



Peter Meyers *Rezeptideen*

Bewußte Ernährung für ein leichteres Leben



... für ein gesundes Frühstück!

Die hier vorgestellten Rezepte sind zum einfachen Nachkochen gedacht.

Optimal auf eine Diät zur Körperfettreduktion abgestimmt.

Einfach in der Zubereitung, optimal in der Wirksamkeit, aber kein Kochkurs!

Kein abwiegen oder zählen von Kalorien. Die Portionsangaben sind für Frauen. Männer nehmen einfach die 1,5 fache Menge.

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

/ = oder

VOLLKORNBROT MIT BELAG UND EI

1 Scheibe VK-Brot mit fettreduzierten Aufstrich und mit 1 Scheibe Käse / Schinken belegen und 1 gek. Ei

VOLLKORNBROT MIT BELAG UND JOGHURT

1 Scheibe VK-Brot mit fettreduzierten Aufstrich und mit 1 Scheibe Käse / Schinken und 1 (Frucht)Joghurt fettarm

VOLLKORNTOAST MIT BELAG

2 Scheiben VK-Toast mit fettreduzierten Aufstrich und mit je 1 Scheibe Käse / Schinken belegen

KNÄCKEBROT MIT QUARK

4 Scheiben Knäckebrot mit Kräuterquark fettarm bestreichen oder mit Magerquark bestreichen und Honig/Konfitüre

MÜSLI MIT HAFERFLOCKEN UND FRUCHT

6 EL. Haferflocken mit 0,2 Ltr. Milch 1,5% und 3 EL. Joghurt 1,5% und 1/2 Stück Obst (Banane/Apfel/Birne) oder 10 Weintrauben

HAFERFLOCKEN ALS MÜSLI MIT FRUCHT

3 EL. Müsli und 3 EL. Haferflocken mit 0,2 Ltr. Milch 1,5% und 3 EL. Joghurt 1,5% und 1/4 Stück Obst (Banane/Apfel/Birne/) oder 5 Weintrauben

PORRIDGE

6 EL. Haferflocken mit 0,3 Ltr. Milch 1,5% unter umrühren in der Microwelle oder Topf erhitzen und mit Honig/Konfitüre süßen

Guten
Appetit!

Peter Meyer





... für eine schmackhafte Mittagsmahlzeit!

HÄHNCHENBRUSTFILET MIT REIS, SPARGEL & LACHZWIEBELN

1 Stück Hähnchenbrustfilet ca. 120 g. würzen und in 3 EL. Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten (nach dem braten auf einem Küchentuch wenden) dazu 1 kleine Tasse Parboiled-Reis mit 2,5 Tassen Wasser und 1 Prise Salz für 3 Minuten unter gelegentliche umrühren aufkochen und unter geringer Wärme ziehen lassen ca. 15 Minuten). Hat der Reis da Wasser komplett aufgenommen, ist er fertig. Dazu 200 g. Spargel mit einer Prise Salz und Zucker ca. 15 Minuten kochen und nach 10 Minuten 1/2 Bund Lauchzwiebeln dazu geben und mitkochen.

KARTOFFELBREI MIT SPINAT & SPIEGELEIERN

1 Portion Kartoffelbrei zubereiten und 200 g. Rahmspinat (ca. 1/2 mittlere Packung oder 4 Würfel Tiefkühlkost) zubereiten, dazu 2 Spiegeleier

RINDSROULADE MIT KARTOFFELN & ROTKOHLE

1 Rindsroulade ca. 150 g. nach Bedarf zubereiten mit 200 g. (ca. 3 Stück) gekochte Kartoffeln und 150 g. Rotkohl (1/2 kleine Glas oder 4 Würfel Tiefkühlkost). Die Kartoffeln im Bratensaft schwenken

GEMÜSESUPPE

2 Teller Gemüsesuppe nach Geschmack und Einlage kochen oder Fertigprodukt

HÜHNERSUPPE MIT REIS ODER NUDELN

1 Teller Hühnersuppe mit Reis- oder Nudel-Einlage kochen oder Fertigprodukt

LEBER MIT KARTOFFELBREI UND SAUERKRAUT

1,5 Stück Leber (ca. 120 g.) würzen und in 3 EL. Öl von jeder Seite ca. 2,5 Minuten braten, dazu 1 Portion Kartoffelbrei und 1/2 mittlere Dose Sauerkraut erhitzen

GEBRATENE NUDELN MIT EI UND SCHINKEN

1 Portion gekochte Nudeln ca. 150 g. mit 1 rohen Ei und 1 Scheibe gek. Schinken in Streifen geschnitten und 1/2 gewürfelte Zwiebel in 2 EL. Rapsöl braten

SEEFISCH MIT KARTOFFELN UND SALAT

1 Stück Seefisch (ca. 150 g.) würzen, in aufgeschlagenem Ei wenden und in 2 EL. Öl von jeder Seite ca. 2,5 Minuten braten, dazu 200 g. (ca. 3 Stück) gekochte Kartoffeln und 1 Portion Feldsalat ca. 1/3 Schale) mit Dressing aus fettarmen Joghurt und ein wenig Zitronensaft/Orangensaft/Apfelsaft

