

# Die Hochzeitsdiät

Machen Sie eine gute Figur

Wer möchte nicht am schönsten Tag seines Lebens eine besonders gute Figur abgeben? Aber nicht jeder hat die Figur eines der superschlanken Topmodels, denen einfach alles passt. Deshalb täte auch das eine oder andere Pfündchen weniger an den Hüften dem Sitz des schmal geschnittenen Brautkleides gut.

## Abnehmen ist nicht schwer

Es ist gar nicht so schwer, ein paar überflüssige Pfunde abzunehmen, wenn man sich richtig ernährt. Dabei kann eine gute Diät helfen. Während dieser Diät wird die Kalorienzufuhr gegenüber der normalen Ernährung deutlich reduziert. Wer sich dann auch noch etwas bewegt, körperlich arbeitet oder Sport treibt, der verbraucht mehr Energie als er zu sich nimmt – und nimmt ab.

Während unserer Diät gibt es pro Tag fünf Mahlzeiten. Suchen Sie sich eine unserer Frühstücksvarianten aus, die Sie natürlich variieren können. Zwei kleine Zwischenmahlzeiten helfen, mögliche Heißhungerattacken zu vermeiden. Sie halten gleichzeitig den Blutzucker, und damit auch Ihre Leistung konstanter. Außerdem gibt es zwei Hauptmahlzeiten.

Rosa Clara

## Das Richtige essen

Bei einer Diät müssen Sie nicht unbedingt weniger essen. Sie sollten aber das Richtige essen. Wichtig:

- Vitamin- und mineralstoffreich essen, denn auch bei reduzierter Nahrungszufuhr bleibt der Vitamin- und Mineralstoffbedarf gleich.
- Sparsamer mit Fett umgehen (mageres Fleisch, Fisch und Geflügel fettarm zubereiten) und fettarme Lebensmittel (Milchprodukte, Käse, Wurst) bevorzugen.
- Leere Kalorien vermeiden (möglichst kein Zucker).
- Auf Alkohol und zuckerhaltige Getränke verzichten.

Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot und leichte Milchprodukte. Dazu mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost. Diese sättigt gut und hilft beim Abnehmen. Ballaststoffreich sind Getreideprodukte, Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Kartoffeln. Durch die zusätzliche Einnahme von Flüssigkeit (vor jeder Mahlzeit) wird das Sättigungsgefühl gefördert. Dazu sind Früchte- und Kräutertees ideal.

## Essen Sie sich schön und schlank

Mit gesunder Ernährung können Sie sehr viel für die Schönheit von Haut, Haaren, Zähnen und Fingernägeln und zugleich auch für Ihre Figur tun. Ganz wichtig ist die ausreichende Versorgung mit allen Nähr- und Aufbaustoffen. Wer pro Tag weniger als 650g Obst und Gemüse zu sich nimmt, sollte das tägliche Essen mit den notwendigen Vitalstoffen ergänzen. Vitalstoffkonzentrate wie LaVita versorgen Haut und Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ([www.lavita.de](http://www.lavita.de)).

## Viel trinken nicht vergessen

Während der Diät sollten Sie viel trinken. Am besten 2,5 bis 3 Liter am Tag. Trinken Sie zusätzlich zu den in der Diät enthaltenen Getränken Mineralwasser, Dinkula (Reformhaus oder Bioladen) und Tee.

## Da jammert die Haut:

- Fettreiche Nahrungsmittel (frittierte Speisen, wie z.B. Pommes Frites, Chips, fettes Fleisch)
- Geröstete und stark gesalzene Knabereien (Erdnüsse)
- Süßigkeiten, aber auch viel Zucker im Kaffee oder Tee
- Nikotin
- Alkohol



## » Frühstücksideen zum Aussuchen

### Fruchtbecher Sommertraum

- 200 g Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
- 150 g Joghurt
- 2 EL Weizenkeime

Die Früchte waschen und putzen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Joghurt mit Weizenkeimen verrühren. Früchte und Joghurt in ein hohes Dessertglas schichten.

216 kcal (903 kJ), 11,4 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 21,8 g Kohlenhydrate (1,8 BE)



### Power-Frühstück

- 1 Scheibe Toastbrot
- 50 g Magerquark
- 1 TL Aprikosenkonfitüre
- 1 TL Erdbeerkonfitüre
- 1 Apfel
- 0,25 l Diät Kakao-Trunk

Brot mit Quark und Konfitüre bestreichen. Mit dem Kakao-Trunk und einem Apfel servieren.

