

*Gesunde*  
**Ernährungsvorschläge**  
der Klassen 5c und 5e



## VORWORT

Ernährung ist ein Thema, an dem niemand vorbeikommt. So ist gesunde Ernährung auch im Sportlehrplan der fünften Jahrgangsstufe fest verankert. Im Rahmen unseres Ernährungsprojektes haben die Schülerinnen der Klasse 5c und 5e sich bemüht, ihre Ernährung zu reflektieren und gesunde Ernährungs-Tagespläne zu erstellen, die den Kriterien im untenstehenden Kasten entsprechen.

Herausgekommen ist dabei dieses „Buch“ mit vielfach liebevoll gestalteten Tagesplänen und Rezepten, welche gegenseitig inspirieren und zu gesunder Ernährung motivieren wollen.

Die Schülerinnen der 5c und 5e des Martin-Behaim-Gymnasiums freuen sich also über fleißige Nachkochen und alle, die sich durch die Arbeit der Schülerinnen motiviert fühlen, sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun!

Wir wünschen also viel Spaß beim Kochen, Gesundheit und guten Appetit!

Eure 5c und 5e mit Frau Hammer

### Die Tagespläne/Rezepte sind möglichst

- zucker- und süßungsmittelfrei,
- abwechslungsreich (enthalten auch Getreide möglichst nur einmal am Tag),
  - auf ein gutes Omega3/6-Verhältnis abgestimmt,
  - auf eine über den Tag verteilte Eiweißzufuhr bedacht,
    - so interkulturell wie die Klasse,
- vielfältig (Besprich im Zweifelsfall mit deinem Arzt, was du essen darfst!).



# gesunde

Ernährungs-

Tagesvorschläge

Internationale  
Gerichte

Guten Appetit!

Für jeden etwas  
dabei!

Eine gute Ernährung  
ist die halbe Miete  
der Gesundheit



## Mein gesunder Ernährungsplan:

### Frühstück:

- ein mittelgroßes Glas Wasser
- ein großer Joghurt mit Äpfeln und Mandeln
- eine Tasse Tee (Kamillentee)

### Brotbox:

- Käsevollkornbrot
- Apfelstücke
- Karottenstücke
- (eine Flasche Wasser)

### Mittagessen:

- Fisch aus der Pfanne angebraten (Lachs, gesalzen, mit Zitronensaft beträufelt)
- viel gedünsteter Brokkoli
- Reis (Basmati)
- ein großes Glas Wasser

### Nachmittagssnack:

- zwei Gläser Wasser
- ein paar Nüsse
- eine Kiwi

### Abendessen:

- ein Teller Zucchinisuppe
- ein Naturjoghurt
- eine Banane
- zwei Gläser Wasser

### Rezept Zucchinisuppe:

Eine Zwiebel schälen, klein schneiden und mit Öl in einem Topf anbraten, eine kleine Kartoffel schälen und kleinschneiden. Eine große Zucchini waschen, klein schneiden und gemeinsam mit den Kartoffelstücken hinzufügen und mitdünsten. Etwa 1/2-1 l Gemüsebrühe dazuschütten und alles 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

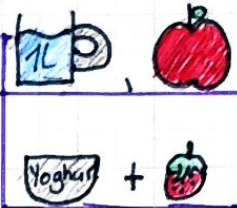




# Mein Gesunder Ernährungsplan von Sonntag den 16.04

## - Frühstück

- 1 Liter Wasser, 10 Nüsse
- Geschnittener, gründlich gewaschener Apfel
- Ein Natur Yoghurt mit selber hinzugefügten Erdbeerstücken



## - Zwischendurch

- 0,5 Liter Wasser
- Eine Banane mit gewaschenen Himbeeren



## - Mittagessen

- Erbsensuppe mit knusprigen Croutons



### REZEPT:

benötigt:

1 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweigen Thymian, 40g Deli Reform Das Original, Salz, Pfeffer, 400g Erbsen, 1 Dose Kokosmilch (400ml), 800ml Gemüsebrühe, Vollkornbrot und 30g Deli Reform ~~teig~~ <sup>rein pflanzlich</sup> Knoblauchsalmatz!

