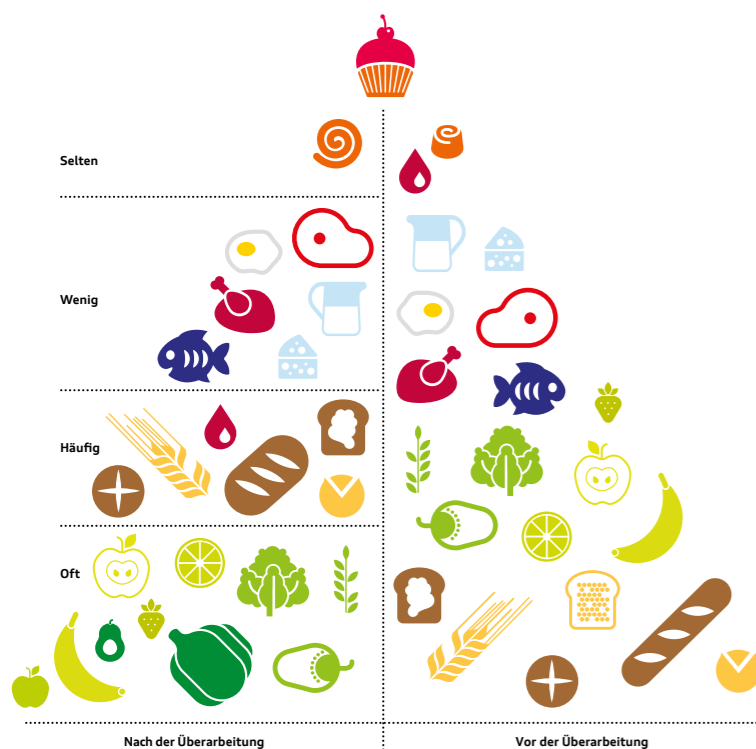
Für unsere Gesundheit ist eine gute Balance in mehreren Bereichen wichtig. Körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung zählen klar dazu. Doch genau hier liegt das Problem: Wir bewegen uns immer weniger, verbringen den Tag zum Großteil im Sitzen. Für Sport bleibt oft zu wenig Zeit und gerade in Stresszeiten verlieren wir zudem oft noch unsere Ernährung aus dem Blick. Umso wichtiger ist es daher, unseren neuen Lebensgewohnheiten mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu begegnen. Die DGE hat diesen Veränderungen Rechnung getragen und speziell den Genuss von „Dickmachern“ deutlich eingeschränkt.

## So viel darf's sein

Kohlenhydrate wie Getreide und Kartoffeln bilden heute nicht mehr die Basis der Ernährungspyramide. Denn so wichtig sie auch sind: Im Übermaß sollte man Kohlenhydrate nicht zu sich nehmen. Herzhaftes Zugreifen kann zu Übergewicht führen und die Entwicklung von Diabetes begünstigen. Statt Kartoffeln und Getreide sind Obst und Gemüse die Basis der täglichen Ernährung. Fünf Portionen sollten es nach wie vor sein, daran hat sich nichts geändert. Da Obst jedoch viel Zucker enthält, rät die DGE nun dazu, den Schwerpunkt auf das Gemüse zu legen. Auch bei Getränken darf es gerne mehr sein: 1,5 Liter bzw. sechs volle Gläser Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees decken den Tagesbedarf an Flüssigkeit. Mit dem Fett sehen die Ernährungsexperten und -expertinnen der DGE es nicht mehr so streng. Statt der Empfehlung, wenig Fett zu sich zu nehmen, raten sie in ihrem aktuellen Regelkatalog zu gesundheitsfördernden Fetten. Denn: Große wissenschaftliche Studien haben mittlerweile gezeigt, dass die „richtigen“ Fette sogar gesund sind. Was die richtigen Fette sind und viele weitere Details lesen Sie auf der Folgeseite.

## Bewusst und nachhaltig

Setzen Sie bei Ihrer Ernährung auf saisonale und regionale Bioprodukte, also auf Lebensmittel in Bioqualität, die in der eigenen Region und in der aktuellen Jahreszeit erzeugt wurden. Auch selbst zu kochen wirkt sich positiv auf Ihre Ernährung aus. Denn eine selbst zubereitete Mahlzeit aus frischen Produkten ist deutlich gesünder als oftmals stark verarbeitete Fertigprodukte. Zudem ist es empfehlenswert, Zusatzstoffe wie künstliche Aromen oder Konservierungsmittel zu vermeiden. Und nun das Wichtigste: Genießen Sie! Ganz bewusst und mit viel Ruhe. Denn Genuss ist nicht nur für den Körper gut, sondern auch für die Seele.



# Die 10 Regeln der DGE.

Ergänzend zur Ernährungspyramide hat die DGE ihre Empfehlung noch einmal in zehn griffige Regeln verpackt.

**1 Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan. Denn kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung. Wählen Sie dabei überwiegend pflanzliche Lebensmittel.



**2 Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**  
Diese fünf Portionen sollten aus drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst bestehen. Gemüse und Obst versorgen Sie mit reichlich Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Übrigens: Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.



**3 Vollkorn wählen**  
Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl möglichst die Vollkornvarianten. Denn diese machen länger satt und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



**4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**  
Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Sie können sie gern täglich essen. Fisch sollte ein- bis zweimal pro Woche auf den Teller. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Für Fleisch und Wurst gilt: nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Neben gut verfügbarem Eisen sowie Selen und Zink enthält insbesondere Wurst auch ungünstige Inhaltsstoffe.



