IM GLEICHGEWICHT

DER KÖSTLICHE WEG ZUM WOHLGEFÜHL

Maggi

KOCHSTUDIO

WELLNESS ALS LEBENSEINSTELLUNG

„Wellness“ ist ein Kunstwort, das aus Wellbeing – sich wohl fühlen – und Fitness zusammengesetzt wurde. Es ist der moderne Begriff für eine alte Erkenntnis: dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt – und umgekehrt. Dieser Gedanke gewinnt in unserer modernen westlichen Welt eine immer größere Bedeutung.

Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass alles, was Spaß macht und gut schmeckt, nicht gesund sein kann. Wellness bedeutet vielmehr: Hauptsache, wir fühlen uns wohl. Denn nur, was uns wohl fühlen lässt, tut Geist und Körper langfristig auch gut.

Es geht also vor allem darum, unsere Sinne zu schärfen und in uns hineinzuhören. Zu spüren, was es denn eigentlich ist, das uns gut tut. Was uns Zufriedenheit und innere Ruhe schenkt. Und auf der anderen Seite auch zu spüren, was uns stresst, unzufrieden und unruhig macht – und diesen Dingen entgegenzuwirken.

Bei jedem Menschen kann es etwas anderes sein, das ihn Wellness empfinden lässt. Der eine macht Ausdauertraining, der andere schreibt oder zeichnet. Der eine geht ins Thermalbad, der andere musiziert. In jedem Fall ist Wellness mehr als nur eine Aktivität, die uns Wohlbefinden spendet. Es ist eine ganzheitliche Einstellung, die in jeden Bereich des Lebens einfließt. Es ist wie die Entdeckung vieler traumhaft schöner Inseln, die mitten in unserem Alltag liegen. Auf denen wir uns von dem Stress und der Hektik der modernen Welt erholen. Auf denen wir die Muße haben, Ruhe zu genießen.

Wir vom MAGGI KOCHSTUDIO möchten Ihnen in dieser Broschüre das Thema Wellness näher bringen. Wir haben einen 14-Tage-Plan ausgearbeitet, mit dem Sie sich Wellness so richtig schmecken lassen können – mehr dazu auf den nächsten Seiten. Außerdem geben wir Ihnen ab Seite 32 viele interessante Tipps, wie Sie Ihren Alltag durch Wellness bereichern.

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Wohlfühlen wünscht Ihnen

Ihr MAGGI KOCHSTUDIO
hilft, berät, gibt Tipps

INHALTSVERZEICHNIS

S.	2	Wellness als Lebenseinstellung
S.	3	Inhaltsverzeichnis, Abkürzungen
S.	4–6	Wellness zum Essen
S.	7	Alle 14 Tage auf einen Blick
S.	8–12	1.–4. Tag
S.	11	Einkaufsliste für den 1.–4. Tag
S.	14–15	Was Sie zu Hause haben sollten
S.	16–20	5.–8. Tag
S.	21	Einkaufsliste für den 5.–8. Tag
S.	22–26	9.–12. Tag
S.	27	Einkaufsliste für den 9.–12. Tag
S.	28–30	13.–14. Tag
S.	31	Einkaufsliste für den 13.–14. Tag
S.	32–35	Wellness im Alltag
S.	36–37	Maggi Nährwert-Tabelle
S.	38	Wenn Sie einmal Appetit auf etwas anderes haben
S.	39	Das Maggi Kochstudio hilft, berät, gibt Tipps

ABKÜRZUNGEN

EL	=	Esslöffel
TL	=	Teelöffel
i. Tr.	=	in der Trockenmasse
E	=	Eiweiß
F	=	Fett
KH	=	Kohlenhydrate
kJ	=	Kilojoule
kcal	=	Kilokalorie
150 ml (Milliliter)	=	1 Tasse

WELLNESS ZUM ESSEN

Lebensmittel nähren nicht nur unseren Körper, sondern auch Geist und Seele. Es nützt also nichts, sich einer strengen Diät zu unterwerfen, wenn man sie als Verzicht empfindet und sich dabei nicht wohl fühlt. Im Gegenteil: Genießen Sie bewusst und hören Sie auf Ihre innere Stimme. Dann merken Sie von ganz alleine, was Ihnen gut tut und was nicht. In Maßen sind sogar ein Stück Schokolade oder ein Glas guten Weins erlaubt – Hauptsache, Sie genießen es und fühlen sich wohl dabei.

HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Oft genießen wir unser Essen nicht, sondern betrachten es sogar als lästige Pflicht. An die Stelle eines Frühstücks tritt eine hastig getrunkene Tasse Kaffee. Mittags schnell ein Sandwich. Und abends wird dann zu spät und meist auch zu schwer gegessen. Wer so lebt, erhält von seinem Körper ständig Signale, dass ihm die Ernährung nicht gut tut. Zum Beispiel durch Sodbrennen, Völlegefühl, Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und so weiter. Doch solche Signale gehen oft unter – weil wir verlernt haben, sie ihrer Ursache zuzuordnen oder weil wir keine Zeit haben, sie zu beachten.

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Zeit ist ein wichtiger Schlüssel zum Wohlbefinden. Nun werden Sie sagen, Sie haben aber keine. Denken Sie um. Es geht nicht darum, Stunden zur freien Verfügung zu haben. Sondern es geht um Ihre Einstellung. Schon fünf Minuten können eine lange Zeit sein – wenn man sie voll auskostet. Schließen Sie beim Essen einmal die Augen, konzentrieren Sie sich auf die Feinheiten in Geruch und Geschmack, kauen Sie langsam und genießen Sie intensiv. Als Nebeneffekt geben Sie Ihrem Körper so auch Zeit, sich auf den Zustand „satt“ einzustellen. Sie werden sehen, Sie essen automatisch weniger und vor allem viel bewusster.

MACHEN SIE SICH ERNÄHRUNG BEWUSST

Sich bewusst zu ernähren heißt nicht, nach bestimmten Regeln zu essen. Es heißt eben nur, sich über die Ernährung bewusst zu sein, mit vollem Bewusstsein zu essen – und nicht nebenbei. Dazu gehört der Genuss als wesentlicher Bestandteil. Essen Sie nichts, was Sie nicht genießen. Machen Sie aus jedem Gericht ein Fest für die Sinne. Wenn Sie eine Weile bewusst gegessen haben, wird Ihnen Ihr Körper schnell eine Reihe positiver Signale geben. Sie schlafen tiefer, kommen morgens besser aus dem Bett, das mittägliche Leistungstief verschwindet und Sie sind entspannter. Natürlich gehört dazu nicht nur die richtige Einstellung zur Ernährung, sondern auch Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung der Lebensmittel.

ESSEN SIE SICH GLÜCKLICH

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, einen direkten Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Wohlbefinden haben. Durch Forschung kommen ständig neue Erkenntnisse zu Tage. Immer mehr Bedeutung misst man heute zum Beispiel den Hormonen bei. Diese werden vom Körper aus unserer Nahrung aufgebaut und haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Stimmung.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN

Der Mensch benötigt zwischen 1,5 und 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag – alkoholfrei und möglichst ohne Zucker versteht sich. Doch oft trinken wir viel zu wenig, fühlen uns kraftlos oder haben Kopfschmerzen und wissen nicht, warum. Dabei ist es so einfach. Achten Sie darauf, genug zu trinken, und haben Sie immer ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee in Ihrer Nähe – auch und vor allem während der Arbeit.