### Anfang:

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen. Jetzt Deli Reform Das Original in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Lauchringe, Knoblauch und Thymian darin rundherum ca. 5 Minuten dünsten. Die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten mit andünsten. Jetzt die Kokosmilch und die Gemüsebrühe in den Topf dazugeben und aufkochen. Die Erbsensuppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, fein pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Herd warm halten.

(Nächste Seite)

A bschließend die Toastscheiben in grobe Würfel schneiden. Deli Reform  
rein pflanzliches Knoblauchsalmal in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher  
Stufe erhitzen und die Toastwürfel darin rundherum ca. 3 Minuten  
rösten. Die Erbsensuppe, getoppt mit den knusprigen Toastwürfeln,  
servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

(4 Portionen)

- Eine Tasse Tee (7 Kräuter Tee)

### - Zwischendurch

0,5L Wasser

Eine Orange mit einer Manderine



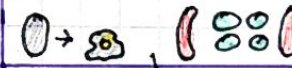
### - Abendessen

• 1 L Wasser

• Handvoll Nüsse (Walnuss, Cashew, Haselnuss)

• Geschnittene und gewaschene Paprika mit Gurke

•  $\frac{1}{2}$  Eier mit einer Prise Salz





# Ein gesunder Ernährungsplan am Wochenende:

## Frühstück:

Ein Vollkornbrot mit Käse

Ein Apfel

zwei große Gläser Wasser

## **Zwischendurch:**

Eine handvoll Walnüsse

ca. 0,5 Liter Wasser

## Mittagessen:

Kartoffeln mit Fischstäbchen

und Tomaten-Paprika-Gurken-Salat (Rezept auf  
der Rückseite)

ca. 1 Liter Wasser

## Abendessen:

eine Schale Naturjoghurt

eine Karotte

ein Spiegelei mit Pfeffer und Salz

0,5 Liter Wasser

# Tomaten-Paprika-Gurken-Salatrezept

Du benötigst einen Esslöffel, eine große Schüssel, eine Gurke, eine Tomate, eine Paprika, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico.

So geht es:

Schneide als erstes das ganze gewaschene Gemüse in kleine Stücke (die Gurke musst du nicht schälen). Das Gemüse wird in die große Schüssel gegeben. Anschließend schüttest du sechs Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Balsamico in die Schüssel. Rühre alles gut um und würze mit etwas Salz und Pfeffer. Jetzt ist dein Salat fertig.

Falls du keine Tomaten, Paprikas oder Gurken magst, kannst du auch anderes Gemüse nehmen.

Guten Appetit!



# Gesunder

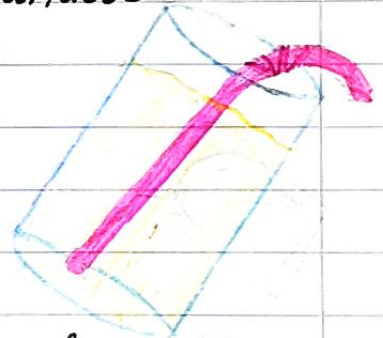
## ERNÄHRUNGS-

# Tag

### zum Frühstück

Bananenmilch & eine Handvoll Walnüsse

↳ Bananen in Milch püriert



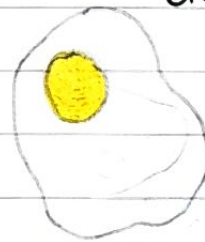
### in der Pause



Körnerbrot mit Frischkäse & Gurken- und Karotten-  
Stückchen

### zum Mittagessen:

zwei Spiegeleier mit Paprikarand



### als Nachmittags snack:

Naturjoghurt mit klein gehackten Mandeln und Himbeeren




### zum Abendessen:

Kartoffelsuppe

### Nachtisch:

Obstsalat



BRUNNEN  Trinken: Wasser 1,5 l auf den Tag verteilt.



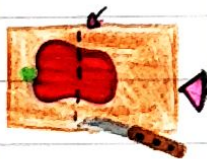
# Rezepte

## für die Kartoffelsuppe



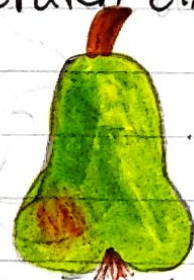
Zuerst muss man 500g rohe Kartoffeln in Würfel schneiden. Danach Sellerie, Karotten und Lauch (=Suppengrün) in kleine Stückchen schneiden. Wenn man damit fertig ist, brät man das Suppengrün mit den Kartoffelwürfeln und Speck an. Nach dem Anbraten füllt man das Gemüse und den Speck in einem Topf und füllt ihn mit Brühe auf, bis alles bedeckt ist. Nun muss man mit  $\frac{1}{2}$  TL Kümmel,  $\frac{1}{2}$  TL Majoran, einem Lorbeerblatt, einer Nelke und Muskat würzen und köcheln lassen. Zum Schluss muss man noch alles pürieren und  $\frac{1}{4}$  l Sahne unterrühren.  
Fertig!