**5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**  
Pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette sind stets die bessere Wahl. Zwar liefern sie wie alle Fette viele Kalorien – aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.



**6 Zucker und Salz einsparen**  
Auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke sollten Sie möglichst verzichten. Denn diese sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Hier gilt: nicht mehr als sechs Gramm am Tag. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.



**7 Am besten Wasser trinken**  
Rund 1,5 Liter täglich sollten es sein. Auch andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßter Tee sind in Ordnung. Zuckergesüßte Getränke sind nicht empfehlenswert. Zu viel davon kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich, zudem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.



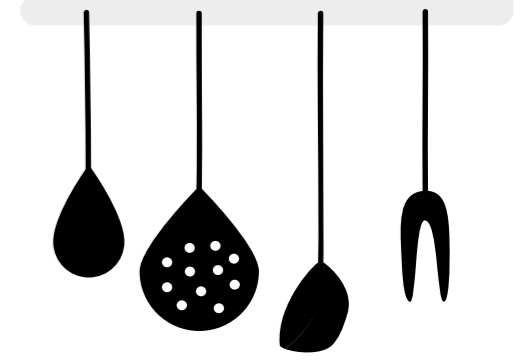
**8 Schonend zubereiten**  
Lebensmittel sollten so lange wie nötig und so kurz wie möglich gegart werden, und dies mit wenig Wasser und wenig Fett. Versuchen Sie bei der Zubereitung, die Lebensmittel nicht zu verbrennen. So bleibt der natürliche Geschmack erhalten und die Nährstoffe werden geschont. Zudem enthalten verbrannte Stellen schädliche Stoffe.



**9 Achtsam essen und genießen**  
Nehmen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeit und lassen Sie sich Zeit. Denn wenn Sie Ihr Essen langsam und bewusst zu sich nehmen, können Sie es genießen und Sie nehmen Ihr Sättigungsempfinden deutlicher wahr.



**10 Auf das Gewicht achten, in Bewegung bleiben**  
Regelmäßiger Sport, aber auch ein aktiver Alltag, in dem Sie öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren, sind wichtige Komponenten einer vollwertigen Ernährung. 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität am Tag fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht in Schach zu halten.



## Ran an den Kochlöffel!

Wie lassen sich aus all diesen Ernährungsempfehlungen schmackhafte Mahlzeiten zaubern? Zu Ihrer Inspiration haben wir Ihnen einen leckeren Wochenplan zusammengestellt. Viel Spaß beim Nachkochen!

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
<b>Frühstück</b>	Haferschmaus	Körniger Frischkäse auf Vollkornbrot	Chia-Kokos-Pudding	Powersmoothie	Eierbrot mit Paprika-Mais-Gemüse	Quarkbrötchen	Bananen-Pancakes
<b>Snack</b>	-	Mango-Joghurt-Shake	-	Energiebällchen	-	-	-
<b>Mittagessen</b>	Energieteller	Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen	Sandwich mit Süßkartoffel-aufstrich	Reissalat	Heidelbeer-Aprikosen-Salat	Grießbrei	Rote-Bete-Wrap
<b>Snack</b>	Nussriegel	-	-	-	-	-	No-bake-Tarte
<b>Abendessen</b>	Putenroulade „Venezia“	Kokos-Reis-Bowl	Kichererbsen-pfanne	Zucchini-puffer	Seelachs-Gemüse-Pfanne	Gemüse-couscous mit Rinderfilet	Bunte Gemüse-nudeln
<b>Snack</b>	-	-	-	-	-	Gemüsechips	-

F = Fett; KH = Kohlenhydrate; EW = Eiweiß

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Rezepte inklusive Nährwertangaben zur Orientierung.

# Montag



## Frühstück

### Haferschmaus

#### Zutaten für 2 Portionen:

- > 100 g Haferkörner
- > 200 ml heißes, nicht mehr kochendes Wasser
- > 1 mittelgroße Banane
- > 150 g frische Beeren (alternativ: 1 kleiner Apfel oder 1 Orange)
- > 200 g Hüttenkäse
- > etwas Zimt
- > 1 TL Honig

#### Zubereitung:

Vorbereitung am Vorabend: die Haferkörner waschen, in eine Thermoskanne mit großer Öffnung geben. Das Wasser dazugeben, die Kanne verschließen und den Hafer über Nacht einweichen lassen.

Am Morgen die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken und etwas aufschlagen, die Beeren oder den klein geschnittenen Apfel oder die zerteilte Orange dazugeben.

Den abgessenen Hafer hinzufügen, den Hüttenkäse darübergeben, alles vorsichtig miteinander vermengen, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.

**Tipp:** Zum Haferschmaus sollten Sie noch Flüssigkeit aufnehmen. Je nach Belieben 2 Tassen grünen Tee und 1 Glas Wasser. Alternativ 2 Gläser Wasser mit 1 Tasse Kaffee oder mit 1 Espresso.