DIE WAHRHEIT ÜBER FETT

Fett wird oft kritisch betrachtet. Dabei ist Fett ein lebenswichtiger Nährstoff. Allerdings gibt es bei Fetten und Ölen große Unterschiede. Am besten, Sie essen wenig tierische Fette und achten bei pflanzlichen auf einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren – denn diese sind besonders wertvoll für unseren Körper.

DER 14-TAGE-PLAN AUS DEM MAGGI KOCHSTUDIO

Wir haben einen Ernährungsplan für Sie ausgearbeitet, der auf 14 Tage ausgerichtet ist und den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft entspricht. Alle Gerichte sind einfach zubereitet und die Zutaten schnell beschafft. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser – das fördert Verdauung und Sättigung. Genießen Sie das Essen und kauen Sie langsam. So werden Sie bald erfahren, was bewusste Ernährung bedeutet, und fast nebenbei ein gesundes Wohlfühl-Gewicht erreichen.

BEVOR ES LOSGEHT, SORGEN SIE FÜR STIMMUNG

Damit die nächsten 14 Tage für Sie zu einem echten Genuss werden, hier noch einige praktische Tipps: Sorgen Sie vor jeder Mahlzeit für eine angenehme Stimmung und schaffen Sie eine ruhige und ansprechende Atmosphäre. Schalten Sie den Fernseher ab und legen Sie entspannende Musik auf. Richten Sie Speisen und Getränke liebevoll an und variieren Sie das Geschirr und die übrige Dekoration. Benutzen Sie zum Beispiel Stoffservietten und eine schöne Tischdecke. Verzieren Sie Ihre Tafel mit Kerzen, frischem Obst oder Blumen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

ALLE 14 TAGE AUF EINEN BLICK

TAG	MITTAG	ABEND
1.	Tomatennudeln mit Hähnchenbrust	Kartoffelsuppe mit Corned Beef Brot
2.	Reispfanne mit grünen Bohnen und Hackfleisch	Paprika-Rucola-Salat
3.	Kartoffel-Gratin mit Fenchel	Thunfisch-Salat
4.	Tomaten-Nudeltopf mit Würstchen	Sandwich „Rucola“
5.	Schweinefilet mit Paprika-Bratkartoffeln	Champignon-Spinat-Salat
6.	Fisch-Reis-Topf	Asia Nudel Snack Salat
7.	Broccoli mit kanarischen Kartoffeln	Rahmnudeln mit scharfem Brotsnack
8.	Hähnchenbrust mit Curryreis und Gemüse	Broccoli-Ananas-Salat
9.	Pasta Texicana	Gurken-Paprika-Carpaccio
10.	Sesamkartoffeln mit Tomatenquark	Marinierte Pilze mit Toast
11.	Asiatische Rindfleischpfanne	Paprika-Ecken mit Tomatensuppe
12.	Kartoffelplinsen mit Kohlrabi	Bunte Rohkost mit Kräuter-Dip
13.	Putentopf „Curry“	Knackige Tomatenterrine
14.	Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen	Knuspriger Hamburger

1. TAG: SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen.
1 Orange schälen und in Stücke schneiden. 75 g Weintrauben waschen. 1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur mit 2 EL Cornflakes und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.
986 kJ (245 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Rosinenbrötchen
510 kJ (120 kcal)

MITTAGESSEN

Tomatennudeln mit Hähnchenbrust

80 g Hähnchenbrust, 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 3 Frühlingszwiebeln, 2 Tomaten, 5 EL Wasser, MAGGI Würzmischung 6, 40 g BUITONI Maccheroni, 1 TL Parmesan, gerieben

- Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Hähnchenbrust darin anbraten.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, in Würfel schneiden, mit den Frühlingszwiebeln zum Fleisch geben und kurz mitdünsten.
- Wasser zugießen und ca. 3 Minuten garen. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken.
- BUITONI Maccheroni nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
- Kurz vor dem Servieren mit der Soße mischen und mit Parmesan garniert servieren.

1480 kJ (353 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Banane
465 kJ (110 kcal)

ABENDESSEN

Kartoffelsuppe mit Corned Beef Brot

1 Beutel MAGGI Heisser Becher Kartoffelcreme mit Röstzwiebeln, 150 ml Wasser, kochend, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL THOMY Joghurt Salat-Creme, 1 Scheibe Corned Beef, 1 Gewürzgurke

- MAGGI Heisser Becher Kartoffelcreme mit Röstzwiebeln in eine Suppentasse geben und mit Wasser aufgießen, dabei kräftig umrühren.
- Vollkornbrot mit THOMY Joghurt Salat-Creme bestreichen und mit Corned Beef belegen.
- Gewürzgurke fächerartig einschneiden und darauf anrichten.

1000 kJ (238 kcal)
(Zubereitungszeit 10 Minuten)

Gesamter Brennwert:
4441 kJ (1066 kcal)
Gesamte Nährwerte:
E: 51 g, KH: 147 g, F: 25 g

2. TAG: MONTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 3 Scheiben Knäckebrot mit 80 g Frischkäse, körnig, und 3 TL Marmelade bestreichen.
898 kJ (205 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Apfel
315 kJ (75 kcal)

MITTAGESSEN

Reispfanne mit grünen Bohnen und Hackfleisch

1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 100 g Tatar, 2 Frühlingszwiebeln, 50 g Reis, 250 ml Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe (Glas), 150 g Keniabohnen

- In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Tatar darin anbraten.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.
- Mit Reis zum Tatar geben und mitdünsten.
- Wasser zugießen und heiß werden lassen.
- MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen.
- Keniabohnen putzen, waschen, halbieren, zufügen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

1614 kJ (385 kcal)
(Zubereitungszeit 25 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

ABENDESSEN

Paprika-Rucola-Salat

1 Paprikaschote, rot, $^1/_2$ Bund Rucola, 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“, 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 7 EL Wasser, 2 TL Pinienkerne, 1 Laugenbrezel

- Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Viertel und dann in Streifen schneiden. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
- MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“ mit THOMY Reines Sonnenblumenöl und Wasser verrühren.
- 3 EL dieser Salatsoße mit den Salatzutaten mischen. Restliche Salatsoße im Kühlschrank aufbewahren.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit garniert servieren.
- Laugenbrezel dazu servieren.

1181 kJ (282 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4388 kJ (1047 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 50 g, KH: 142 g, F: 21 g

3. TAG: DIENSTAG

FRÜHSTÜCK
Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 2 Scheiben Vollkorntoast toasten und mit 2 TL Halbfettmargarine und 2 TL Honig bestreichen. Mit 1 TL Kürbiskernen bestreuen.
1264 kJ (300 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT
40 g Trockenpflaumen
376 kJ (88 kcal)

MITTAGESSEN
Kartoffel-Gratin mit Fenchel

1 Fenchel, 250 g Kartoffeln, 125 ml Milch, 1,5 % Fett, 1 TL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse, 30 g Gouda, 30 % Fett i. Tr., gerieben, 2 TL Sonnenblumenkerne

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Das Gemüse in eine kleine Auflaufform schichten.
- Milch heiß werden lassen und MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse darin auflösen und über das Gemüse gießen.
- Gouda und Sonnenblumenkerne darüber streuen und im Backofen ca. 45 Minuten garen.

