

r

Gut

£o.j

Franziska Schenk
Friedrich Bohlmann

»5 am Tag« - Schnell und gesund abnehmen mit Obst und Gemüse

Herausgegeben von der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung



LDG

midena

Inhalt

Vorwort

Das andere Abnehmbuch

Grundlagen

Die »5 am Tag«-Fitness-Ernährung

Schlank und fit mit

»5 am Tag« **22**

Öle erste Abnehmwoche **38**

Beerentost 40

Tomaten-Kräuter-Drink 40

Ratatouille 41

Schneller Obstsalat 42

Basilikum-Tomaten 42

Frühlingssalat 43

Gurkenknäcke 44

Joghurt-Blitz-Drink 44

Spiralnudeln mit Rucola

und Tomaten 45

Knuspriger Apfeljoghurt 46

Melonen-Kiwi-Salat 46

Eisbergsalat mit Mangos 46

Möhrenmüsli mit Mandeln 48

Himbeerjoghurt mit Zimt 48

Gemüsespieße mit Curryreis 49

Birnenpüree mit Nelken 50

Apfel-Radieschen-Salat 50

Champignon-Orangen-Salat 51

Energy-Knäcke 52

Gurkenstifte im Lachs-
schinkenmantel 52

Gefüllte Kohlrouladen 53

Bananen mit Kokosjoghurt 54

Bunter Blattsalat 55

Saftiger Morgengruß 56

Apfel knäcke 56

Lauchkartoffeln 57

Süßer Sanddornkefir 57

Melonensalat mit Schinken 58

Morgenmuffel-Müsli 60

Süße und pikante Reis-
waffeln 60

Würziger Weißkohltopf
mit Äpfeln 61

Hirse-Kirsch-Creme 62

Frischer Fitness-Smoothie 62

Kräuter-Kopfsalat 62

Brötchen mit Kiwicreme 64

Wellness-Drink 64

Schweinelende mit Brokkoli-
gemüse 65

Banane mit Apfel-Kiwi-
Sauce 66

Torteletts mit Beerencreme 66

Scharfer Spaghettisalat 67

Die zweite Abnehmwoche **68**

Vollkornbrot mit Birnen-
quark 70

Beeren-Smoothie 70

Tomaten in Auberginen 71

Mohncreme mit Ananas 72

Gemüse-Hamburger 72

Chicoreesalat mit Mango 73

Orangen-Brötchen 74

Kiwi-Cocktail	74
Rotbarsch mit Bandnudeln	75
Ingwerbirnen-Kompott	76
Käseknäcke mit Tomaten	76
Pikanter Apfelsalat	77
Buntes Früchtemüsli	78
Gurken-Melonen-Smoothie	78
Bohnen-Lamm-Topf	79
Brombeer-Drink	80
Putenbrust-Brötchen	80
Bunter Paprika-Mais-Salat	81
Spätaufsteher-Powerdrink	82
Bananen-Kokoszwieback	82
Möhrencreme mit Garnelen	83
Früchtereis	84
Tomaten-Gurken-	
Hamburger	85
Knackiger Selleriesalat	85
Bunte Vollkornbrote	86
Apfel-Cornflakes	86
Schmetterlingsnudeln	
mit Shiitake	87
Kirsch-Schwarzbrot-Becher	88
Gemüse-Cocktail	88
Kohlrabi-Möhren-Salat	89
Früchtetraum mit	
Bananencreme	90
Pellkartoffeln mit Lachs-	
Sahne	90
Melonenkugeln mit	
Kirschquark	92
Paprikasalat mit Sellerie	93
Gourmet-Müsli	94
Schinkenbrötchen	94
Lauchrisotto	95
Beerensülze	96
Aprikosen-Torteletts	97
Kiwi-Rucola-Salat	97

Die dritte Abnehmwoche 98

Buttermilchquark	
mit Äpfeln	100
Gemüsesuppe	100
Orangen-Grießpudding	101
Gefüllte Chicoreeblätter	102
Radieschensalat	103
Möhren-Apfel-Müsli	104
Banane-Kiwi-Schorle	105
Brokkoli-Kabeljau-Topf	105
Knuspriger Birnen-Kefir	106
Kohlrabischnitze mit Dip	106
Bohnensalat mit Tomaten	107
Fruchtsalat-Brötchen	108
Kräuter-Möhren-Drink	108
Weißkohlauflauf	109
Bananencreme	110
Tomatenbrot	110
Feldsalat mit	
Bündnerfleisch	111
Brötchen mit Käsecreme	112
Anti-Stress-Drink	112
Gefülltes Schweinefilet	
mit Mango-Nudeln	113
Erdbeermousse	114
Schnittlauch-Sandwich	114
Pikante Brotzeit	115
McFruit mit Erdbeercreme	116
Sesam-Orangen-Knäcke	117
Tomatensuppe mit	
Seelachs	118
Heidelbeer-Quarkcreme	118
Mittelmeersalat	119
Omelett-Ouvertüre	120
Gefüllte Tomaten	121
Birnensalat	122
Paprika-Schinken-Salat	122

Eichblattsalat	122	Beerenmüsli	142
Brunch süß und pikant	124	Gurken-Schinken-Snack	142
Gelber Gaumenkitzel	124	Zander mit Brokkoli und Bandnudeln	143
Schellfisch mit Traubensauce	125	Brotauflauf	144
Karamalisierte Äpfel	126	Melone mit Lachsschinken	144
Beerentörtchen	126	Sauerkrautsalat	145
Birnen-Radicchio-Salat	127	Gurken-Tomaten-Brötchen	146
		Apfel-Kohlrabi-Rohkost	146
		Pikanter Wirsingtopf mit Mohren	147
Die vierte Abnehmwoche	128	Trauben-Joghurt	148
Pikante Kiwi-Schinken- Brote	130	Selleriesalat mit Reis und Muscheln	148
Energydrink	130	Vollkorntoast mit Orangenquark	150
Sellerie-Kartoffeln mit Räucherforelle	131	Melonen-Mix	150
Kirschgrütze mit Melonenkugeln	132	Bandnudeln mit Rosenkohl	151
Reiswaffeln mit Kressequark	132	Kefirbecher	152
Gemüse-Krabben-Brot	133	Sauerkraut- Schinkenröllchen	152
Fast-Food am Morgen	134	Kartoffelsalat mit Radieschen	153
Thunfisch-Brötchen	134	Puten-Paprika-Brötchen	154
Reispfanne	135	Mango-Ananas-Kefir	154
Joghurt-Beeren-Cooler	136	Schweinefilet mit Paprika- gemüse und Spinat	155
Bananenmilch	136	Safran-Joghurt-Creme	156
Tomaten-Bohnen-Salat	136	Gefüllte Birnen	156
Brötchen mit Birnen- Vanille-Creme	138	Rote-Bete-Salat	157
Chinakohlaufauf	138		
Süße Apfelbrote	138	Rezeptregister	158
Pikanter Drink	140	Impressum	160
Bunter Kartoffelsalat	140		