#### Nährwerte:

- > 361 kcal pro Portion
- > 9g F // 50g KH // 20g EW

## Mittagessen

### Energieteller

#### Zutaten für 1 Portion:

- > 1 Handvoll Blattsalat der Saison
- > 3 Cocktailtomaten
- > 50 g Thunfisch
- > 50 g Schafskäse
- > 30 g schwarze Oliven
- > 1 EL Aceto balsamico
- > 1 EL Olivenöl
- > Salz und Pfeffer
- > 1 EL Schnittlauch
- > 1 EL frische Keimlinge
- > optional: Salatgurke, Radieschen, 1-2 Scheiben Vollkornbrot

#### Zubereitung:

Blattsalat waschen und putzen und auf einem großen Teller mit den gewaschenen Cocktailtomaten anrichten.

Den Thunfisch, den Schafskäse und die Oliven darübergeben. Nach Wahl mit Gurken- und Radieschenscheiben ergänzen. Mit Aceto balsamico, Öl, Pfeffer und Salz würzen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch und Keimlingen bestreuen.

#### Nährwerte:

- > 443 kcal pro Portion
- > 25g F // 26g KH // 28g EW



## Snack

### Nussriegel

#### Zutaten für 8 Riegel:

- > 10 Datteln, entkernt und fein gehackt
- > 2 EL Wasser
- > 150 g stückige, gesalzene Bio-Erdnussbutter
- > 150 g gemischte, grob gehackte Nüsse, z. B. Mandeln, Cashewnüsse, Pistazien
- > 50 g geraspelte Kokosnuss, ungesüßt
- > 50 g Sonnenblumenkerne
- > 100 g Trockenobst, z. B. Rosinen, Goji-Beeren
- > ½ TL Salz

#### Zubereitung:

Backform mit Backpapier auslegen. Datteln, Wasser und Erdnussbutter in einer kleinen Pfanne verrühren und auf niedriger Flamme braten. Restliche Zutaten hinzugeben und so lange verrühren, bis diese gut mit den trockenen Zutaten vermengt sind.

Falls die Mischung zu feucht wirkt, Nüsse hinzugeben. Falls die Mischung zu trocken wird, Wasser hinzugeben.

Die Mischung in eine Backform streichen, gleichmäßig verteilen und mit einem Pfannenwender glätten. Eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren in Rechtecke schneiden. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

#### Nährwerte:

- > 330 kcal pro Riegel
- > 26g F // 13g KH // 11g EW



## Abendessen

### Putenroulade „Venezia“

#### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- > 4-6 Putenschnitzel
- > Salz und Pfeffer
- > 1 Bund Basilikum, gehackt
- > 4-6 Scheiben Parmaschinken
- > 150 g Mozzarella
- > 2 EL Olivenöl
- > 3 EL Tomatenmark
- > 125 ml Wasser

Außerdem benötigt: Holzspießchen

#### Zubereitung:

Putenschnitzel unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Jedes Schnitzel mit 1 Scheibe Parmaschinken belegen. Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden, diese auf die Schnitzel verteilen. Schnitzel aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenrouladen darin von allen Seiten braun anbraten. Mit 125 ml Wasser ablöschen. Die Rouladen zugedeckt ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Dann aus dem Fond nehmen und warm stellen. Den Fond mit Tomatenmark binden und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße zu den Rouladen servieren. Dazu passt gedünstetes Gemüse.

**Tipp:** Bereiten Sie die Füllung mit gekochtem Schinken und Käse oder auch mal Blattspinat, Mozzarella und gehackten Walnüssen zu.

#### Nährwerte:

- > 410 kcal pro Portion
- > 22g F // 3g KH // 50g EW

# Dienstag



Frühstück

## Körniger Frischkäse auf Vollkornbrot

### Zutaten für 1 Portion:

- > 1 Becher Frischkäse, körnig
- > ½ Paprikaschote, rot
- > ½ Paprikaschote, gelb
- > ½ Bund Schnittlauch
- > 2 Scheiben Vollkornbrot
- > etwas Öl, z. B. Leinöl oder Olivenöl
- > Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Paprika in sehr feine Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken, mit dem Frischkäse vermischen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Frischkäse ist besonders lecker, wenn er ein paar Stunden durchziehen kann. Aufstrich auf Vollkornbrot genießen. Aber auch ohne Brot sehr lecker für zwischendurch!

### Nährwerte mit 2 Scheiben Vollkornbrot:

- > 536 kcal
- > 20g F // 55g KH // 34g EW

### ohne Brot:

- > 316 kcal
- > 16g F // 27g EW

Snack

## Mango-Joghurt-Shake

### Zutaten für 2 Portionen:

- > 1 Mango
- > ca. 2 cm Ingwerwurzel
- > 2 EL Naturjoghurt
- > 2 Datteln ohne Stein
- > 1 Prise grobes Himalaja- oder Meersalz
- > 200 ml Kokoswasser
- > 75 ml Kokosdrink

### Zubereitung:

Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Ingwer schälen, grob zerkleinern und mit den Mangowürfeln sowie restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe pürieren. In Gläser füllen und servieren.