1715 kJ (410 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Grapefruit
400 kJ (90 kcal)

ABENDESSEN
Thunfisch-Salat

2 Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Salatsoße „Italienische Art“, 1 Dose (80 g) Thunfisch, naturell, 2 Scheiben Knäckebrot

- Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Salatsoße „Italienische Art“ mit den Salatzutaten mischen.
- Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpflücken und auf dem Salat anrichten.
- Knäckebrot dazu servieren.

1301 kJ (310 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 5056 kJ (1198 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 50 g, KH: 146 g, F: 33 g

EINKAUFSLISTE FÜR DEN 1. – 4. TAG

MILCHPRODUKTE
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur
1 Packung (200 g) Frischkäse, körnig
125 ml Milch, 1,5 % Fett
30 g Gouda, gerieben (30 % Fett i. Tr.)
1 TL Parmesan, gerieben

FLEISCH / WURST / GEFLÜGEL
80 g Hähnchenbrust
100 g Tatar (sofort einfrieren, für Montag auftauen)
1 Wiener Würstchen
1 Scheibe Corned Beef
1 Scheibe Geflügelmortadella
3 Scheiben Lachsschinken

GEMÜSE / SALAT
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
150 g Keniabohnen
1 Paprikaschote, rot
1 Bund Rucola
1 Fenchelknolle
250 g Kartoffeln

OBST
1 Orange
75 g Weintrauben
1 Banane
1 Apfel
1 Grapefruit
1 Birne

BACKWAREN
1 Rosinenbrötchen
2 Laugenbrezeln
1 Roggenbrötchen

4. TAG: MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen.
1 Roggenbrötchen halbieren. Eine Hälfte mit 1 TL THOMY Delikatess-Senf bestreichen und mit 1 Scheibe Geflügelmortadella belegen. Die andere Hälfte mit 1 TL Butter und 1 TL Marmelade bestreichen.
963 kJ (233 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Laugenbrezel
530 kJ (125 kcal)

MITTAGESSEN

Tomaten-Nudeltopf mit Würstchen

1 Dose MAGGI Ein Teller Tomaten-Nudeltopf „Toscana“, Wasser, 1 Wiener Würstchen, 1 Scheibe Bauernbrot

- MAGGI Ein Teller Tomaten-Nudeltopf „Toscana“ heiß werden lassen.
- Wasser erwärmen und Wiener Würstchen darin heiß werden lassen.
- Bauernbrot dazu servieren.

1459 kJ (346 kcal)
(Zubereitungszeit 10 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Birne
320 kJ (75 kcal)

ABENDESSEN

Sandwich „Rucola“

2 Scheiben Vollkorntoast, 2 TL THOMY Joghurt Salat-Creme, $^1/_2$ Bund Rucola, 3 Scheiben Lachsschinken

- Vollkorntoast toasten und mit THOMY Joghurt Salat-Creme bestreichen.
- Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
- Die Hälfte des Rucolas auf einer Brotscheibe verteilen. Mit Lachsschinken belegen, den restlichen Rucola darauf verteilen und die zweite Brotscheibe darauf legen.
- Das Sandwich diagonal durchschneiden und servieren.

1151 kJ (275 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4423 kJ (1054 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 40 g, KH: 147 g, F: 32 g

WAS SIE ZU HAUSE HABEN SOLLTEN

NÄHRMITTEL

2 EL Cornflakes
9 EL Haferflocken, kernig
40 g BUITONI Maccheroni
40 g BUITONI Penne Lisce
40 g BUITONI Spaghetti
60 g Linsen, rot
80 g Reis
1 Packung Vollkornbrot
1 Packung Knäckebrot
1 Packung Bauernbrot
1 Packung Vollkorntoast
1 Packung Vollkornkekse
4 TL Pinienkerne
1 TL Kürbiskerne
2 TL und 1 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Mandelsplitter
1 TL Mandeln, gehackt
2 TL Sesamkörner
1 Ei
Konfitüre
Honig
Süßstoff
Kondensmilch (Die leichte 4)

FETTE

THOMY Reines Sonnenblumenöl
THOMY Sonne & Olive
Butter
Halbfettmargarine

GEMÜSE, OBSTWAREN UND FISCH

1 Glas Gewürzgurken
1 Dose (150 g) Mais
90 g Trockenpflaumen
100 g Aprikosen, getrocknet
1 Dose (80 g) Thunfisch, naturell
1 Päckchen 8-Kräuter, tiefgefroren
150 g Blumenkohl, tiefgefroren
1 Dose (236 ml) LIBBY´S Ananas, in Scheiben

GEWÜRZE

MAGGI Würzmischung 1, 3, 5, 6
Fondor
MAGGI Würze
Meersalz, grob
Pfeffer, frisch gemahlen
Curry

GETRÄNKE

Mineralwasser
Kräuter-, Früchte- oder schwarzer Tee
Kaffee

VORGEFERTIGTE LEBENSMITTEL

1 Beutel MAGGI Heisser Becher Kartoffelcreme mit Röstzwiebeln
1 Beutel MAGGI Heisser Becher Tomatencreme mit Croutons
1 Dose MAGGI Ein Teller Tomaten-Nudeltopf „Toscana“
1 Packung MAGGI Asia Nudel Snack „Ayam-Huhn“
1 Packung MAGGI Asia Nudel Snack „Kari-Curry“
1 Becher MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Rahmsoße
1 Becher MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce
MAGGI Kartoffel Püree mit Milch
MAGGI Klare Gemüsebrühe (Glas)
MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse
MAGGI Gourmet Bouillon Huhn
MAGGI Salat mit Pfiff „Italienische Art“
MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika“
MAGGI Salat mit Pfiff „ Joghurt-Kräuter“
MAGGI Texicana Salsa
1 Stück MAGGI Reiskugel „Curry“
1 Glas THOMY Joghurt Salat-Creme
1 Glas THOMY Delikatess-Senf
1 Glas THOMY Meerrettich
1 Tube THOMY Tomadoro Tomatenmark
1 Tube THOMY Rot Weiß

5. TAG: DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK
Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Banane schälen und in Scheiben schneiden. 1 EL Sonnenblumenkerne, 4 EL Haferflocken, kernig, und 100 ml Milch, 1,5 % Fett, mit den Bananenstücken mischen.
1573 kJ (373 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Kiwi
175 kJ (40 kcal)

MITTAGESSEN
Schweinefilet mit Paprika-Bratkartoffeln

200 g Kartoffeln, 1 Paprikaschote, rot, 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, MAGGI Würzmischung 1, 1 EL 8-Kräuter, tiefgefroren, 150 g Schweinefilet

- Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, das Gemüse darin anbraten und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 25 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken. 8-Kräuter unterrühren.
- Schweinefilet waschen, trockentupfen und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
- In einer beschichteten Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Filet von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.
- Das Schweinefilet mit den Paprika-Bratkartoffeln servieren.

1683 kJ (402 kcal)
(Zubereitungszeit 30 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT
4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

ABENDESSEN
Champignon-Spinat-Salat

100 g Champignons, 50 g Spinat, 3 EL Salatsoße „Italienische Art“, 1 Ciabatta-Brötchen

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
- Salatsoße „Italienische Art“ mit den Salatzutaten mischen.
- Ciabatta-Brötchen dazu servieren.