BLATTSPINAT MIT VERLORENEN EIERN UND GEWÜRFELTEN KARTOFFEL AN PARMESAN

1 Portion Blattspinat ca. 200 g. (ca. 1/2 mittlere Packung oder 4 Würfel Tiefkühlkost) garen, 2 pochierte Eier (aufgeschlagene Eier langsam in Wasser mit einer Prise Salz kochen) dazu 150 g. (ca. 2 Stück) gekochte gewürfelte Kartoffeln und 1 EL. Parmesankäse. Alle Zutaten miteinander vorsichtig vermengen

REISPFANNE MIT THUNFISCH UND GEMÜSE

1,5 mittlere Tassen fertig gekochten Reis, 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft auspressen dazu in dünne Streifen geschnitten 1 entkernte Paprika, 1 entkernte Tomate, 1 Zwiebel zusammen 1 EL. Öl anbraten



... für eine gesunde Abendmahlzeit!

GEMISCHTER SALAT MIT THUNFISCH

1 Portion gemischter Salat mit Dressing (Olivenöl-Zitrone) dazu 1 Dose ausgepressten Thunfisch im eigenen Saft unter den Salat mischen

GEMÜSESUPPE

2 Teller Gemüsesuppe nach Geschmack und Einlage kochen oder Fertigprodukt

OMELETT MIT PILZEN UND GEMÜSE

2 Eier mit ein wenig Milch mit Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen dann 1 Portion Pilze (1/2 Dose oder 1/4 Schale), in dünne Streifen geschnitten 1/2 entkernte Paprika + 1/2 Zwiebel hinzugeben und in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel in 1 EL. Öl ca. 4 Minuten backen

OMELETT MIT SCHINKEN UND PILZEN

2 Eier mit ein wenig Milch mit Salz/Pfeffer/Muskat aufschlagen dann 1 Portion Pilze (1/2 Dose oder 1/4 Schale), in dünne Streifen geschnitten 1 Scibe Kochschinken, 1/2 Zwiebel hinzugeben und in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel in 1 EL. Öl ca. 4 Minuten backen

GEBRATENE HÄHNCHENKEULE IM GEMÜSEBEET

1 Hähnchenkeule würzen und in 2 EL. Öl in einer Pfanne ca. 30 Minuten abwechselnd auf beiden Seiten braten dann gewürfelt eine 1/2 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Zwiebel dazugeben und weitere 5 – 7 Minuten braten

ÜBERBACKENE GEFÜLLTE GEMÜSEZWIEBELN

3 gekochte Gemüsezwiebeln aushöhlen mit Tomatenwürfel füllen und mit einem Tomatenmark-Parmesan-Gemisch kurz überbacken

Die Rezepte können nach eigenem Geschmack gewürzt werden.

UND NUN DIE WICHTIGSTE GRUNDLAGE

Das was ich heute esse, wusste ich schon Vorgestern

Das was ich morgen esse, wusste ich schon Gestern

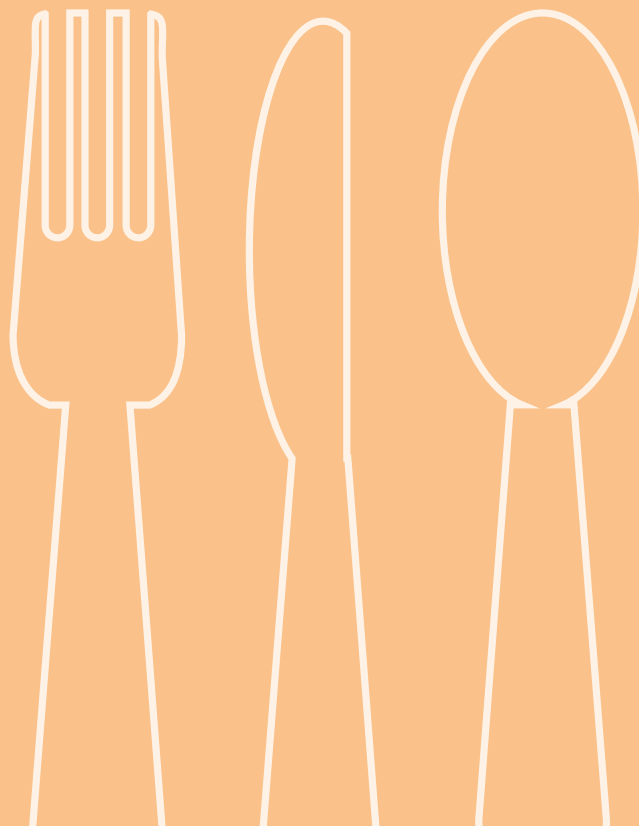
Das was ich übermorgen esse, weis ich schon Heute.

Machen Sie sich Einkaufszettel.

Also – planen Sie ihre Mahlzeiten und Einkäufe schon im voraus.

Kochen Sie vor, bei den heutigen Kühlschränken sind fast alle

Mahlzeiten 3 – 4 Tage haltbar.



Besuchen Sie uns auch im Internet
www.ernaehrungssysteme.de

Unternehmergeellschaft für Ernährungssysteme haftungsbeschränkt
Kirchstr. 9 • 59269 Beckum • info@ernaehrungssysteme.de