### Nährwerte:

- > 115 kcal pro Portion
- > 2g F // 23g KH // 2g EW



Mittagessen

## Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen

### Zutaten für 4 Wraps:

- > 200 g Hähnchenbrustfilet
- > 1 EL Sojasauce
- > 2 EL Sesamöl
- > 2 EL Teriyaki-Soße
- > 1 TL Ahornsirup
- > ½ TL Reissessig
- > ½ Knoblauchzehe
- > kleines Stück Ingwer
- > 10 g Cashewkerne
- > 4 Radieschen
- > ½ EL heller Sesam
- > ½ EL schwarzer Sesam
- > ½ großes Salatherz
- > Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Mit Sojasauce und der Hälfte des Sesamöls vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen 3–4 Minuten rundherum scharf darin anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

Hähnchen mit Teriyaki-Sauce, Ahornsirup und Reissessig ablöschen. Cashewkerne dazugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Sesamiterrühren.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Einzelne Salatblätter vom Strunk lösen, waschen und vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen. Je 1–2 EL der Hähnchenfüllung auf jedes Salatblatt geben und mit Radieschenscheiben garnieren. Wraps servieren.

### Nährwerte:

- > 148 kcal pro Wrap
- > 8g F // 5g KH // 14g EW



Abendessen

## Kokos-Reis-Bowl

### Zutaten für 1 Bowl:

- > 2 Tassen Basmati- oder Jasminreis
- > 250 ml Wasser
- > 2 EL Kokosnuss-creme/-mus
- > 1 EL Salz
- > 1 TL Zucker
- > Saft einer ½ Limette

### Für das Dressing:

- > 1 Schalotte
- > 1 TL Kokosöl
- > 1 TL frisch geriebener Ingwer
- > 1 TL frisch geriebener Kurkuma (alternativ: 1 TL Kurkumapulver)
- > 3 EL Tahin
- > Saft einer ½ Zitrone
- > 1 ½ EL veganer Weißweinessig
- > 1 TL Ahornsirup
- > 1 TL Salz
- > 100 ml Wasser

Für das Dressing die Schalotte fein hacken, Kokosöl in eine heiße Pfanne geben und Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Ingwer und Kurkuma mit in die Pfanne geben. 2 Minuten mitdünsten. Anschließend alle Zutaten für das Dressing in einen kleinen Mixer geben und glatt pürieren.

### Toppings nach Wahl:

- > Möhren, dünne Scheiben
- > Rotkohl, dünne Scheiben
- > grüner Salat
- > Kirschtomaten
- > Gurke
- > Hokkaidokürbis (gekocht)
- > rote Zwiebel
- > Koriander
- > Macadamianüsse
- > Sesamsamen

### Zubereitung:

Reis, Wasser, Kokoscreme/-mus, Salz und Zucker in einen Topf mit schwerem Boden geben, abdecken und zum Kochen bringen. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Dann vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und Limettensaft vor dem Servieren hinzufügen. Den Reis in eine Schüssel (Bowl) geben und nach Wahl mit Möhren, Salat, Rotkohl, Kirschtomaten, Gurke, Hokkaidokürbis, Macadamianüssen, Sesamsamen, roten Zwiebeln, Koriander, Salz, Pfeffer und dem Dressing belegen.

### Nährwerte:

- > 1010 kcal
- > 66g F // 81g KH // 23g EW

# Mittwoch

Frühstück

## Chia-Kokos-Pudding

**Zutaten für 2-4 Portionen:**

- > 160 ml Kokosdrink
- > 160 ml Reis-Kokosdrink
- > 6 EL Chiasamen
- > Ahornsirup oder Agavendicksaft
- > frisches Obst und/oder Nüsse nach Wahl zum Garnieren

**Zubereitung am Vorabend:**

Kokosdrink leicht erwärmen. Reis-Kokosdrink und Chiasamen hinzugeben, umrühren und mit Ahornsirup süßen. Pudding in Schüsseln füllen, abkühlen lassen und mind. 3 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren mit frischem Obst und/oder Nüssen nach Wahl garnieren.

**Nährwerte:**

- > 264 kcal pro Portion
- > 16g F // 20g KH // 10g EW



Mittagessen

## Sandwich mit Süßkartoffelaufstrich

**Zutaten für 2 Portionen:**

- > 1 gekochte Süßkartoffel (etwa 200 g)
- > 4 getrocknete Tomaten
- > 1-2 EL Erdnussmus
- > 1 TL Oregano
- > 1 TL Knoblauchpulver
- > 1 Prise Zimt
- > Salz und Pfeffer

**Außerdem:**

- > 4 Scheiben Dinkeltoast
- > Gemüse nach Wahl wie Champignonscheiben, Tomaten oder Rucola
- > optional: Mozzarella

**Zubereitung:**

Alle Zutaten für den Aufstrich gemeinsam (im Handmixer oder mit dem Pürierstab) pürieren. Bei Bedarf die getrockneten Tomaten vorher eine halbe Stunde in Wasser einweichen oder etwas (Pflanzen-)Milch hinzufügen, sodass sich der Aufstrich leichter pürieren lässt.

Die Toasts mit dem Süßkartoffelaufstrich bestreichen, mit dem Gemüse nach Wahl sowie optional dem Mozzarella belegen und entweder im Ofen oder im Sandwichmaker toasten. Genießen!