979 kJ (234 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4790 kJ (1149 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 64 g, KH: 127 g, F: 32 g

6. TAG: FREITAG

FRÜHSTÜCK
Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL THOMY Tomadoro Tomatenmark bestreichen. 30 g Camembert, 30 % Fett i. Tr., in Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. 1 Scheibe Knäckebrot mit 1 TL Créme fraiche und 1 TL Marmelade bestreichen.
1016 kJ (240 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Apfel
315 kJ (75 kcal)

MITTAGESSEN
Fisch-Reis-Topf

150 g Rotbarschfilet, 1 EL MAGGI Würze, 1 EL Zitronensaft, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, MAGGI Würzmischung 1, 500 ml Wasser, 2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe (Glas), 30 g Reis, 150 g Blumenkohl, tiefgefroren, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 Baguette-Brötchen

- Rotbarschfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.
- MAGGI Würze mit Zitronensaft, THOMY Reines Sonnenblumenöl und MAGGI Würzmischung 1 verrühren und den Fisch ca. 15 Minuten darin marinieren.
- Wasser zum Kochen bringen.
- MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Reis zufügen und ca. 10 Minuten garen.
- Blumenkohl zugeben und weitere 5 Minuten garen. Fisch zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.
- Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.
- Baguette-Brötchen dazu servieren.

1916 kJ (457 kcal)
(Zubereitungszeit 30 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT
4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

ABENDESSEN
Asia Nudel Snack Salat

1 Möhre, 50 g Mungobohnenkeimlinge, 300 ml Wasser, 1 Packung MAGGI Asia Nudel Snack „Ayam-Huhn“, 2 Scheiben Putenbrust, geräuchert, 1 Dose (236 ml) LIBBY’S Ananas in Scheiben

- Möhre putzen, waschen, schälen und raspeln. Mungobohnenkeimlinge waschen.
- Wasser zum Kochen bringen.
- Von MAGGI Asia Nudel Snack „Ayam-Huhn“ die Nudeln einmal durchbrechen und mit dem Inhalt des kleinen Beutels in das kochende Wasser geben und umrühren.
- Das Gemüse zufügen und 4 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Etwas abkühlen lassen.
- Putenbrust in Streifen schneiden.
- 1 Dose (236 ml) LIBBY'S Ananas in Scheiben abtropfen lassen. 2 Scheiben Ananas in Würfel schneiden und mit der Putenbrust unter den Asia Nudel Snack mischen. Die restlichen Scheiben Ananas im Kühlschrank aufbewahren.

1368 kJ (327 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4995 kJ (1199 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 77 g, KH: 160 g, F: 24 g

7. TAG: SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 125 g Speisequark, Magerstufe, mit MAGGI Würzmischung 1 und 1 EL Schnittlauchröllchen verrühren. 1 Scheibe Bauernbrot damit bestreichen und mit 2 Scheiben Rindersaftschinken belegen.
1097 kJ (254 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

125 g Weintrauben
355 kJ (85 kcal)

MITTAGESSEN

Broccoli mit kanarischen Kartoffeln

200 g Kartoffeln, mittelgroß, 250 ml Wasser, 2 EL Meersalz, grob, 1 Broccoli (500 g), Wasser, Fondor, 1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur, 1 EL THOMY Joghurt Salat-Creme, MAGGI Würzmischung 1, 1 EL Schnittlauchröllchen

- Kartoffeln waschen. Mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten garen.
- Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen.
- Wasser mit Fondor zum Kochen bringen und den Broccoli ca. 8 Minuten darin garen. Die Hälfte des Broccolis warm stellen, die andere Hälfte abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Für die Soße: NESTLÉ LC 1 Pur mit THOMY Joghurt Salat-Creme verrühren und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken. Schnittlauchröllchen unterrühren.
- Die Kartoffeln mit dem Broccoli und der Joghurt-Sauce servieren.

1630 kJ (389 kcal)
(Zubereitungszeit 25 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Kiwi
175 kJ (40 kcal)

ABENDESSEN

Rahmnudeln mit scharfem Brotsnack

1 Becher MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Rahmsoße, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL THOMY Meerrettich, a. d. Glas

- MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Rahmsoße nach Anweisung auf dem Becher zubereiten.
- Vollkornbrot mit THOMY Meerrettich bestreichen und dazu servieren.

1613 kJ (385 kcal)
(Zubereitungszeit 10 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4870 kJ (1153 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 63 g, KH: 155 g, F: 29 g

8. TAG: SONNTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. 125 g Speisequark, Magerstufe, mit 2 EL Mineralwasser und 1 TL Honig verrühren. Mit dem Obst mischen.
829 kJ (193 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

50 g Trockenpflaumen
470 kJ (110 kcal)

MITTAGESSEN

Hähnchenbrust mit Curryreis und Gemüse

1 Möhre, 1 Zucchini, 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 3 EL Wasser, 1 TL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse, 2 TL Créme fraiche, 100 g Hähnchenbrust, 1 EL Gouda, 30 % Fett i. Tr., gerieben, 1 EL 8-Kräuter, tiefgefroren, MAGGI Würzmischung 3, 1 Stück MAGGI Reiskugel „Curry"

- Möhre putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
- In einem Topf 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Gemüse andünsten.
- Wasser und MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Créme fraiche unterrühren.
- Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, eine Tasche einschneiden und mit Gouda und 8-Kräuter füllen, mit einem Holzspieß feststecken und mit MAGGI Würzmischung 3 würzen.
- In einer beschichteten Pfanne 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.
- MAGGI Reiskugel „Curry" nach Anweisung auf der Packung zubereiten und dazu servieren.

1739 kJ (415 kcal)
(Zubereitungszeit 30 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Sück Apfelhefekuchen
585 kJ (140 kcal)

ABENDESSEN

Broccoli-Ananas-Salat

1/2 Broccoli, gegart, 2 Scheiben Ananas, 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika", 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 7 EL Wasser, Pfeffer, frisch gemahlen, 1 TL Mandelsplitter, 1 Roggenbrötchen

- Broccoli in Röschen teilen. Ananas in Würfel schneiden.
- MAGGI Salat mit Pfiff „Kräuter-Paprika" mit THOMY Reines Sonnenblumenöl und Wasser verrühren.
- 3 EL Salatsoße „Kräuter-Paprika" mit den Salatzutaten mischen. Restliche Salatsoße im Kühlschrank aufbewahren.
- Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
- Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit garniert servieren.
- Roggenbrötchen dazu reichen.

1155 kJ (276 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4778 kJ (1134 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 66 g, KH: 138 g, F: 25 g

EINKAUFSLISTE FÜR DEN 5.–8. TAG

MILCHPRODUKTE

100 ml Milch, 1,5 % Fett
30 g Camembert (30 % Fett i. Tr.)
1 Becher (125 g) Créme fraiche
250 g Speisequark, Magerstufe
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur
30 g Gouda, gerieben (30 % Fett i. Tr.)