333 kcal (1393 kJ), 17,8 g Eiweiß, 1,7 g Fett, 61,2 g Kohlenhydrate (5,1 BE)



### Himbeer-Aprikosen-Müsli

- 50 g Himbeeren
- 2 Aprikosen
- 50 g Haferflocken
- 150 g fettarmer Joghurt

Himbeeren waschen und putzen, Aprikosen vom Stein befreien und in Spalten schneiden. Haferflocken mit dem Obst in einer Schale anrichten. Joghurt cremig rühren und über das Müsli geben.

304 kcal (1272 kJ), 13,4 g Eiweiß, 5,1 g Fett, 46,5 g Kohlenhydrate (3,9 BE)



» Weitere Frühstücksideen unter [www.braut.de](http://www.braut.de)

## » Zwischenmahlzeiten zum Aussuchen

### Beauty-Cocktail

- 0,1 l Buttermilch
- 0,1 l Apfelsaft
- 5 EL Karottensaft

Die gut gekühlten Getränke gut verrühren. Mit geraspelter Möhre garniert servieren.

110 kcal (460 kJ), 3,9 g Eiweiß, 0,6 g Fett, 19,6 g Kohlenhydrate (1,6 BE)



### Beautydrink Vitaminchen

- 150 ml Dinkula (Bioladen oder Reformhaus)
- 50 ml Gemüsesaft
- 50 ml Möhrensaft
- weißer Pfeffer
- 1 Prise Selleriesalz
- Petersilie

Dinkula mit den gekühlten Säften gut verrühren, mit Pfeffer und Selleriesalz kräftig würzen. In einem Glas mit Petersilienrand servieren.

33 kcal (138 kJ), 1,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 4,6 g Kohlenhydrate (0,4 BE)



» Weitere Zwischenmahlzeiten unter [www.braut.de](http://www.braut.de)

## Hauptmahlzeiten

### Mittagessen

#### Süß-saure Gemüsepfanne mit Fisch, Garnelen und Ananas

- 50 g Garnelen • 100 g Kabeljaufilet • 2 EL Zitronensaft • 1/2 Paprikaschote • 2 Frühlingszwiebeln • 1 kleine Karotte • 1 Bambus-Sprosse • etwas Ingwerwurzel • 1 EL Öl • Salz • Pfeffer • Ingwerpulver • Knoblauch • 1 TL Zucker • 25 g Sprossen (Mungbohnen-, Weizen-, Linsensprossen) • 1 Scheibe Ananas, in Stücke geschnitten (aus der Dose) • 2 EL Ananassaft • 1 EL Sojasauce • etwas Saucenbinder



Garnelen putzen, Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Paprika und Frühlingszwiebeln in Stücke, Karotte und Bambus-Sprosse in Scheiben schneiden. Gemüse, Fisch und Garnelen in heißem Öl andünsten. Kräftig würzen und mit Zucker süßen. Ananas, Sprossen, Ananassaft, Sojasauce und Zitronensaft zugeben und mit etwas Saucenbinder binden.

346 kcal (1448 kJ), 32,1 g Eiweiß, 12,2 g Fett, 24,6 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

### Mittagessen

#### Röhrchen mit geschnetztem Lamm

- 50 g „Röhrchen-Nudeln“ (3 Glocken Genuss Pur) • Meersalz • 100 g Tomaten • 100 g Zucchini • Thymian • 100 g Lammfilet • 2 TL Olivenöl • Pfeffer • Salz • 5 EL Lammfond oder Brühe • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser



Röhrchen in Salzwasser nach Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen die Tomaten heiß überbrühen, enthäuten und würfeln. Zucchini in Form bringen, in ganz wenig Wasser andünsten und mit Thymian würzen. Lammfilet in dünne Scheiben schneiden, pfeffern und in heißem Öl braten, leicht salzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Lammfond löschen. Die Nudeln mit Zucchini und dem geschnetztem Lammfleisch anrichten, mit Fond übergießen, mit den Tomatenwürfeln bestreuen und servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

380 kcal (1590 kJ), 30,1 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 40,2 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

### 1.Tag

### Abendessen

#### Früchtereis mit Dinkula

- 50 g Müller's Mühle Naturreis • 1 kleiner Apfel • 100 g Trauben • 0,1 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen) • 0,15 l Frucht-Molke



Reis nach Packungsaufschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Apfel vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Trauben halbieren, Kerne entfernen. Das Obst unter den Reis heben. Dinkula mit Fruchtmolke mischen und dazu trinken.

