

Machen Sie mit MEDIZIN populär die FRÜHLINGS-KUR!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	2 Scheiben Vollkorntoast, 2 EL Hüttenkäse, 1 Tomate, Gurkenscheiben	30 g Vollkornflakes, 150 g Joghurt 1%, 1 Kiwi	Kornspitz, 20 g Magerkäse, Cocktailtomaten, Gurken	1 Grapefruit, 2 Scheiben VK-Toast mit je 1 KL fettarmem Frischkäse	30 g Vollkornflakes, 150 ml fettarme Milch, 1 geraspelter Apfel	Kornspitz (1TL Butter), 2 Blätter Krakauer, 5 Scheiben Gurke oder 1/2 kleine Paprika	2 Scheiben VK-Toast (1 TL Butter), 1 Blatt Schinken, 1 Blatt Magerkäse, 150 ml Orangensaft
JAUSE	1 Apfel	Rohkost m. Kräuterdip (2 EL Magertopfen m. Kräutern)	1 Glas Trinkmolke light 0,1 %	2-3 Stück Reiswaffeln	Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopf. m. Kräutern)	1 Orange	–
MITTAG	Spaghetti (75 g Rohware) m. Tomatensauce, große Schüssel Eisbergsalat (Essig-Öl-Dressing: 1 TL Oliven- oder Rapsöl/ Person)	Hühnerfilet (120 g) mit 200-300 g Gemüse nach Wahl (in Alufolie im Backrohr gegart)	1 Spiegelei (1 TL Fett zum Braten), 200 g gekochte Kartoffeln, Cremespinat	Krautfleckerln (70 g rohe Nudeln), Grüner Salat	150 g Lachsfilet, natur gebraten oder gedünstet, gedünsteter Brokoli, 50 g Reis, 1 KL Sojasauce zum Würzen	1 große Portion Gemüsesuppe, 1 Scheibe Brot	Klare Suppe mit 2 Grießnockerln, Kleines Stück gekochtes Rindfleisch (80-100g), 2-3 kleine Kartoffeln, Wurzelgemüse Apfelkren
JAUSE	200 ml Beerenmilchshake (Beeren + fettarme Milch)	200 g Obstsalat (Apfel, Birne, Kiwi, Orange etc.)	2 Scheiben Knäckeb. m. je 1 EL Hüttenkäse, 1 TL Honig	1 fettarmes Fruchtojoghurt	1 Birne	1 fettarmes Fruchtojoghurt	1 Stück Biskuitroulade mit Marmelade
ABEND	1 Kornspitz, Spargel-Paprika-Salat mit 2 EL Sauerrahm-Joghurt-Dressing	100 g Vollkornbrot, 2 EL Hüttenkäse, Tomate, Gurkerl, Paprika	Reissalat (50 g Reis, Gemüse nach Lust und Laune, Essig-Öl-Dressing [1 KL Öl])	1 Vollkornbrot, 1TL Butter, je 1 Scheibe Schinken und Magerkäse, Tomate, Gurke	Grahamweckerl, Kräutertopfen (aus 2 EL Magertopfen), 200 g gedämpfte Karotten	Grahamweckerl, Saure Wurst (Putenschinken, Zwiebel, Essig/Öl)	1 Scheibe Vollkornbrot, 1 leichter Eckerlkäse, Gemüserohkost
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	150 g Ananas, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 KL fettarmer Streichkäse	1 Kornspitz, (1TL Butter), 2 Blätter Krakauer, Tomate	2 EL Müsli (ohne Zuckerzusatz), 150 ml fettarme Milch, 150g Mango	Grahamweckerl, (1 TL Butter), 1 TL Honig oder Marmelade	2 EL Fruchtemüsli, 200 ml (Butter)milch, 1 kleine Birne	1 Kornspitz, 2 KL fettarmer Streichkäse, 1 Kiwi	2 Scheiben Vollkorntoast, je 1 Scheibe Schinken und Magerkäse, 1 Glas Orangensaft
JAUSE	1 Glas Trinkmolke light 0,1 %	1 Apfel	Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m. Kräutern)	1 Glas Buttermilch	Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m. Kräutern)	1 Apfel	–
MITTAG	Pilzragout mit 60 g Wildreis	Pikant gefüllte Palatschinke (mit Blattspinat und 30 g Feta)	2 mittlere Kartoffelknödel mit Sauerkraut	Toast Hawaii (VK-Toastbrot, Schinken, Ananasscheibe, Magerkäse)	Frittatensuppe mit Karotteneinlage 1 Palatschinke mit 2 TL Marmelade	Putengeschnetzeltes (80-100 g Fleisch) mit Champignons, Reis (50 g roher Reis), Gem. Salat	Gemüsestrudel (Strudelteig, Gemüse, Magertopfen, Ei), Paprikasauce
JAUSE	1 Birne	1 Tasse Kakao m. Magermilch u. Süßstoff	1 Apfel	Selbstgemachter Pudding	30 g Trockenfrüchte	1 fettarmer Schokopudding	Bratapfel
ABEND	Kalte Platte: 2 Blatt Schinken, 2 EL Cottagecheese, Gemüserohkost, Kornspitz	Grahamweckerl, magerer Eckerlkäse, Gurkerl, Tomate	Nudelsalat (50 g Nudeln, diverses Gemüse, 10 g Mager-schinken, 10 g Magerkäse)	Salatschüssel mit diversem Gemüse, 30 g Feta, 1 Scheibe VK-Brot	1 Stück dunkles Gebäck 2 EL Cottagecheese mit Gemüserohkost	Italienisches Tomaten-Mozarella-Ciabatta	Kohlrabisuppe (mit 1 EL Sauerrahm oder leichtem Obers verfeinert) 1 Stück Gebäck

ERSTE WOCHE

ZWEITE WOCHE

Machen Sie mit MEDIZIN populär die FRÜHLINGS-KUR!