FLEISCH/ WURST / GEFLÜGEL / FISCH

150 g Schweinefilet
100 g Hähnchenbrust
2 Scheiben Putenbrust, geräuchert
2 Scheiben Rindersaftschinken
150 g Rotbarschfilet

GEMÜSE / SALAT

400 g Kartoffeln
1 Paprikaschote, rot
100 g Champignons
50 g Spinat
1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch
2 Möhren
50 g Mungobohnenkeimlinge
1 Broccoli
1 Zucchini

OBST

1 Banane
2 Kiwis
1 Apfel
125 g Weintrauben
1 Birne

BACKWAREN

1 Ciabatta-Brötchen
1 Baguette-Brötchen
1 Roggenbrötchen
1 Stück Apfelhefekuchen

9. TAG: MONTAG

FRÜHSTÜCK
Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 25 g Aprikosen, getrocknet, in kleine Würfel schneiden.
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur mit 1 EL Haferflocken, kernig, 1 TL Mandeln, gehackt und den Aprikosenwürfeln verrühren.
959 kJ (227 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Orange
245 kJ (60 kcal)

MITTAGESSEN
Pasta Texicana

40 g BUITONI Penne Lisce, 1 Dose (150 g) Mais, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 3 EL MAGGI Texicana Salsa, 1 EL Petersilie, glatt, gehackt, 20 g Parmaschinken

- BUITONI Penne Lisce nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
- Mais mit THOMY Sonne & Olive und MAGGI Texicana Salsa heiß werden lassen.
- Petersilie unterrühren und mit den Nudeln mischen.
- Parmaschinken in Streifen schneiden und auf den Nudeln anrichten.

1885 kJ (450 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT
4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

ABENDESSEN
Gurken-Paprika-Carpaccio

1/2 Salatgurke, 1/2 Paprikaschote, gelb, 3 EL Salatsoße „Kräuter-Paprika“, 1 Roggenbrötchen

- Salatgurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Gurkenscheiben und die Paprikawürfel auf einem Teller anrichten.
- Salatsoße „Kräuter-Paprika“ darüber verteilen.
- Roggenbrötchen dazu servieren.

952 kJ (227 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4421 kJ (1064 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 33 g, KH: 149 g, F: 27 g

10. TAG: DIENSTAG

FRÜHSTÜCK
Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Vollkornbrötchen halbieren. Die beiden Hälften mit 1 TL THOMY Meerrettich bestreichen. 100 g Cocktailtomaten waschen, halbieren und auf den Brötchenhälften verteilen.
675 kJ (164 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Banane
465 kJ (110 kcal)

MITTAGESSEN
Sesamkartoffeln mit Tomatenquark

200 g Kartoffeln, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 2 TL Sesamkörner, 125 g Speisequark, Magerstufe, 2 EL Mineralwasser, 4 TL THOMY Tomadoro Tomatenmark, 2 Stangen Staudensellerie, MAGGI Würzmischung 6

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Kartoffeln waschen und halbieren.
- Eine kleine Auflaufform mit THOMY Reines Sonnenblumenöl einfetten und mit Sesamkörnern bestreuen. Die Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 30 Minuten backen.
- Speisequark mit Mineralwasser und THOMY Tomadoro Tomatenmark verrühren.
- Staudensellerie putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und unter den Speisequark rühren.
- Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken.

1643 kJ (392 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Rosinenbrötchen
510 kJ (120 kcal)

ABENDESSEN
Marinierte Pilze mit Toast

250 g Champignons, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 3 EL Salatsoße „Kräuter-Paprika“, Pfeffer, frisch gemahlen, 2 Scheiben Vollkorntoast

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Champignons darin andünsten.
- Salatsoße „Kräuter-Paprika“ mit den Champignons mischen. Mit Pfeffer würzen und abschmecken und servieren.
- Vollkorntoast toasten und dazu servieren.

1262 kJ (301 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4555 kJ (1087 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 48 g, KH: 152 g, F: 25 g

11. TAG: MITTWOCH

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen.
1 Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
125 g Speisquark, Magerstufe, mit 2 EL Mineralwasser und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.
696 kJ (163 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

MITTAGESSEN

Asiatische Rindfleischpfanne

100 g Rinderfilet, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 2 Stangen Staudensellerie, 300 ml Wasser, 1 Packung MAGGI Asia Nudel Snack „Kari-Curry“

- Rinderfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten.
- Staudensellerie putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und ca. 2 Minuten mitdünsten.
- Wasser zugießen, zum Kochen bringen. Von MAGGI Asia Nudel Snack „Kari-Curry“ die Nudeln einmal durchbrechen und mit dem Inhalt des kleinen Beutels zugeben und umrühren. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 4 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

1697 kJ (405 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

75 g Aprikosen, getrocknet
530 kJ (180 kcal)

ABENDESSEN

Paprika-Ecken mit Tomatensuppe

2 Scheiben Vollkorntoast, 20 g Frischkäse, 20 % Fett i. Tr., 1 EL Zitronensaft, 1 EL Basilikumblätter, gehackt, MAGGI Würzmischung 6, $^1/_2$ Paprikaschote, gelb, 1 Beutel MAGGI Heisser Becher Tomatencreme mit Croutons, 150 ml Wasser, kochend

- Vollkorntoast toasten.
- Frischkäse mit Zitronensaft, Basilikumblättern und MAGGI Würzmischung 6 verrühren. Die Masse auf den 2 Toastscheiben verstreichen.
- Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, in Streifen schneiden und auf einer Toastscheibe verteilen. Die zweite Scheibe darauf legen und diagonal durchschneiden.
- MAGGI Heisser Becher Tomatencreme mit Croutons in eine Suppentasse geben und mit Wasser aufgießen, gleichzeitig kräftig umrühren.

1187 kJ (283 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4490 kJ (1131 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 65 g, KH: 156 g, F: 20 g

12. TAG: DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Butter und 1 TL Konfitüre bestreichen. 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL THOMY Tomadoro Tomatenmark bestreichen und mit 1 Scheibe Schinken, gekocht, belegen.
1262 kJ (303 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

125 g Weintrauben
355 kJ (85 kcal)

MITTAGESSEN

Kartoffelplinsen mit Kohlrabi

1 Tasse MAGGI Kartoffel Püree mit Milch, 2 Tassen Wasser, heiß, 3 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 1 Kohlrabi, 50 ml Wasser, 1 TL MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse, 2 TL Créme fraiche

- MAGGI Kartoffel Püree mit Milch mit Wasser nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Daraus 3 Plinsen formen.
- In einer beschichteten Pfanne 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Plinsen von beiden Seiten braten.
- Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden.
- In einem Topf 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und den Kohlrabi andünsten.
- Wasser mit MAGGI Gourmet Bouillon Gemüse zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
- Créme fraiche unterrühren und zu den Kartoffelplinsen servieren.

1798 kJ (429 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Orange
245 kJ (60 kcal)

ABENDESSEN

Bunte Rohkost mit Kräuter-Dip

1/2 Salatgurke, 1 Möhre, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur, 1 Beutel MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt-Kräuter“, 1 Laugenbrötchen

- Salatgurke putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- NESTLÉ LC 1 Pur mit MAGGI Salat mit Pfiff „Joghurt-Kräuter“ verrühren.
- Laugenbrötchen dazu servieren.