321 kcal (1343 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 68,3 g Kohlenhydrate (5,7 BE)

### Abendessen

#### Brokkoli-Käsecrème-Suppe

- 150 g Brokkoli • 0,2 l Gemüsebrühe oder Gemüsesfond • 40 g Zott Allgäutaler Käse • 1 EL Kartoffelpüree (Fertigprodukt) • Salz • Pfeffer • Muskat • gemahlener Kümmel • 1 Scheiben Toastbrot • 5 g Knoblauchbutter • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser



Brokkoli in der Gemüsebrühe garen, 1 Brokkoliröschen beiseite legen, die restliche Suppe anschließend fein pürieren. Den Käse reiben, in die Suppe geben und darin auflösen. 1 EL Kartoffelpüree einrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kräftig abschmecken. Toastbrot würfeln. Die Würfel in heißer Knoblauchbutter von allen Seiten anrösten. Suppe mit Brotwürfeln bestreuen und mit den halbierten Brokkoliröschen garniert servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

248 kcal (1038 kJ), 12,4 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 25,4 g Kohlenhydrate (2,1 BE)

### Mittagessen

#### Hühnertopf „leicht & frisch“

- 1 kleine Tomate • 1 Frühlingszwiebel • 1 Stange Staudensellerie • 1 kleine Möhre • 1 TL Olivenöl • 0,4 l Hühnerbrühe • 100 g mageres Putenfilet • 40 g Birkel's No. 1 Hörnchen • Salz • Pfeffer • etwas Paprikapulver • Zitronensaft



Tomate abhäuten, halbieren und die Kerne entfernen. Frühlingszwiebel und Staudensellerie putzen und waschen. Möhre schälen und waschen. Frühlingszwiebel, Sellerie und Möhre in Ringe bzw. in Scheiben, Tomate in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin kurz dünsten. Putenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Hühnerbrühe angießen und aufkochen. Nudeln und Putenfleisch zufügen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

343 kcal (1435 kJ), 33,3 g Eiweiß, 6,5 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

### Mittagessen

#### Würziges Kartoffelgratin

- 200 g Kartoffeln • 100 g Lauch • 100 g Zucchini • Kräuter der Provence • Pfeffer • Salz • 1 EL Butter • 30 g fettreduzierte Salami • 1 EL Maiskörner aus der Dose • 10 g Allgäutaler Käse, gerieben



Die Kartoffeln waschen und garen. Dann abschrecken, pellen und abgekühlt in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Hälfte in feine Streifen schneiden, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüsestreifen darin andünsten und mit den Kräutern und Gewürzen mischen. In eine flache, hitzefeste Form abwechselnd Kartoffel- und Gemüsescheiben schuppenartig einschichten, dazwischen die Salamischeiben verteilen. Die gedünsteten Gemüsestreifen und die Maiskörner darüber verteilen, mit Pfeffer und Salz leicht würzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C goldgelb gratinieren.

373 kcal (1561 kJ), 16,5 g Eiweiß, 14,8 g Fett, 43,1 g Kohlenhydrate (3,6 BE)

### Abendessen

#### Wellness-Brote mit Erdbeeren

- 2 Scheiben Vollkornbrot • 75 g körniger Frischkäse • 100 g Erdbeeren • 2 Tassen Früchtetee



Brote mit Frischkäse bestreichen. Die Erdbeeren waschen, putzen, und in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen. Dazu Tee trinken.

256 kcal (1071 kJ), 15,9 g Eiweiß, 3,4 g Fett, 38,3 g Kohlenhydrate (3,2 BE)

### Abendessen

#### Marinierte Spieße mit Zottarella

- 2-3 Partytomaten oder 1 Tomate • 1 kleines Stück Salatgurke • 75 g Zottarella-Rolle leicht • 1 TL Butter • 1/2 feingehackte Knoblauchzehe • 2 Königs-Crevetten • 1 Stück gelbe Paprikaschote • 1 Stück grüne Paprikaschote • 1 Zitrone • 6 EL Olivenöl • Saft von 1 Zitrone • 1 rote, feingehackte Zwiebel • Salz • Pfeffer • 2 EL gehackte, gemischte Kräuter (Petersilie, Majoran) • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser



Gurke und Zottarella in fingerdicke Scheiben schneiden, Butter erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. In der heißen Knoblauchbutter die Königs-Crevetten von jeder Seite 1 Minute lang braten. Paprika in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten abwechselnd auf 2 Spieße stecken. Die Zwiebelwürfel mit Olivenöl, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße in der Marinade gut durchziehen lassen, dabei mehrmals wenden. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

332 kcal (1389 kJ), 25,2 g Eiweiß, 21,3 g Fett, 6,9 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

## 5.Tag

## Mittagessen

## Italienische Gemüsepfanne

- 250 g Gemüsemischung (Romanesco, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Sellerie, Champignons, etc. (frisch oder TK) • Salz • 10 g Butter • 1/2 Zwiebel • 1/2 Knoblauchzehe • Pfeffer • Muskat • etwas Petersilie • 1/2 Tasse Gemüsebrühe • 75 g Zottarella-Rolle leicht • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser



Das Gemüse knapp mit Salzwasser bedecken und 5 Minuten garen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der heißen Butter andünsten. Die Petersilie fein wiegen. Das Gemüse abgießen, in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Gemüsebrühe angießen und alles nochmals 8 Minuten dünsten lassen, dabei mehrmals umrühren. Zottarella leicht in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Zottarella belegen. Zugedeckt weitere 4 bis 5 Minuten dünsten, bis der Käse zerläuft. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

265 kcal (1109 kJ), 20,9 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 8,2 g Kohlenhydrate (0,7 BE)

## Abendessen

## Vitaminerter mit Putenbrust

- 100 g Putenbrust • 2 TL Olivenöl • Pfeffer • Salz • 1 kleine Zucchini (ca. 100 g) • 2 Tomaten • 50 g Schmant • 1 EL Milch • Zitronensaft • 20 g Baguette • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser



Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern. In heißem Olivenöl von beiden Seiten je 3 bis 5 Minuten knusprig braten, anschließend salzen. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Schmant mit Milch cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit Gemüse, Dip und Brot servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

316 kcal (1322 kJ), 30,6 g Eiweiß, 12,5 g Fett, 19,0 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

## 6.Tag

## Mittagessen

## Bandnudeln mit Zucchini und Heilbutt

- 50 g Bandnudeln (3 Glocken) • 1 kleine Zucchini • 125 g Heilbuttfilet in 2 Scheiben • 1 TL Zitronensaft • 1/4 gehackte Knoblauchzehe • 1 TL Butter • 5 EL Kaffeesahne (10 % Fett) • Sahne • Thymian • Salz • Pfeffer • 0,2 l Dinkula • Mineralwasser

Zucchini quer halbieren und in dünne Stifte schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren und dann kalt abschrecken. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und mit Zitrone beträufeln. Bandnudeln nach Packungsaufschrift zubereiten, abgießen und abschrecken. Inzwischen das Fischfilet in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, anschließend warm stellen. Knoblauch in der Pfanne kurz andünsten, mit Kaffeesahne löschen und die Sauce 3 Minuten leicht einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Thymianblättchen und Zucchiniestreifen zugeben, kurz aufkochen lassen. Die Bandnudeln mit der Sauce vermengen und den Fisch darauf servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

425 kcal (1778 kJ), 33,6 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 41,8 g Kohlenhydrate (3,5 BE)



## Abendessen

## Rohkoststeller Leichte Linie

- 1 Paprikaschote • 2 Karotten • 2 Stangen Staudensellerie • 100 g fettarmer Joghurt • Salz • Pfeffer • Tabasco • 1 EL feingehackte Kräuter • 1 Stück Baguette

Das Gemüse waschen, putzen und in dünne, mundgerechte Streifen schneiden. Joghurt cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Das Rohkostgemüse mit dem Dip essen, dazu gibt es Baguette.

212 kcal (887 kJ), 10,8 g Eiweiß, 2,7 g Fett, 38,4 g Kohlenhydrate (3,2 BE)



## Mittagessen

## Gemüsepfanne mit Rindfleisch

- 100 g mageres Rindfleisch • 1 EL Sojasauce • 3 TL Olivenöl • 1/4 TL Stärke • Salz • Pfeffer • 200 g Gemüse (Frühlingszwiebeln, Lauch, Champignons, Möhre, Paprika, Erbsen) • 50 g Sojasprossen • 30 g Müller's Mühle Basmatireis • 1 Chili • Ingwer • Koriander



Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit 1 TL Olivenöl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprika in Stücke schneiden. Das Fleisch aus der Marinade geben, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warmstellen. Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen und das Gemüse zugeben und alles 6 bis 7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Chili, Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

387 kcal (1620 kJ), 30,0 g Eiweiß, 12,4 g Fett, 37,0 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

## Abendessen

## Tramezzini mit Tomaten

- 1 Scheibe Sandwichbrot • 2 TL Basilikumpesto • 50 g Zottarella Rolle leicht • 1 Tomate • etwas Rucola • grob geschroteter schwarzer Pfeffer

Das Brot entrinden und mit Pesto bestreichen. Zottarella und Tomate in Scheiben schneiden. Das Brot diagonal durchschneiden, eine Hälfte mit Tomaten- und Zottarellascheiben belegen, mit Rucola bestreuen und mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Die zweite Brothälfte darauf legen, etwas andrücken.



237 kcal (992 kJ), 13,6 g Eiweiß, 11,8 g Fett, 17,8 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

## 7.Tag