## für die Spiegeleier mit Paprikarand:



Zuerst schneidet man eine Paprika in der Mitte durch. **WICHTIG:** Nicht oben am Stiel anfangen, sondern in der Mitte! Danach gibt man einen EL Sonnenblumenöl in eine Pfanne und legt zwei Paprikascheiben hinein. Nun nimmt man zwei Eier und gibt jeweils eins in jede der Paprika. Wenn die Eier angebraten sind, nimmt man die Eier heraus.  
Guten Appetit!

## für den Obstsalat



Nehme Erdbeeren, 1x Apfel, 1x Birne,  $\frac{1}{2}$  x Mango und 1x Mandarine und schneide sie in kleine Stücke. Gebe nun alles in eine große Schüssel und gib einen Spritzer Zitronensaft hinzu. Fertig!



# vegetarischer Ernährungsplan

## Wochenende/Ferien

### Mein Tag

- Frühstück** - Quark mit Birne, Apfel und Orange
- Mittagessen** - Salat mit Tomate, Gurke, Paprika, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und **Senf-Dressing**
- Snack** - Handvoll Walnüsse und Mandeln  
- Banane
- Abendessen** - **Kürbissuppe**

Zu jeder Mahlzeit etwas Wasser (insgesamt 1, 5 Liter)

### Rezept Senf-Dressing

- Zutaten:**
- 1 TL Senf
  - 3 EL Kürbiskernöl
  - 2 EL Balsamicoessig
  - 5 EL Wasser
  - Salatkräuter

Gib zunächst alle Zutaten in eine *größere Tasse*. Vermische sie dann mit einem *Löffel*. Gebe jetzt das fertige Dressing in den Salat und rühre es unter.

## Rezept Kürbissuppe

- Zutaten:**
- 1 kleinerer Kürbis
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 TL Gemüsebrühe
  - 1 Prise Salz
  - 1 TL Mehl
  - 3 EL Wasser

Wasche den Kürbis, entferne unschöne Stellen und halbiere ihn. Löse dann die Kerne mit einem *Löffel* heraus und schneide den Kürbis in Stücke. Gib diese in einen *Topf* fülle so viel Wasser hinein, bis die Kürbisstücke davon bedeckt sind. Füge nun ein Lorbeerblatt, Gemüsebrühe und Salz hinzu und koche alles ca. 20 Minuten auf. Nimm das Lorbeerblatt nach den 20 Minuten wieder heraus.

Püriere die gekochten Kürbisstücke anschließend mit einem *Mixer* oder einem *Pürierstab*. Vermische als Nächstes das Mehl mit 3 Esslöffeln kaltem Wasser und rühre diese Mischung unter die Suppe. Erhitze diese jetzt noch einmal, bis sie kocht. Füge je nach Geschmack noch Salz, einen Schuss Sahne oder Milch hinzu. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, verflüssige sie mit etwas Wasser.

**Tipp:** Serviere die Kürbissuppe mit gerösteten Brotwürfeln (Schneide dazu ein Stück Brot in Würfel und brate es auf kleiner Hitze an, rühre dabei ständig!) Und Kürbiskernöl (nicht zu viel, das Öl hat wenig Omega 3!).



# Mein Gesundes Ernährungsplan

## Frühstück:

Joghurt mit Honig, Banane und Walnüssen

brauchst du: zwei Stück Bananen, 600g Joghurt natur, vier Esslöffel Honig, 40g Walnüsse

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Joghurt in einer Schüssel verteilen, Bananenscheiben und Walnüsse darauf verteilen. Mit jeweils ein EL Honig verteilen. Guten Appetit!

Zum Trinken nur 40 ml Wasser.