**Nährwerte:**

- > 502 kcal pro Portion
- > 22g F // 54g KH // 22g EW



Abendessen

## Kichererbsenpfanne

**Zutaten für 2 Portionen:**

- > 300 g Mangold
- > 50 ml Olivenöl
- > 4 Karotten, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
- > 1 TL Kümmelsamen (nach Belieben)
- > 250 g frisch gekochte Kichererbsen (oder Kichererbsen aus der Dose)
- > 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- > 1 EL gehackte Minze
- > 1 EL gehacktes Koriandergrün
- > 1 EL Zitronensaft
- > Salz und Pfeffer

**Für die Soße:**

- > 100 g griechischer Naturjoghurt
- > 1 EL Olivenöl
- > Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Mangold in Stiele und Blätter trennen. Die Stiele 3 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Blätter zugeben und weitere 2 Minuten garen, dann alles in ein Sieb abgießen.

Unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, gründlich ausdrücken und grob hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Karotten und Kümmelsamen hineingeben und 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Mangold und Kichererbsen hinzufügen und weitere 6 Minuten

erhitzen. Danach Knoblauch, Kräuter, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer zugeben. Das Gemüse vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Abschmecken.

Zum Servieren Joghurt mit Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse hügelartig auf Tellern anrichten und in die Mitte einen Klecks Joghurtsoße setzen. Mit Pfeffer übermahlen und mit wenig Olivenöl beträufeln.

**Nährwerte:**

- > 535 kcal pro Portion
- > 35g F // 40g KH // 15g EW

# Donnerstag



Frühstück

## Powersmoothie

### Zutaten für 2 Portionen:

- > 200 g Himbeeren oder Erdbeeren, frisch oder Tiefkühlware
- > 2 rosa Grapefruits
- > 2-3 EL Zitronensaft
- > 40 ml kalte ungesüßte Mandelmilch
- > 400 g Quark
- > 4 TL Leinöl
- > 4 TL Sanddornmark
- > etwas Zimt

### Zubereitung:

Frische Beeren verlesen. Tiefgefrorene Beeren abwiegen, in den Mixeraufsatz geben und auftauen lassen. Die Grapefruits auspressen. Den Grapefruit- und Zitronensaft über die Beeren gießen. Den Deckel daraufsetzen und alles fein zerkleinern. Mandelmilch und Quark, Leinöl, Sanddornmark und Zimt dazugeben und nochmals kurz und kräftig durchmischen. Servieren.

### Nährwerte:

- > 393 kcal pro Portion
- > 13g F // 39g KH // 30g EW

Snack

## Energiebällchen

### Zutaten für 15-20 Stück:

- > 150 g Datteln ohne Stein
- > 150 g getrocknete Aprikosen
- > 100 g feine Dinkel-Vollkornflocken
- > 100 g Walnüsse
- > 1-2 TL Matcha
- > Kokosflocken zum Wälzen

### Zubereitung:

Datteln und Aprikosen in eine Schüssel geben und für 2-3 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen, ggfs. überschüssiges Wasser ausdrücken.

Dinkelflocken in einer Küchenmaschine oder im Mixer zu Mehl mahlen, in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Walnüsse in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und ebenfalls mahlen. Die Früchte zugeben und alles pürieren.

Zum Schluss die gemahlene Dinkelflocken sowie Matcha hinzufügen und alles nochmals vermengen. Von der Masse mit einem Esslöffel jeweils 1 Portion abstechen und Kugeln von gewünschter Größe formen. Kokosflocken in ein Schälchen oder auf einen Teller geben und Kugeln darin wälzen.

Gekühlt aufbewahrt, halten sich die Bällchen einige Wochen.

**Tip:** Zum einfacheren Formen der Energiebällchen kann man die Masse vorher für 20-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Nährwerte:

- > 117 kcal pro Bällchen
- > 5g F // 15g KH // 3g EW



Mittagessen

## Reissalat

### Zutaten für 2 Portionen:

- > 150 g Naturreis
- > 250 g Kochschinken, fein gewürfelt
- > 6 kleine Essiggurken in Scheiben
- > 100 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut oder kurz mit kochendem Wasser übergossen
- > 1 kleine rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- > 1 kleine gelbe Paprikaschote, fein gewürfelt

### Für das Dressing:

- > 5 EL Essig (Apfelessig)
- > 5 EL Öl (Walnussöl)
- > Salz und Pfeffer
- > etwas Zucker
- > 2 EL Schnittlauch, in Röllchen

### Zubereitung:

Den Reis am Vorabend kochen, kühlstellen. Kochschinken fein würfeln. Schinken und Gemüse mit Reis vermischen. Zutaten für das Dressing verrühren, abschmecken und mit den Salatzutaten vermischen. Durchziehen lassen, mit den Schnittlauchröllchen garniert servieren.

### Nährwerte:

- > 549 kcal pro Portion
- > 28g F // 39g KH // 32g EW



Abendessen

## Zucchini-puffer

### Zutaten für 4-6 Portionen:

- > 1 kg Zucchini
- > ½ TL Salz
- > 250 g Frischkäse mit Kräutern
- > 3 Eier
- > 3 gehäufte EL Mehl
- > Pfeffer
- > Kokosfett zum Braten

### Zubereitung:

Die Zucchini auf einer groben Reibe in eine Schüssel reiben. Gut mit Salz mischen. Die Zucchini 30 Minuten ziehen lassen. Frischkäse, Eier und Mehl zu einer dicken Masse verrühren. Die Zucchini in ein Haushaltstuch geben und darin gut auspressen. Zur Frischkäsemasse geben und gut mischen.

Mit Pfeffer und Salz nach Belieben würzen. Gehäufte Esslöffel der Zucchini-Masse in eine mit etwas Kokosfett erhitzte, beschichtete Pfanne geben und die Häufchen flach drücken. Die Puffer auf beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passt ein großer Salat.