1324 kJ (316 kcal)
(Zubereitungszeit 15 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4984 kJ (1190 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 40 g, KH: 172 g, F: 32 g

EINKAUFSLISTE FÜR DEN 9.–12. TAG

MILCHPRODUKTE

2 Becher (à 150 g) NESTLÉ LC 1 Pur
250 g Speisequark, Magerstufe
20 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

FLEISCH / WURST

20 g Parmaschinken
100 g Rinderfilet
1 Scheibe Schinken, gekocht

GEMÜSE / SALAT

1 Salatgurke
1 Paprikaschote, gelb
100 g Cocktailtomaten
200 g Kartoffeln
1 Bund Staudensellerie
250 g Champignons
1 Möhre
1 Kohlrabi
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie, glatt

OBST

2 Orangen
1 Banane
1 Apfel
1 Zitrone
125 g Weintrauben

BACKWAREN

1 Roggenbrötchen
1 Vollkornbrötchen
1 Rosinenbrötchen
1 Laugenbrötchen

13. TAG: FREITAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. Von 125 g Himbeeren den Blütenansatz entfernen (oder 125 g Himbeeren, tiefgefroren, verwenden). 1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur mit 4 EL Haferflocken, kernig, und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.
958 kJ (224 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

2 Mandarinen
160 kJ (40 kcal)

MITTAGESSEN

Putentopf „Curry“

75 g Putenbrust, 1 Schalotte, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, MAGGI Würzmischung 1, Curry, 500 ml Wasser, 2 EL MAGGI Gourmet Bouillon Huhn, 60 g Linsen, rot, 1 Tomate, 1 Scheibe Vollkornbrot

- Putenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.
- Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
- In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Schalotte und die Putenbrust darin anbraten.
- Mit MAGGI Würzmischung 1 und Curry würzen.
- Wasser zugießen. MAGGI Gourmet Bouillon Huhn zufügen und zum Kochen bringen.
- Linsen zugeben und ca. 8 Minuten garen.
- Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen, in kleine Würfel schneiden, zufügen und heiß werden lassen.
- Vollkornbrot dazu servieren.

1729 kJ (413 kcal)
(Zubereitungszeit 30 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

4 Vollkornkekse
380 kJ (100 kcal)

ABENDESSEN

Knackige Tomatenterrine

1 Becher MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce, 2 TL Pinienkerne, 1 EL Basilikumblätter, gehackt

- MAGGI 5 Minuten Terrine Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce nach Anweisung auf dem Becher zubereiten.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Terrine mit Basilikumblätter und den Pinienkernen garniert servieren.

1174 kJ (280 kcal)
(Zubereitungszeit 10 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4401 kJ (1057 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 58 g, KH: 137 g, F: 28 g

14. TAG: SAMSTAG

FRÜHSTÜCK

Kaffee oder Tee; evtl. Süßstoff und Kondensmilch (Die Leichte 4) zufügen. 1 Scheibe Bauernbrot mit 1 TL THOMY Joghurt Salat-Creme bestreichen und mit 1 Scheibe Geflügelmortadella belegen. Rührei: 1 Ei mit 1 EL Mineralwasser verrühren und mit Fondor würzen. Aus der Masse in einer beschichteten Pfanne ein Rührei zubereiten.
1086 kJ (259 kcal)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Birne
320 kJ (75 kcal)

MITTAGESSEN

Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen

40 g BUITONI Spaghetti, 150 g Zuckerschoten, 75 g Garnelen, tiefgefroren, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 100 ml Wasser, 1 Ecke (25 g) Schmelzkäse, 30 % Fett i. Tr., MAGGI Würzmischung 4

- BUITONI Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
- Zuckerschoten putzen und waschen.
- Garnelen waschen und trockentupfen.
- In einem Topf THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen und die Garnelen darin anbraten. Zuckerschoten zugeben und mitdünsten.
- Wasser zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
- Schmelzkäse darin schmelzen lassen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und abschmecken.
- Die Soße zu den Spaghetti servieren.

1601 kJ (382 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Rosinenbrötchen
510 kJ (120 kcal)

ABENDESSEN

Knuspriger Hamburger

75 g Tatar, 2 TL THOMY Delikatess-Senf, a. d. Glas, MAGGI Würzmischung 5, 1 Roggenbrötchen, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 2 Gewürzgurken, 1 TL THOMY Rot Weiß

- Tatar mit THOMY Delikatess-Senf und MAGGI Würzmischung 5 mischen.
- Roggenbrötchen halbieren. Die Tatarmasse auf die untere Brötchenhälfte streichen.
- In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Brötchenhälfte mit der bestrichenen Seite nach unten braten.
- Gewürzgurken fächerartig einschneiden und auf die gebratene Brötchenhälfte legen. Die obere Brötchenhälfte mit THOMY Rot Weiß bestreichen und darauf legen.

1156 kJ (276 kcal)
(Zubereitungszeit 20 Minuten)

Gesamter Brennwert: 4693 kJ (1117 kcal)
Gesamte Nährwerte: E: 66 g, KH: 134 g, F: 33 g

EINKAUFSLISTE FÜR DEN 13.–14. TAG

MILCHPRODUKTE

1 Ecke (25 g) Schmelzkäse (30 % Fett i. Tr.)
1 Becher (150 g) NESTLÉ LC 1 Pur

FLEISCH / WURST / GEFLÜGEL / FISCH

1 Scheibe Geflügelmortadella
75 g Putenbrust
75 g Garnelen, tiefgefroren
75 g Tatar (sofort einfrieren, für Samstag auftauen)

GEMÜSE / SALAT

150 g Zuckerschoten
1 Schalotte
1 Tomate

OBST

125 g Himbeeren
2 Mandarinen
1 Birne

BACKWAREN

1 Roggenbrötchen
1 Rosinenbrötchen

WELLNESS IM ALLTAG

Obwohl eine ausgewogene und gesunde Ernährung einen wichtigen Grundstein für unser Wohlbefinden darstellt, ist es eben doch noch nicht alles. Entscheidend ist auch unser Denken, unsere Einstellung zum Leben und wie wir den Tagesablauf gestalten. Dazu verraten wir Ihnen hier einige Tipps – von mental bis physisch.

POSITIV DENKEN, KREATIV HANDELN

Wie wir etwas empfinden – ob als angenehm oder störend – hängt letztlich davon ab, wie wir darüber denken, und wird von unserer inneren Einstellung beeinflusst. Es mag banal klingen, aber manches Problem ist schon gelöst, wenn man es akzeptiert. Zum Beispiel ein Raum, der auf uns schrecklich langweilig wirkt, in dem sich aber unser Arbeitsplatz befindet. Verschwenden Sie keine Energie darauf, sich darüber zu ärgern. Akzeptieren Sie ihn, wie er ist, und plötzlich haben Sie Kraft frei, ihn zu verschönern. Pflanzen, ein schönes Bild, private Fotos, jede Woche frische Blumen? Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden – und nicht dagegen. Genauso wie mit dem Arbeitsplatz ist es mit vielen anderen Dingen. Grübeln Sie nicht über Probleme, suchen Sie nach Lösungen. Und seien Sie dabei kreativ. Die ungewöhnlichen Ideen sind oft die wirksamsten.