Mittagessen:

## Nudeln mit Tomatensauce und Gemüse

1. Zwiebeln halbieren, schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse waschen, Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Karotte schälen. Dann alles klein schneiden.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. eine Minute anbraten. Gemüse zugeben und nochmals ca. vier Minuten braten. Mit passierten Tomaten ablöschen, Salz und Pfeffer und Zucker würzen und auf mittlere Stufe ca. 15 Minuten köcheln.
3. In einem Topf ca. fünf Liter Salz wasser aufkochen. Fusilli im siedenden Salz wasser ca. neun Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Tomatensauce mit Gemüse fein püren. Mit Fusilli auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreuen. Guten Appetit!

Zwischendurch: 40 ml. Wasser und einen Natur Joghurt.



## Abendessen:

### FrISChe Tomatensuppe mit Basilikum

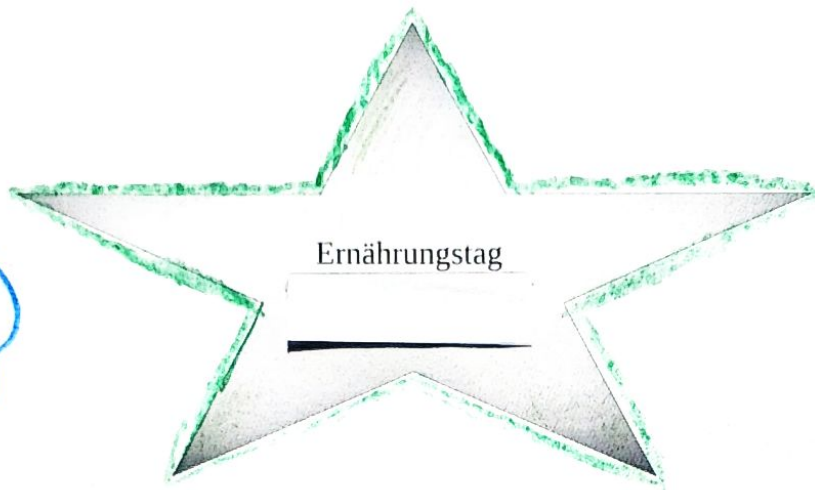
1. Zwiebel halbieren, schälen und Knoblauch schälen und alles klein schneiden. Karotten waschen, schälen und klein schneiden.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin ca. drei Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und nochmal ca. eine Minute anbraten. Brühe anrühren und Topf mit gehackten Tomaten und Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen und ca. zehn Minuten auf mittlere Stufe köcheln.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomatensuppe fein pürieren. Auf dem Tellern verteilen und mit Basilikum servieren. Guten Appetit!

Zwischendurch: 40 ml. Wasser und eine Tasse Tee.

Klassenprojekt  
der Klasse 5C



Frühstück: Eierbrot mit Ziegenkäse und ein Glas Wasser

Snack: Weintrauben und ein Glas Wasser

Mittagessen: Rote Linsen Suppe und ein Glas Wasser

Zwischenmahlzeit: Ein halber Apfel und ein Glas Wasser

Abendessen: Dorade im Backofen, Rucolasalat und ein Glas Wasser



### Wie Machst Du Eierbrote

Hast du schon mal Eierbrote gemacht? Wenn „Nein“ ist das auch kein Problem, denn in diesem Rezept wird es ganz einfach erklärt. Deshalb ist es wichtig, dass du aufmerksam weiter liest.

Wir beginnen mit dem Werkzeugen: Du brauchst eine Schüssel, einen Pfannenwender, eine Pfanne, einen Schneebesen und ein Gabel.

Die Zutaten sind für zehn Brote: Milch, Zwei Eier, eine Priesse Salz, Zehn in Scheiben Geschnittene Brote und Öl zum Braten.

Zuerst nimmst du die Schüssel und schlägst die Eier an den Rand. Passe dabei auf dass keine Eier Schalen in die Schüssel fallen. Nun gibst du ein Glas Milch in die Schale mit den Eiern und rührst sie mit dem Schneebesen so lange bis keine einzelnen Zutaten mehr in der Schüssel sind. Setze die Pfanne auf den Herd und Stelle ihn auf mittlere Stufe. Gib in die Pfanne etwas Öl. Nach etwa eine Minute kannst Du ein Brot in die Schüssel legen und nachdem du ein paar Sekunden gewartet hast kannst Du die Brote nehmen und in die vorgeheizte Pfanne tun. Brate die Brote anschließend bis sie eine goldbraune erreicht haben.