**Tip:** Wer mag, kann statt Frischkäse auch zerbröckelten Feta verwenden.

### Nährwerte:

- > 288 kcal pro Puffer
- > 20g F // 13g KH // 14g EW

# Freitag

## Frühstück

## Eierbrot mit Paprika-Mais-Gemüse

## Zutaten für 4 Portionen:

- > 1 Glas Mais
- > einige Stängel Petersilie
- > 1 rote Zwiebel
- > 2 rote Paprikaschoten
- > Salz
- > 4 Scheiben Vollkornbrot
- > Olivenöl
- > 1 Prise Paprikapulver
- > 4 Eier

## Zubereitung:

Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Blättchen von den Stängeln zupfen, beiseitestellen. Die Zwiebel abziehen und zerkleinern. Paprikaschoten waschen, putzen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Eier und Salz in einer Schüssel verquirlen, die Masse in einen tiefen Teller geben. Die Brotscheiben nacheinander in der Eimasse wenden. Die vollgesogenen Brote in eine heiße Pfanne mit Öl geben und gleichmäßig goldbraun braten, nach einigen Minuten mit einem Pfannenheber wenden.

Währenddessen in einer zweiten Pfanne das Gemüse zubereiten. Hierfür Öl heiß werden lassen. Zwiebel glasig dünsten, Mais und Paprika hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren weiter dünsten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Das Gemüse auf den Broten anrichten und mit der gezupften Petersilie garnieren.

## Nährwerte:

- > 205 kcal pro Portion
- > 5 g F // 33 g KH // 7 g EW



## Mittagessen

## Heidelbeer-Aprikosen-Salat

## Zutaten für 4 Portionen:

- > 3 kleine Frühlingszwiebeln
- > 2 EL Apfelessig
- > 3 EL Olivenöl
- > 200 g Spinat
- > 15 Radieschen
- > 15 Kirschtomaten
- > 200 g gekochte grüne Bohnen, abgetropft
- > 10 Aprikosen
- > 150 g Heidelbeeren, einige zum Dekorieren aufheben

## Himbeer-Minz-Dressing:

- > 75 g Himbeeren, frisch oder Tiefkühlware
- > 1 TL flüssiger Honig oder Ahornsirup
- > 1 EL klein gehackte, frische Minzblätter
- > 3 EL Olivenöl
- > 1 Prise Meersalz

## Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und 10 Minuten in einer kleinen Schüssel mit Apfelessig und Olivenöl einlegen.

Spinatblätter abspülen und zum Trocknen auf ein Tuch legen. Radieschen, Tomaten und Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Aprikosen vierteln und entsteinen.

Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit den Händen vorsichtig vermengen, bis alles gut verrührt ist. Den Salat mit Heidelbeeren dekorieren und mit dem Himbeer-Minz-Dressing beträufeln.

## Dressing zubereiten:

Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Honig, Minzblätter und Salz unterrühren. Olivenöl hineinmischen, bis sich ein geschmeidiges Dressing entwickelt hat. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

## Nährwerte:

- > 227 kcal pro Portion
- > 15 g F // 19 g KH // 4 g EW



## Abendessen

## Seelachs-Gemüse-Pfanne

## Zutaten für 2 Portionen:

- > 160 g Dinkel-Eiernudeln
- > 4 EL Kapern
- > 1 kleine Zwiebel
- > 2 EL Bio-Kokosöl
- > 200 g Cocktailtomaten
- > 2 cm frischer Ingwer
- > Salz und Pfeffer
- > 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- > 200 ml Kokosmilch
- > 150 g Seelachsfilet
- > etwas frische Petersilie, klein gehackt
- > 1 Blatt Liebstöckel, klein gehackt

## Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Die Zwiebel fein würfeln, 5 Minuten ruhen lassen, anschließend im heißen Kokosöl goldgelb anbraten. Die Cocktailtomaten halbieren und den Ingwer sehr fein würfeln, beides dazugeben, alles mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Die Kokosmilch hinzufügen und alles zum Köcheln bringen. Den gewaschenen und trocken getupften Seelachs in Würfel schneiden und auf die Soße legen, etwa 5 Minuten mitköcheln lassen. Zum Schluss die Kapern hinzugeben.

Vor dem Servieren mit Petersilie und Liebstöckel bestreuen und die Nudeln dazureichen.

## Nährwerte:

- > 743 kcal pro Portion
- > 42 g F // 68 g KH // 23 g EW



# Samstag



Frühstück

## Quarkbrötchen

**Zutaten für ca. 9 Quarkbrötchen:**

- > 250 g Dinkelmehl
- > 250 g Magerquark
- > 1 Ei
- > 1 Päckchen Backpulver
- > 1 Prise Salz
- > 1 TL Zucker oder Kokosblütenzucker

**Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Mehl mit Backpulver mischen, danach alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einem Teig verkneten.

Auf ein Backblech mit Backpapier ca. 8–9 Kugeln setzen. Der Teig ist etwas klebrig, aber es funktioniert trotzdem gut. Wenn gewünscht, können Sie für eine schönere Optik mit einem Messer Kreuze einschneiden.

Bei 200 °C für ca. 20 Minuten backen. Mit Aufstrich nach Wahl genießen.

