

Sie finden mehr Informationen auf meiner Website:

<https://www.romana-airoldi.com>.

Alle zwei Wochen finden Sie weitere Rezepte auf meiner Webseite.

Rezepte für eine gesunde Ernährung, wenn man Gewicht verlieren möchte.

1000 Kcal pro Tag

### 1. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 Tl. Halbfettmargarine, 1 dünne Scheibe Roastbeef, 1 Tomate

250 Kcal

2.Frühstück: 1 Glas Bananenmilch - Buttermilch mit kleiner Banane mixen, mit Zitronensaft abschmecken.

Ca. 100 Kcal

Mittagessen: 1 Kalbsroulade, Berner - Art 1 Kalbsteak, ½ Scheibe Emmentaler, 1 El. Gehackte Zwiebel, 1 kleine Gewürzgurke, 1 El. Gewürzpaprika, 1 Tl. Öl, 1 Portion Kohlrabi, 2 El. Brühe, 2 kleine Kartoffeln, 1 Handvoll gehackte Petersilie

350 Kcal

Abendessen: Holländische Geleespeise auf Salat - 100 g Magerquark, 5 El. Magermilch, 2 Tl. Sardellenpaste, 3 El. Fein geschnittene Kräuter, 1 Zwiebel, 1 Gewürzgurke, 2 Blatt weiße Gelatine, 1 Eiweiß (Eischnee), 1 Portion Kopfsalat, 2 El. Joghurt, Dill zum Garnieren, dazu 2 Scheiben Knäckebröt.

Zubereitung: Magerquark mit Milch und Sardellenpaste glattrühren, Kräuter, Zwiebel, Gurke dazu geben; mit etwas Tabascosoße, Paprika und Curry abschmecken; aufgelöste Gelatine unterrühren, Eischnee unterheben. Quarkgelle in kalt gespülter Form stocken lassen; zum Anrichten auf einen Teller stürzen.

Ca. 300 Kcal

### 2. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Roggenbrötchen, 1 Tl. Halbfettmargarine, ½ Stück Mainzer Käse, 1 El. Magerquark, 1 Tl. Marmelade mit weniger Zucker.

250 Kcal

2.Frühstück: 1 Glas Orangensaft.

80 Kcal

Mittagessen: Gefüllte Kohlroulade, 2 Pellkartoffel; pikanter Chicorée Salat - 4 Blatt Weißkohl, 1 Portion Tartar, 2 El. klein gehackte Zwiebeln, 1 Tl. Öl; 2 Pellkartoffeln; 1 Portion Chicorée, 2 El. Zigeuner-Soße (Fertigprodukt)

Zubereitung: Kohlblätter halb garkochen und je zwei aufeinanderlegen; Hackfleisch pikant würzen; Kohlreste hacken und mit dem Fleisch vermengen; die Masse teilen und auf die Kohlblätter legen, rollen und mit einem Faden umwickeln. Kohlrouladen in Öl anbraten, dann mit Brühe oder Wasser angießen; gar schmoren und mit Zigeuner-Soße anrichten.

350 Kcal

Abendessen: 1 Gemüseintopf - 1 Portion Suppengemüse, 1 El. klein gehackte Zwiebel, 2 El. Eiersternchen (20g); dazu 1 Scheibe Brot mit Corned Beef.  
Ca. 250 Kcal

### 3. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Sesambrötchen, 1 Portion Meerrettichquark - 2 El. Magerquark, 1 Tl. geriebenen Meerrettich, 2 El. Magermilch.

2.Frühstück: Obstsalat - ½ Apfelsine, ½ Apfel, ½ Birne, Saft einer halben Zitrone.

Mittagessen: Geflügelfrikassee in Weißwein mit Spargel und Reis - 1 Hähnchenbrust, Suppengrün, 1 Portion Spargel; 1 Tl. Öl oder Margarine, 1 Tl. Mehl, 2 El. Milch, 2 El. Reis, ¼ Tasse Brühe, ¼ l Wasser, ¼ l Weisswein.

Zubereitung: Wasser mit Hühnerbrühe aufkochen; Zwiebel in der Pfanne anschwitzen; Hähnchenbrust dazugeben und anbraten; Suppengrün und Spargel dazugeben und mitschmoren; mit Mehl bestäuben, das Ganze durchrühren und mit Hühnerbrühe und Weißwein ablöschen; Milch einrühren und weiter köcheln lassen; bei offenem Topf die Flüssigkeit reduzieren. Dann heiß auf dienen; dazu Reis.

### 4. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Glas Tomatensaft, 2 Scheiben Knäckebrot, 1 Tl. Halbfettmargarine, 1 Scheibe Kalbsbraten, 1 Scheibe Edamer (30%), 1 El. Magerquark, Radieschen.

250 Kcal

2.Frühstück: 1 Scheibe Melone, 2 Scheiben Bündner Fleisch

80 Kcal

Mittagessen: Lauch (Porree) mit Kümmel, Pellkartoffeln, Grapefruit - 1 Portion Lauch, 1 Tl. Tomatenmark, Kümmel, 2 Tl. Margarine, 2 Kartoffeln, ½ Tasse Brühe, ½ Grapefruit

Zubereitung: das weiße von 2 Stangen Lauch in Stücke schneiden und in eine Kasserolle stellen; den Kümmel mit Tomatenmark und Brühe verquirlen und darüber geben; im geschlossenen Topf gardünsten.

350 Kcal

Abendessen: Curryfisch 1 Portion Seelachsfilet, 1 Tl. Mehl, 1 Tl. Öl, 1 El. klein gehackte Zwiebel, ¼ Apfel, ½ Scheibe Ananas.