Zum Servieren kannst Du Ziegenkäse auf das Brot legen.



### Rezept zur Linsen-Suppe

Willst du Linsen-Suppe machen ,und kennst kein Rezept? Dann hast du die richtige Anleitung dazu in der Hand.

Die wichtigen Arbeitsmaterialien sind: ein Kochtopf, ein Blender, ein Holzlöffel, ein Messer, Esslöffel, Teelöffel, ein Schäler und ein Sieb.



Die nötigen Zutaten sind: 2 l Wasser, ein halbes Glas rote Linsen, zwei Esslöffel Öl, ein Esslöffel Reis, ein Esslöffel Pfefferminz, eine priese Salz, ein Teelöffel Passierte Tomaten, eine Zwiebel, eine Kartoffel und eine Karotte.

Schäle zuerst Zwiebel, Kartoffel und Karotte, schneide dann die Zwiebel, die Karotte und die Kartoffel in Stücke. Wasche dann den Reis und die roten Linsen in dem Sieb aus. Gib alle Zutaten in den Kochtopf und koche sie 30 Minuten. Püriere dann die Suppe mit dem Blender.

Zum servieren kannst du auch Zitronensaft hinzufügen.

# ***Guten Appetit!***



# Mein Ernährungsplan mit bulgarische Gericht



## Frühstück:

- Smoothie aus Erdbeeren und Bananen.  
Banane klein schneiden Erdbeeren auch und mit Milch mixen.

## Zwischendurch:

- 1l. Wasser
- ein Hand voll mit Nüssen (Mandeln, Walnüssen, Haselnüsse)

## Mittagsessen:

- Typische bulgarische Bohnen-Suppe

### Rezept:

Im heißen Wasser den Bohnen für 5 Minuten einwirken lassen. Zwei Löffeln Öl dazugeben. Ein Zwiebel klein schneiden und dazu geben. Danach fügen sie zwei klein geschnittenen Tomaten. Und noch Salz und Pfeffer hinzuküagen und dann für 2 Stunden kochen lassen und danach können sie es schon genießen!

## Nachtsch:

- 1l. Wasser
- Gemüse Teller (Gurken, Tomaten, Paprika, Karoten)
- ein Proteinriegel (z.B. mit Beeren)





Abendessen:

- Zwei Spiegeleier mit Salz und Pfeffer, Gurken und Tomaten.

## Ernährungsplan

Frühstück : 400ml Wasser , Rührei

Brauchen : für vier Personen

8 Eier , 270 ml Sahne , eine Prise Salz , eine Prise

Pfeffer , einen Sprutz Öl , eine Pfanne , ein Löffel , eine Schale

1. Eier , Sahne, Salz und Pfeffer in die Schüssel
2. Verrühren bis es cremig ist
3. Öl in die Pfanne
4. Wenn die Pfanne heiß ist, die Eier hinzugeben
5. Schabe die Eier von außen nach innen und immer so weiter

# Guten Appetit

Zwischen drin: 400ml Wasser , Karotte



Mittagessen: 400 ml Wasser , Salat

Brauchen: für vier Personen

Tomaten , Gurke , Paprika , Feldsalat , Salz, Pfeffer ,  
Salata , Creme Fresh , Schüssel , Salatlöffel , Teller , *Leinöl*

1. Salat , Gurke , Tomaten und Paprika in eine Schüssel
2. Creme Fresh auf den Teller  
*Leinöl*
3. Pfeffer, /, Salz und Salata in den Salat
4. Gut umrühren
5. Gib den Salat auf den Teller

# Guten Appetit

Zwischen drin: 400ml Wasser, *Nüsse*

Abendessen: 400ml Wasser, Käsebrötchen

brauchen: Käse, Brot, Messer

1. Brot schneiden

2. Käse auf Brot legen

Guten Appetit



# Mein Ernährungsplan

## Frühstück:

- Ei mit 1 Prise Salz, ein Tee (Pfefferminztee), drei bis vier cherry Tomaten.

## für Zwischendurch:

- eine Hand voll Nüsse (Walnüsse) und 1L Wasser.

## Mittagessen:

- Tomatensuppe, 0,5L Wasser (Rezept auf der Rückseite).