ERFOLGE FEIERN

Kosten Sie Erfolge voll aus. Belohnen Sie sich, wenn Ihnen irgendetwas gut gelungen ist. Sie können sogar so weit gehen, dass Sie jeden Erfolg, jedes Hochgefühl, jede Stärke in einem Buch aufschreiben und dokumentieren. Sollte Sie sich dann einmal schwach fühlen oder sich mit Selbstzweifeln plagen, lesen Sie in Ihrem Buch. Es wirkt Wunder.

ERHOLUNGSINSELN SCHAFFEN

Woher kommt Wellness? Wodurch kann man optimal entspannen? Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Denn, was dem einen gut tut, empfindet ein anderer wiederum als unangenehm. Hören Sie in sich hinein und schärfen Sie Ihre Sinne für sich selbst. Wenn Sie entdeckt haben, was es ist, das Sie wohl fühlen lässt, betrachten Sie dies wie eine wunderschöne Insel, auf der Sie Urlaub machen und von Alltag, Hektik und Leistungsdruck abschalten. Seien Sie sich bewusst darüber, wie schön es dort ist, und kosten Sie dies in vollen Zügen aus. Erst mit dieser Einstellung wird das Gefühl von Wellness sich einstellen.

DIE INSELN FINDEN

Grundlegend wichtig ist es, die Quellen zu finden, aus denen wir unser Wohlbefinden schöpfen. Machen Sie, was Sie schon lange nicht mehr gemacht haben: Gehen Sie ins Kino, ins Theater, zur Kosmetikerin, in ein Thermalbad. Und probieren Sie Neues aus. Wie wäre es mit einer Probestunde Thai-Chi, autogenem Training oder Yoga? Die Inseln können aber auch viel näher liegen. Während der Mittagspause kurz die Augen schließen und die Sonne ins Gesicht scheinen lassen – genießen Sie es bewusst, darauf kommt es an.

URLAUB NACH DEM URLAUB

Genießen Sie Ihren Urlaub, auch wenn er schon vorbei ist. Nehmen Sie Ihre gute Stimmung in den Alltag mit. Gönnen Sie sich dazu ein paar freie Tage zu Hause, bevor es wieder losgeht. Und lassen Sie den Urlaub nicht in Ihrem Kopf verblassen. Schwelgen Sie in Erinnerungen. Betrachten Sie die Urlaubsfotos, bringen Sie sich vom Urlaubsort eine CD mit, die Sie dabei hören usw. Tun Sie das, was im Urlaub so schön war: wandern, schwimmen, malen – und betrachten Sie das als Insel im Alltag, die Sie hin und wieder besuchen, um sich zu erholen – vielleicht ja nur für einige Minuten. Pflegen Sie auch Ihre Urlaubsbekanntschaften, denn diese Kontakte sind mit schönen Empfindungen verbunden und wirken anregend und positiv auf Ihre Stimmung.

BEWEGUNG UND FRISCHE LUFT

Es gibt fast nichts Besseres, um das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit sich selbst zu steigern, als Bewegung an der frischen Luft. Wie, das entscheidet Ihre ganz persönliche Vorliebe. Ein ruhiger Spaziergang oder ein 2-stündiger Dauerlauf. Beides gerne auch bei schlechtem Wetter – und hinterher in die dampfende Badewanne. Sie werden sich wie neugeboren fühlen.

RICHTIG ENTSPANNEN

Entspannen ist so einfach – auch in stressigen Zeiten. Manchmal reicht es, für zwei Minuten die Augen zu schließen, tief durchzuatmen und sich zu sagen: „Ich bin ganz entspannt und gelassen. Ich sehe alles positiv.“ Natürlich empfehlen sich auch die klassischen Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Thai-Chi. Oder Sie legen sich nach Feierabend zu Hause einmal mit dem Rücken auf den Boden, hören dabei ruhige Musik und genießen es, nichts zu tun. Konzentrieren Sie sich darauf, wie alle Hektik des Alltags von Ihnen abfließt und innere Ruhe sich einstellt.

LICHT MACHT LAUNE

Die Sonne streichelt unsere Seele und weckt die Lebensgeister. Leider macht sie sich in unseren Breiten gelegentlich recht rar. Solarien sind umstritten, aber es ist sowieso nicht die ultraviolette Strahlung, die uns glücklich macht. Es ist die Helligkeit. Bereits eine starke Glühbirne kann schlechte Stimmung und Lustlosigkeit vertreiben. Lassen Sie sie in Ihr Gesicht scheinen und stellen Sie sich vor, an einem wunderschönen Ort zu sein.

EIN HOCH AUF DIE FÜßE

Gönnen Sie sich und Ihren Füßen etwas Wellness nach einem anstrengenden Tag. Zuerst ein zehnminütiges Fußbad, danach die Füße gut eincremen und locker in Frischhaltefolie einwickeln. Jetzt legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine im 45-Grad-Winkel an die Wand. Genießen Sie, wie Ihre Füße durchblutet werden, solange es Ihnen gefällt.

ETWAS SÜßES FÜR DIE HAUT

Eine Honigmaske ist genau das Richtige für gestresste Haut. So wird sie straffer, frischer und erhält ihre Feuchtigkeit zurück. Ausserdem wirkt Honig antibakteriell, also auch ein gutes Mittel gegen Unreinheiten. Das Rezept: 2 Esslöffel Honig erwärmen und mit 2 Esslöffeln Magerquark verrühren; messerrückendick auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Das Ganze 20 Minuten einwirken lassen und dann mit warmem Wasser abspülen. Sie können den Honig auch pur auftragen, besonders rauhe Lippen sind für diese Pflege dankbar und nach 15 Minuten weich und zart.

LASSEN SIE SICH MAL RICHTIG DURCHKLOPFEN

Diese Übung stammt aus einer japanischen Massagetechnik. Da sie die Durchblutung anregt und Entgiftungsprozesse beschleunigt, macht sie frisch und fit. Sie können sie allein durchführen oder sich vielleicht einmal von Ihrem Partner richtig durchklopfen lassen. Am besten stehen Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden und beginnen mit der einen Handfläche die andere Handinnenseite locker zu beklopfen. Wandern Sie über den Unterarm, den Oberarm bis zum Nacken und daraufhin wieder zurück. Jetzt allerdings an der Außenseite des Armes entlang! Danach beugen Sie sich nach unten zu Ihren Füßen und dann nehmen Sie sich den unteren Teil Ihres Körpers vor. Klopfen Sie zuerst die eine Körperseite, von den Beinen an (erst die Innenseite, dann die Außenseite) über den Bauch bis zur Brust. Dann gehen Sie zur anderen Körperseite über.

FIT IM SITZEN

Wer am Schreibtisch arbeitet, kann sich mit ein paar einfachen Übungen im Sitzen fit halten und wirksam Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen vorbeugen. Achten Sie dabei immer auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung.

1. Hände hinter dem Kopf zusammenführen, Ellbogen weit nach hinten biegen, den Kopf gegen die Hände drücken. Circa 10 Sekunden halten, dann die Hände in den Nacken legen, den Kopf langsam nach vorne ziehen und wieder 10 Sekunden halten.
2. Ausgangsposition wie bei 1. Abwechselnd linken und rechten Ellenbogen in Richtung Decke schieben, dabei den Ellenbogen anschauen.
3. Schultern kreisen: mindestens 5-mal vor und 5-mal zurück; die Arme locker hängen lassen.
4. Mit einer Hand über den Kopf fassen und diesen behutsam – ohne Bewegung in den Schultern – zur Seite ziehen, so dass sich das Ohr der Schulter nähert. Um die Dehnung zu verstärken, drücken Sie die gegenüberliegende Handfläche Richtung Boden, circa 10 Sekunden halten.