Zubereitung: Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden; mit Pfeffer und Curry würzen; in einer Pfanne Öl erhitzen und Fisch anbraten; Zwiebel, Apfel und Ananas dazugeben, mit Mehl bestäuben und noch 2 Minuten erwärmen; Reis kochen und servieren.

320 Kcal

### 5. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Brötchen, 2 Tl. Halbfettmargarine, 1 Scheibe gekochter Schinken ohne Fettrand, 1 Gewürzgurke.

320 Kcal

2.Frühstück: ½ Pampelmuse mit 1 Maraschino Kirsche

100 Kcal

Mittagessen: Gulasch, Spaghetti, Chicorée-Salat - 1 Portion Rindfleisch, 1 El. Öl, 1 Tasse Brühe, 1 El. gehackte Zwiebel, 1 Möhre, ½ Sellerie, 1 Paprika, 25 g Spaghetti, 1 Chicorée, 1 Tl. Öl, 2 El. Buttermilch.

Zubereitung: Rindfleisch in Würfel schneiden und in Öl anbraten, Brühe angießen und einkochen; Gemüse in Streifen schneiden und dazu geben; Flüssigkeit angießen; Gulasch garschmoren.

320 Kcal

Abendessen: Räucherlachs mit Meerrettichsahne, Toast und Kopf Salat - 3 Scheiben Räucherlachs (60g), 1 Tl. geschlagene Sahne, 1 Tl. geriebener Meerrettich, 1 Scheibe Toast, 1 Kopf Salat, 3 El. Joghurt, 1 Tl. Essig, Kräuter, 1 El. Hüttenkäse.

Zubereitung: Sahne mit Meerrettich mengen; Dressing: Joghurt, Hüttenkäse und Essig miteinander Mengen und würzen.

300 Kcal

## 6. Tag

Frühstück: Kaffee oder Tee, 1 Scheibe Pumpernickel, 2 Tl. Halbfettmargarine, ½ Stück Camembert (30%), Gurkenscheiben.

320 Kcal

2.Frühstück: 1 Scheibe Buttermilchknäckebrötchen, 1 tl. Margarine, 1 Tl. zuckerarme Marmelade.

100 Kcal

Mittagessen: Rehrücken, Pfifferlinge, 1 Salzkartoffel, Bratapfel - 1 Portion Rehrücken, 1 Portion Pfifferlinge, ½ T. Öl, 1 Handvoll Petersilie, Suppengemüse, 2 El. Rotwein, 1 Kartoffel, 1 Tl. Stärke, 1 Bratapfel, Preiselbeeren-Kompott, 1 El. Butter, 1 El. Milch.

Zubereitung: Fleisch waschen und trocken tupfen, mit Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelke würzen; etwas Öl in den Bräter geben; Suppengemüse klein schneiden, in den Bräter geben, darauf das Fleisch legen und im vorgeheizten Ofen in der Bratröhre für 60-70 Min. bei 200 Grad C schmoren; nach 20 Min. Wein darüber geben.

Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen; Butter und Wein erhitzen und Äpfel darin 5 Min. dünsten; mit Preiselbeeren-Kompott füllen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen und den Bratensatz mit Milch und Stärke zu einer Soße rühren, mit Pfeffer würzen. Rehrücken mit dem Bratapfel und Kartoffel servieren.

320 Kcal

Abendessen: Kalbsbraten, Schaschlik-Soße, Rettich auf Kopf Salat 1 Scheibe Graubrot, 1 Tl. Margarine, 3 Scheiben Kalbsbraten, 2 El. Schaschlik Soße. Kopf Salat mit ½ T. Essig und ½ Tl. Öl anmachen, 2 Scheiben Rettich.

250 Kcal

## 7. Tag

Frühstück: 30g Cornflakes, ½ Glas Magermilch, 100 g Erdbeeren.

200 Kcal

2.Frühstück: 1 Scheibe Knäckebrötchen, 1 Tl. Halbfettmargarine, 1 Bund Radieschen.

100 Kcal

Mittagessen: Ungarisches Spießchen vom Grill, Spaghetti, Eissalat - 1 Scheiben Schweinefilets, ½ Scheibe Leber, ½ Paprikaschote, 1 Zwiebel, 2 Cocktailwürstchen, 25 g Spaghetti, 1 Portion Salat, 2 El. Joghurt, Kräuter, Zitronensaft.

Zubereitung: Schweinefilet in 3 Stücke schneiden; Leber enthäuten und in Stücke schneiden; Paprika entkernen und in Vierecke schneiden; Zwiebel halbieren. Zutaten in bunter Reihenfolge auf einen Spieß stecken; 10 Min. grillen, 1- bis 2-mal drehen.

400 Kcal

Abendessen: Wildpastete Fertigprodukt) mit 1 Tl. Cumberlandsauce, 1 Portion Rotkohlsalat; 2 Scheiben Weizenknäcke Brot.

300 Kcal

Die Hauptmahlzeiten sind austauschbar und die Reihenfolge der Tagesmenüs kann beliebig verändert werden.

Die Gerichte können im Römertopf oder Ofenschale zubereitet werden.

Statt Salz besser frische Kräuter zum Würzen gebrauchen.

Es ist nicht schlimm, wenn Sie einmal eine Scheibe Brot mehr essen;

Oder wenn Sie eingeladen sind, einmal ein Stück Kuchen essen;

Essen Sie dann am anderen Tag etwas weniger.

Viel Spaß bei der Zubereitung und guten Appetit !