**Nährwerte:**

- > 126 kcal pro Brötchen
- > 2 g F // 19 g KH // 8 g EW

Mittagessen

## Grießbrei

**Zutaten für 2 Portionen:**

- > 500 ml Milch/Pflanzendrink
- > 50 g Grieß
- > 1 EL Zucker
- > 1 Ei
- > 25 g frischer Ingwer, geschält und in Scheiben
- > 125 ml Orangensaft
- > 50 ml Fruchtsoße
- > 1 Banane
- > 40 g Rosinen oder Cranberrys
- > 25 g Walnüsse, gehackt
- > etwas Zimtpulver

**Zubereitung:**

Die Milch erhitzen. Grieß und Zucker unter Rühren dazugeben, den Brei vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Das Ei mit einer Gabel verquirlen und unter den Brei ziehen.

Für das Dressing Ingwer, Orangensaft und Fruchtsoße mit dem Stabmixer kurz pürieren. Rosinen oder Cranberrys und Walnüsse dazugeben. Banane schälen, in Scheiben schneiden und als Topping dazugeben. Alles mit Zimt abschmecken. Das Dressing über den Grießbrei geben und servieren.

**Nährwerte:**

- > 479 kcal pro Portion
- > 13 g F // 77 g KH // 12 g EW



Abendessen

## Gemüse Couscous mit Rinderfilet

**Zutaten für 2 Portionen:**

- > 250 g Instantcouscous, Dinkel oder Buchweizen
- > 2 Zwiebeln
- > 2 EL Kokosöl
- > 2 EL Olivenöl
- > 200 g Rinderfilet in feinen Streifen
- > 1 kleiner Kohlrabi in Würfeln
- > 2 Karotten in Scheiben
- > 250 g kleine Cocktailtomaten
- > 20 g frischer Ingwer
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 TL gekörnte Brühe
- > Pfeffer
- > je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch, fein gehackt

**Zubereitung:**

Couscous nach Packungsanweisung garen. 2 EL Olivenöl unterrühren.

Die abgezogenen Zwiebeln fein würfeln und mit heißem Kokosöl goldgelb braten. Das Rinderfilet dazugeben, dann das Gemüse. Alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die sehr klein geschnittenen Tomaten dazugeben, ebenso den gepressten Ingwer und den ebenfalls gepressten Knoblauch. Alles mit gekörnter Brühe und Pfeffer abschmecken. Couscous unterrühren und vor dem Servieren mit den Kräutern bestreuen.

**Nährwerte:**

- > 578 kcal pro Portion
- > 30 g F // 48 g KH // 29 g EW



Snack

## Gemüsechips

**Zutaten:**

- > Gemüse nach Wahl (z. B. Süßkartoffeln, Zucchini, Möhren, Pastinake, Rote Bete, Kürbis)
- > Olivenöl
- > Gewürze und/oder Kräuter (z. B. Curry zu Möhren, Paprika zu Pastinake oder Chili zu Süßkartoffeln)

**Zubereitung:**

Den Ofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen.

Das Gemüse putzen und schälen. Mit dem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben hobeln (je dünner die Scheiben, desto knuspriger werden die Chips).

In der Schüssel Olivenöl mit grobem Salz sowie Kräutern oder Gewürzen der Wahl gut vermengen. Die Gemüsechips dazugeben und mit der Öl-Gewürzmischung mischen.

Backbleche mit Backpapier auslegen und die Gemüsechips gleichmäßig darauf verteilen. Darauf achten, dass die Chips nicht aufeinanderliegen oder überlappen.

Chips ca. 50 Minuten backen. Die Ofenklappe zwischendurch immer mal wieder öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Sollten die Chips nach den 50 Minuten Backzeit noch zu weich sein, können sie nochmals 10–20 Minuten bei 80 °C gebacken werden – aber Achtung: zwischendurch immer mal wieder nachschauen, damit die Chips nicht verbrennen.

**Nährwerte:**

- > 108 kcal pro Portion (ca. 30g)
- > 4g F // 16g KH // 2g EW

# Sonntag

Frühstück

## Bananen-Pancakes

**Zutaten für 3-4 Portionen:**

- > 2 sehr reife Bananen
- > 4 Eier
- > 2 TL Chiasamen (optional)
- > 2 EL Mandelblättchen
- > 3 EL gemahlene Mandeln (optional)
- > 1 EL Honig
- > 1 gestrichener TL Zimt
- > 1 TL Butter

Außerdem benötigt: Früchte, Honig, Ahornsirup ...

**Zubereitung:**

Bananen mit einer Gabel zu Brei zerstampfen. Eier in einer separaten Schüssel verquirlen.

Bananen zusammen mit Chiasamen, Mandelscheiben und gemahlene Mandeln, Honig und Zimt unter die Eier rühren und zu einem glatten Teig verquirlen. Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen. 1 TL Butter in der Pfanne schmelzen lassen und mehrere Portionen (ca. 3-4 EL) Teig in der Pfanne, mit einem Abstand von 2 cm, verteilen. So lange backen, bis sich Bläschen auf der Oberfläche bilden (ca. 2 Minuten), dann die Pancakes vorsichtig umdrehen. Von der anderen Seite noch ca. 1-2 Minuten braten, bis der Teig durch ist. Pancakes aus der Pfanne nehmen und weitere Portionen braten, bis kein Teig mehr übrig ist.