## für Zwischendurch:

- ein Naturjogurt mit Blaubeeren und Erdbeeren.

## Abendessen:

- Nudeln mit Sahnesoße und Champignon (Rezept auf der Rückseite) und ein Glas Multivitamin Saft.

## Rezept für die Tomaten Suppe:

Als aller erstes ~~die~~ <sup>das</sup> Tomaten mark in ~~das~~ <sup>den</sup> Suppen Kessel ~~geben~~ hinein geben. dannach den Wasser-Kocher anschalten und warten bis es warm ist. Als nächstes das warme Wasser in den Suppen Kessel rein Schütten. Warten bis die Suppe rot wird, Als nächstes ~~die~~ zwei prisen Salz.

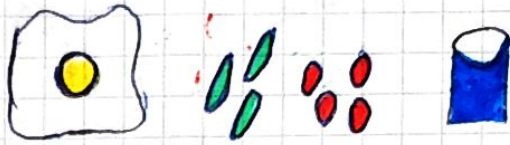
## Rezept für Nudel mit Sahne soße und Champignon.

Als aller erstes die Nudel zubereiten. die Nudeln in warmes Wasser legen bis sie weich sind. danach 1-2 prisen Salz dann schmeckt es am besten, um die soße und die champignon zu zubereiten brauchen wir ein pfanne danach tuen wir die champignon in die pfanne mit der Sahne soße und man muss warten bis sie fertig sind als ~~das~~ letztes alles zusammen mischen fertig!



# Mein gesunder Ernährungsplan

Frühstück: Ein Spiegelei mit drei kleinen Gurken  
und vier Snacktomaten.

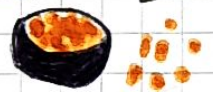


Für das Spiegelei brauchst du ein Ei, eine Pfanne und ein bisschen Salz. Zu Beginn schlägst du das Ei in die Pfanne und stellst es auf den Herd. Den Herd stellst du auf Stufe neun. Dann wartest du ungefähr 5 Minuten und das Ei ist fertig. Zum Schluss salzt du das Ei. Guten Appetit!

Die Gurken und die Tomaten musst du nur schnell waschen. Dazu ein Glas Wasser trinken.



Mittagessen: Haferbrei mit ein paar Haselnüssen.



Für den Haferbrei brauchst du Haferflocken und Milch. Zu Beginn streust du Haferflocken in eine Schüssel. Dann schüttest du Milch in die Schüssel, und schnapst dir eine Packung Nüsse. Guten Appetit! Dazu ein Glas Wasser trinken.

Abendessen: Vollkornnudeln mit Tomatensauce



Du brauchst eine Packung Vollkornnudeln mit Tomatensauce.

Am Anfang schüttest du Wasser in einen Topf und lässt es aufkochen. Dann legst du die Nudeln in den Topf. Du kochst die Nudeln so lange bis sie weich werden. Wenn alle Nudeln durch sind,

kommen die Nudeln in ein Teller. Jetzt fehlt nur noch die Tomatensoße. Dazu ein Glas Wasser trinken.



# Keine gesunde Ernährung

## Frühstück

Schwarzbrot mit Käse

## Snack unterwegs:

Eine halbe

Avocado

## Mittagessen

Eine Bowl aus Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren

Nüssen und Mandel-Joghurt

## Abendessen

Hähnchenbrust in Tomatenrahmsauce und Basilikum

### Rezept:

- 3 Stk. Hähnchenbrust
- 1 Pck. passierte Tomaten (400-500g)
- 150 ml Sahne (natürlich ohne Fett)
- 1 Stk. Zwiebel
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 150 ml Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 1/2 Bund Basilikumblätter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Als erstes schälst du die Knoblauchzehen und die Zwiebel und schneidest sie dann in kleine Würfel. Die Hähnchenbrustfilets würzt du mit Salz, Pfeffer



und Paprikapulver. Nun erhitzt du etwas Olivenöl in einer festen Pfanne und bratest das Hähnchenfleisch von beiden Seiten ca. 2-4 Minuten an. Jetzt nimmst du das Fleisch aus der Pfanne und stellst es dann beiseite. Erhitze noch etwas Olivenöl im gleichen Bratsud und dünste darin zuerst die Zwiebelwürfel an und hinterher noch die gehackte Knoblauchzehen. Nun löschst du das Ganze mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab. Jetzt lässt du die Sauce kurz aufkochen und dann nach 5 Minuten köchelnd einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken. Danach rührst du die Sahne unter und legst das Fleisch zurück in die Pfanne. Streue nun den Parmesan über das Fleisch und ein paar Basilikumblätter. Schließlich backst du das Hähnchenfleisch mit geschlossenem Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad. Es sind ca. 20-25 Minuten!