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	2 Scheiben Vollkorntoast, (1 TL Butter), 2 TL Marmelade	Grahamweckerl (1TL Butter), 2 Blätter Schinken, Tomate	20-30g Cornflakes/ Fitnessflakes ohne Zucker, Joghurt 1%, 1/2 Banane oder 1 Apfel	Kornspitz (1TL Butter) 2 Blätter Magerkäse	Vollkornbrot 2 EL Cottage-cheese, 1TL Honig	2 EL Fruchtemüsl, 200 ml (Butter)milch, 1 kleine Birne	1 Kornweckerl (1 TL Butter), 1 Blatt Schinken, 1 Eckerlkäse, Tomaten
JAUSE	Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m.Kräutern)	1 Apfel	1/4 l fettarme Trinkmolke	200 ml Obstsaft nach Wahl	2 Mandarinen	2 St. Knäckebrot, 1 EL Hüttenkäse, geraspelte Karotten	200 ml Obstsaft
MITTAG	Schinken-Käse-Toast (2 Scheiben VK-Toast, 1 Scheibe Schinken, 1 Blatt Magerkäse), große Schüssel Tomatensalat	Reisfleisch (70 g roher Reis; Karotten, Paprika, Sellerie, 60 g Hühnerfleisch)	Gebackene Kartoffelspalten mit Topfen-Kräuter-Dip	Kartoffel-Gemüse-Puffer, gemischter Salat	Zander natur, Nudeln (50 g Rohgewicht), Ratatouille/ Mischgemüse	Gemüsesuppe, Marmelade-palatschinken	Putenschnitzlerl natur (ca.100g) mit Risibisi (50 g roher Reis), gemischter Salat
JAUSE	1 Portion Obstsalat	1 Glas Beerenshake	1 Orange	1 Fruchtjoghurt (1%)	1 Glas Buttermilch	1 Banane	Leichter Obstkuchen aus Biskuitteig oder Gernteig
ABEND	1 Vollkornbrot, Meerrettich-aufstrich (Magertopfen, Kren), Paprika	1 Stück dunkles Gebäck mit Thunfischaufstrich (60 g Thunfisch naturell mit 1 EL Topfen), Rohkost	Kornspitz, Mozzarella mit Tomate, Essig/Öl (1 TL) , Basilikum	Vollkornbrot 1TL Butter, Schinken, Radieschen, Paprika	Bunte Salatschüssel (Grüner Salat, Gurke, Paprika, Mais, Gurke, Joghurtmarinade)	Marokkanischer Salat (70 g Couscous, Gurke, Paprika, Karotten,...) mit pikantem Essig-Öl-Dressing	Vollkornbrot, 1TL Butter, Schinken, Magerkäse, Tomate
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	Grahamweckerl (1TL Butter), 2 Blätter Krakauer, 1/2 Paprika	Vollkornbrot 1TL Butter 1 TL Marmelade	20-30g Cornflakes/ Fitnessflakes ohne Zucker, Joghurt 1%, 1/2 Banane oder 1 Apfel	Vollkornbrot, 2 EL Cottage-cheese, 1TL Honig	Kornspitz, 1TL Butter, 2 Blätter Magerkäse	Kornspitz, 1TL Butter, 2 Blätter Krakauer	2 Scheiben Vollkorntoast, (1TL Butter), je 1 Scheibe Schinken und Magerkäse, 1 Glas Orangensaft
JAUSE	200 ml Buttermilch	40 g getrocknete Apfelspalten	Rohkost/Kräuterdip (2EL Magertopfen m.Kräutern)	2 Mandarinen	1 Fruchtjoghurt (1%)	1 Orange	1 Glas Buttermilch
MITTAG	150 g Fischfilet in Folie gegart mit Zucchini-Gemüse und 2-3 Kartoffeln	Gefüllte Zucchini (mageres Faschiertes, Zucchini, Zwiebel, Magerkäse), 50 g Reis	Tagliatelle (ca. 80 g rohe Nudeln), mit Gemüsesauce	Nudelsuppe, 2 Stück Topfenknödel mit 3 EL Fruchtspiegel	Schollenröllchen (Spinat, Magerkäse Käse, Tomaten) im Rohr, 2-3 Petersilkkartoffeln, Eisbergsalat	Bröselkarfiol (2-3 EL Brösel, 1 KL Fett/Portion)	Kleines Hühner schnitzel (100 g) mit Tomaten und Mozzarella überbacken, Reis (50 g roher Reis), grüner Salat
JAUSE	1 Apfel	Bananshake (1/2 Banane, 250 ml Magermilch)	Orange	2 St. Knäckebrot, 1 EL Hüttenkäse, geraspelte Karotten	1 Apfel	1 Glas Fruchtmolke light	Leichter Apfelstrudel selbstgemacht
ABEND	Zwiebelsuppe 1 Scheibe VK-Toast mit Magerkäse überbacken	Gemischter Salat mit 30 g Schafskäse, 1 Stück Gebäck	Kornspitz mit 1 Scheibe Schinken, 1 Scheibe Magerkäse und Gemüserohkost	Kornweckerl, 1 Stück Eckerlkäse leicht, Gurkerl, Tomate	Toast Hawaii (VK-Toastbrot, Schinken, Ananasscheibe, Magerkäse)	Grahamweckerl Mozzarella mit Tomate, Essig/Öl (1 TL) , Basilikum	Vollkornbrot, 1TL Butter, Schinken, Magerkäse Tomate