LASSEN SIE ES SICH GUT GEHEN

Wir vom MAGGI KOCHSTUDIO hoffen, Ihnen mit diesen Tipps Anregungen gegeben zu haben, wie Sie Ihr Leben im Sinne von Wellness gestalten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie damit genauso viel Spaß und Erfolg haben wie wir.

MAGGI NÄHRWERT-TABELLE

	kJ	kcal	E (g)	KH (g)	F (g)
HEISSER BECHER					
(Werte pro Beutel)					
Huhn mit Nudeln	145	34	1,7	5	0,8
Tomatencreme mit Croutons	321	76	1,8	10,4	3,1
Spargelcreme mit Croutons	458	110	1,8	10,1	6,9
Kartoffelcreme mit Röstzwiebeln	348	83	1,9	9,4	4,2
Zwiebelsuppe	143	34	1,1	5,9	0,7
5 MINUTEN TERRINE					
(Werte pro Becher)					
Hühner-Nudeltopf	626	148	7,8	23	2,8
Broccoli-Nudeltopf	850	202	5,4	31,3	6,2
Kartoffelbrei mit Röstzwiebeln und Croutons	1229	291	4,6	32,7	15,8
Spaghetti Bolognese	1171	279	9,3	33,2	12,2
Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce	991	235	5,3	37,1	7,3
Nudeln in Rahmsoße	1246	297	6,6	39,3	12,6
BEILAGEN					
(Werte pro Knödel, Portion, Kugel)					
Semmel-Knödel	504	119	4	22,8	1,3
Kartoffelknödel Halb & Halb	564	137	2,1	29	1,4
Kartoffel Püree mit Milch	422	104	3,2	19,2	1,6
Reiskugeln „Curry“	495	117	2,5	22,8	1,8
SOßENBINDER					
(Werte für 60 ml fertige Soße)					
Soßenbinder für dunkle Soßen	75	20	+	+	–
Soßenbinder für helle Soßen	74	20	+	+	–

	kJ	kcal	E (g)	KH (g)	F (g)
ASIA NUDEL SNACK					
(Werte pro Beutel)					
„Kari-Curry“	1007	237	10,5	47,5	0,6
„Ayam-Huhn“	1007	237	10,7	46,4	1,0
EIN-TELLER EINTÖPFE					
(Werte pro Dose)					
Linsentopf mit Speck	1207	289	15,6	28,2	12,6
Reistopf mit Huhn	1133	269	8,5	24,6	15,4
Ravioli Bolognese	1234	292	9,9	39,8	10,5
Tomaten-Nudeltopf „Toscana“	666	157	5,1	26,6	3,5
TEXICANA WÜRZSAUCE					
(Werte pro EL)					
Salsa	52	12	0,2	2,9	+

WENN SIE EINMAL APPETIT AUF ETWAS ANDERES HABEN

	kJ	kcal	E (g)	KH (g)	F (g)
1 TL Bärenmarke (Die Leichte 4)	23	6	+	+	+
1 gehäufter TL Zucker (8 g)	135	30	–	8	–
5 g Halbfettmargarine	75	20	+	+	2
1 Scheibe Vollkornbrot (45 g)	400	95	3	19	+
1 Roggenbrötchen (45 g)	415	100	3	21	+
1 Scheibe Vollkorn-Knäckebrot (8 g)	105	25	1	6	+
30 g Corned Beef	175	40	7	+	2
30 g Lachsschinken	155	40	7	+	1
30 g Gouda Käse (45 % Fett i.Tr.)	455	110	8	1	9
30 g Tilsiter Käse (30 % Fett i.Tr.)	335	80	9	1	5
1 TL Honig	128	30	+	8	–
1 TL Konfitüre	108	25	+	6	–
30 g Reis	438	105	2	22	+
30 g Nudeln	460	108	4	21	1
2 mittelgroße (120 g) gesch. Kartoffeln	340	80	2	18	+
1 Tomate (50 g)	35	10	+	1	+
Gurke (Gemüse- oder Salatgurke, 200 g)	100	25	1	4	+
Paprikaschote (200 g)	170	40	2	6	+
Möhren (200 g)	220	50	2	10	+
Erdbeeren (250 g)	340	80	2	14	2
Himbeeren (125 g)	180	40	2	6	+
Aprikose (50 g)	90	20	+	4	+
Pfirsich/Nektarine (125 g)	220	50	1	11	+

(Auszug aus „Kalorien Mundgerecht“)

Zeichenerklärung:
+ = In geringen Mengen vorhanden
– = Nicht vorhanden

DAS MAGGI KOCHSTUDIO HILFT, BERÄT, GIBT TIPPS

Rund um den Kochtopf macht uns so schnell keiner was vor. Denn wir vom Maggi Kochstudio – ein Team von ausgebildeten hauswirtschaftlichen Beraterinnen – bieten Ihnen seit über 40 Jahren Hilfestellungen in Fragen der richtigen Ernährung und des zeitgemäßen Kochens. Auch was kulinarische Trends betrifft, sind wir immer auf dem neuesten Stand. Egal, ob Ihre Sauce nicht sämig wird, Sie sich fragen, was Sie morgen kochen sollen, oder wissen wollen, ob und wann Kohlenhydrate dick machen – als Beratungs- und Serviceeinrichtung stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Darüber hinaus haben wir stets neue Rezepte, interessante Tipps und Anregungen für Sie parat. Fachliche Kompetenz, eine umfangreiche Bibliothek rund ums Kochen und moderne Küchen zum Erproben unserer neuesten Rezeptideen machen es möglich.

DER MAGGI KOCHSTUDIO TREFF

Jetzt gibt es das Maggi Kochstudio direkt zum Anfassen und Erleben! Neue Rezepte, Ideen und mehr!
In Frankfurt, Neue Kräme 27 und in Leipzig im Petersbogen, Petersstraße 36-44. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

GENIEßEN ONLINE

Sie finden uns aber auch im Internet (www.maggi.de). Mehr als 3000 Rezept-Ideen warten auf Sie. Dazu viele Informationen zu den Themen Kochen und Genießen.

WILLKOMMEN IM CLUB

Für alle, die regelmäßig tolle Rezepte, Tipps und Tricks rund ums Kochen und exklusive Vorteile genießen wollen, gibt es den MAGGI KOCHSTUDIO CLUB. Einen kleinen Vorgeschmack auf unseren CLUB schicken wir Ihnen gerne zu.
Rufen Sie uns an unter 0 69 / 66 71-20 99, oder senden Sie Ihre Anfrage ganz einfach per Post.

MAGGI
KOCHSTUDIO CLUB
Postfach 51 00
33413 Verl

Natürlich können Sie auch alle Informationen über das Internet erhalten.

Maggi Kochstudio
60523 Frankfurt am Main
Telefon 0 69 / 66 71-28 41
Telefax 0 69 / 66 71-48 04
(montags bis freitags
von 8 bis 17 Uhr)
www.maggi.de

8401 0302 80' Y / SL Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.

KOCHSTUDIO