## Ernährungsplan:

Frühstück: Porridge mit Blaubeeren dazu 0,4 L Wasser

Zwischendurch: 0,4 L Wasser und eine Karotte

Mittagsessen: Bratkartoffeln mit Spiegelei dazu 0,4 L Wasser

Zwischendurch: Ein Apfel dazu 0,4 L Wasser

Abendessen: Lachs mit Gurke dazu 0,4 L Wasser



# Lachs mit Gurke

## Zutaten

150 g Lachs  
Meer Salz  
eine Gurke

## Materialien

Messer  
Gurkenschilder  
Backpapier

1 Backofen auf 120 Grad, Umluft 100 Grad,  
Gas Stufe  $\frac{1}{2}$ -1 vorheizen.

2 Lachs abspülen, trocken tupfen und  
eventuell in zwei Stücke schneiden.

Backpapier auf Backblech legen.

Lachs 25. min in den Ofen.

Während <sup>dessen</sup> Gurke schälen und in Scheiben  
schneiden. Wenn Lachs fertig ist  
salzen. Fertig!

# Porridge mit Blaubeeren

## Zutaten

70 g Haferflocken zart  
150ml Haferdrink mit Mandel  
20 Blaubeeren  
Prise Zimt

## Materialien

Topf  
Schüssel  
Rührlöffel  
Löffel

Gebe die Haferflocken und den Haferdrink in einen Topf. Lass es ein paar Minuten quellen erwärme es nun unter ständigem rühren. Sobald es fester wird ist es fertig. Nimm dir nun die Schüssel tue die <sup>Masse</sup> rein und rühre Zimt und Blaubeeren unter.



# Bratkartoffeln mit Spiegelei

Zutaten  
zwei Kartoffeln  
zwei Eier  
eine Prise Salz  
Bratbutter

Materialien  
2 Pfannen  
Pfannenwender

Als Erstes Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Herd anschalten die Bratbutter in die Pfanne geben die Kartoffeln dazu und kross anbraten. Als nächstes Bratbutter in die andere Pfanne geben Eier dazu und anbraten. Beides noch ein bisschen salzen. Fertig!

# Ernährungsplan

Frühstück:

- Apfel
- 1 Vanillejoghurt
- 1 Tasse grüner Tee (ohne Zucker!)

Zwischendurch:

- 1 Vollkornbrot mit Käse
- 1 Liter Wasser
- Erdbeeren

Mittagessen:

- Kartoffelröste

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln schälen.  
Dann in kleine Scheiben schneiden.  
Später sie ins Topf legen, damit's gut kocht.  
Tipp: nicht zu viele Zwiebeln!

Zwischendurch:

- Tomaten
- Paprika
- Sals
- 1 Liter Wasser

Abendessen:

- Quark
- fettarmer Käse
- 1 Tasse weißer Tee (ohne Zucker!)



# Mein muslimisches Fasten

## Regeln für das Fasten

-Man soll um 3 Uhr nachts aufstehen und bis 4:25 essen oder trinken

-Man darf bis 20 Uhr nichts essen und trinken

Um 3 Uhr nachts:

-Bowl mit Erdbeeren, Blaubeeren und Banane (Bowl ist ein Obst Smoothie für essen)

-Schwedische Blaubeere Tee

-Apfel

-2 Gläser Wasser

Um 20 Uhr:

-Schnitzel mit Reis

-Salat (Rezept auf der Rückseite)

-Multivitamin mit Orange und Apfel

(Zwischen durch Wasser)

Snack:

-Apfel Chips

Mein Gesundes Salat

Du benötigst dafür:

Gurke

Tomate

Salat

Salz

Trauben Essig

Los geht es,

du schneidest die Gurken, Tomaten und das Salz in kleinen stücken. Danach vermischst du alles zusammen und gibst dazu eine prise Salz und bischen Essig. Nun ist mein Salat zu fertig und ich kann es genießen.