Die Pancakes auf Tellern platzieren und mit Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup beträufeln. Frische Früchte oder Ähnliches darübergeben.

**Nährwerte:**

- > 233 kcal pro Pancake
- > 13 g F // 20 g KH // 9 g EW



Mittagessen

## Rote-Bete-Wrap

**Zutaten für 1-2 Portionen:**

- > 2 Vollkorn- oder Maistortillas
- > 4 große Salatblätter, halbiert
- > 400 g rohe Rote Bete
- > 50 g Ziegenfrischkäse
- > 3 EL Olivenöl
- > Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Rote Bete schälen und zerkleinern (am besten in einem Mixer oder Küchengerät). Ziegenkäse, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Ungefähr 1 Minute mixen, bis die Masse eine grobe Struktur besitzt. Tortillafladen mit 2-3 Löffeln von der Rote-Bete-Füllung mittig befüllen/bestreichen. Das Salatblatt so darüberlegen, dass es den Aufstrich bedeckt. Jetzt zu einem Wrap falten.

**Nährwerte:**

- > 646 kcal pro 2 Wraps
- > 30 g F // 67 g KH // 27 g EW

Snack

## Fruchtige No-bake-Tarte

**Zutaten für 35 Stücke:**

- > 175 g getrocknete Feigen
- > 150 g zarte Haferflocken
- > 150 g gemahlene Mandeln
- > Salz
- > 75 g Tiefkühlheidelbeeren
- > 1 Packung (300 ml) Sojaschlagcreme
- > 1 Päckchen Vanillezucker
- > 100 g Beerengelee
- > frische Himbeeren zum Garnieren

Außerdem benötigt: Frischhaltefolie

**Zubereitung:**

Feigen vierteln und in warmem Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Haferflocken, Mandeln und 1 Prise Salz mischen. Feigen abtropfen lassen und etwas ausdrücken. Haferflockenmischung und Feigen in ca. 3 Portionen im Universalzerkleinerer fein zerhacken (bis eine leicht klebrige Masse entsteht). Alles in eine Schüssel geben und verkneten. Eine runde Tarteform mit Frischhaltefolie auslegen. Masse in der Form zu einem Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Ca. 30 Minuten kaltstellen.

Inzwischen Heidelbeeren antauen lassen. Schlagcreme und Vanillezucker mit den Schneebesen des Rührgeräts 7-10 Minuten cremig aufschlagen. Boden aus der Form heben, Folie entfernen. Creme auf dem Tarteboden verteilen. Gelee in einem kleinen Topf erwärmen. Vom Herd nehmen, Beeren untermischen.

Ca. 15 Minuten abkühlen lassen und in Schlieren auf der Creme verteilen. Den Rand mit frischen Himbeeren garnieren.

**Nährwerte:**

- > ca. 75 kcal pro Stück
- > 4 g F // 8 g KH // 2 g EW



Abendessen

## Bunte Gemüsenudeln

**Zutaten für 2 Portionen:**

- > 2 Zucchini
- > 2 Möhren
- > 300 g rohe, kleine Rote Bete
- > 250 g gelbe und rote Cocktailtomaten
- > 5 Scheiben Pancetta
- > 50 g gehackte Mandeln
- > Salz, Pfeffer
- > Olivenöl

**Für das Pesto:**

- > 1 Knoblauchzehe
- > 40 g Basilikum
- > 35 g Mandeln
- > 75 g Rucola
- > 50 ml Olivenöl
- > 60 ml Wasser
- > ½ Zitrone

**Zubereitung:**

Für das Pesto Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone auspressen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Alles mit restlichen Zutaten in einem Mixer cremig pürieren. Pesto beiseitestellen. Möhren schälen. Zucchini, Rote Bete und Möhren mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. Gemüse beiseitestellen.

Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitelegen. Pancetta in der gleichen Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Cocktailtomaten ca. 5 Minuten braten. Zucchini-, Rote Bete- und Möhren-Spaghetti in die Pfanne geben und 5-7 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsenudeln mit Pesto vermengen und vor dem Servieren mit gerösteten Mandeln bestreuen.

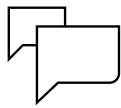
**Nährwerte:**

- > 763 kcal pro Portion
- > 51 g F // 42 g KH // 33 g EW

## Besser essen

Gesunde Ernährung ist ein wichtiges Thema. Zwischen Job, Terminen und Freizeit vergisst man aber nur allzu leicht, auf ausgewogene Mahlzeiten zu achten. Dabei ist gerade im stressigen Alltag die richtige Ernährung unerlässlich, um fit zu sein. Von der professionellen Ernährungsberatung über spezielle Ernährungskurse bis hin zu Tipps zur Ernährungsumstellung – die Audi BKK unterstützt Sie mit vielfältigen Angeboten für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: [www.audibkk.de/ernaehrung](http://www.audibkk.de/ernaehrung)

## Sie haben noch weitere Fragen?



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. [www.audibkk.de/kontakt](http://www.audibkk.de/kontakt)



### Herausgeber:

Audi BKK  
Postfach 10 01 60  
85001 Ingolstadt  
[info@audibkk.de](mailto:info@audibkk.de)  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

### Sie finden uns auch auf



Stand: August 2022

Die verwendeten Bilder sind lediglich als Anmutungen der vorgestellten Gerichte zu verstehen.