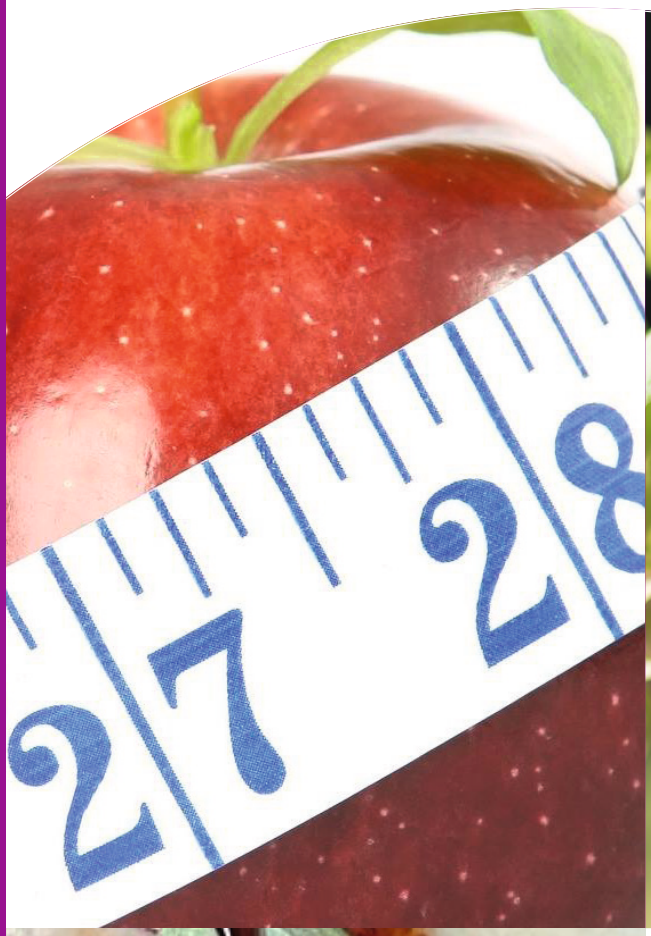
TAG FÜR TAG GESUND ESSEN

7 gesunde Mittagessen für deine perfekte Woche



Andrea Schimke
Heilpraxis

TAG FÜR TAG GESUND ESSEN

Hey, ich bin Andrea,

als berufstätige Mutter von 5 Kindern weiß ich gut, wie schwierig es ist,
alles unter einen Hut zu bekommen:
„Gerichte planen, Essen kochen, Einkaufen und auf eine gesunde Ernährung zu achten,
die allen schmeckt. Und dabei ... auch noch dein Gewicht zu halten oder zu reduzieren."

An manchen Tagen ist es ja schon schwierig ein einziges gescheites Essen auf
den Tisch zu bringen, aber doppelt kochen für deine Diät und die Familie?
Geht gar nicht – oder vielleicht doch?!

Du wünschst dir eine gesunde Ernährung, die auch in den Familienalltag passt?
Hier stelle ich dir 7 Rezepte für verschiedene Mittagessen vor.
Sie sind abnehmtauglich und mit kleinen Veränderungen schmecken Sie auch deinen Lieben.
Wenn du etwas geübt bist, sind die Gerichte alle in 10-20 Minuten vorbereitet.

Ich empfehle dir hier Gerichte, die

- ich selbst ausprobiert und entworfen haben
- besonders fettarm sind
- Kinder gerne essen
- auch für Vegetarier und Veganer geeignet sind
  (einfach anstatt Hühnerfleisch Tofu verwenden)
- einen geringen Kohlenhydratanteil haben –
  so hast du nach einer Woche keine Heißhungerattacken mehr
- mit denen auch Berufstätige gesund, lecker und schnell kochen können

Ich gebe dir in meinem Ratgeber Tipps, wie du aus der Diät Version mit ein paar kleinen
Handgriffen ein Familienessen machen kannst. Damit es besonders unkompliziert für dich ist,
habe ich für dich schon die ultimative Einkaufsliste vorbereitet.
Im letzten Rezept wird alles verarbeitet, was in der Woche übrig geblieben ist.
So musst du am Ende der Woche nichts wegschmeißen.

Meine Rezepte habe ich in vielen Jahren Kocherfahrung selbst entwickelt.
Ich hoffe sie schmecken dir genau so gut wie uns.

Viel Spaß beim Nachkochen und „Bon appétit"!

Inhaltsverzeichnis

Einkaufsliste	Seite 4
Mariniertes Hühnchen mit Rucola Tomaten Salat	Seite 6
Ofengemüse mit Schafskäse in Salzlake	Seite 8
Kohlrabi Cremesuppe	Seite 10
Gedünstete Möhren mit Joghurt Knoblauch Kräutersoße	Seite 12
Gebratene Putenschnitzel mit gedünsteter Tomate	Seite 13
Hühnerfrikassee	Seite 14
Italienische Gemüsesuppe	Seite 16
Hier kommt deine besondere Überraschung	Seite 18

Andrea Schimke
Heilpraxis

Wochen-Einkaufsliste für alle 7 Rezepte

Hier kommt deine Einkaufsliste. Vieles davon hast du sicher schon zu Hause!
Das brauchst du natürlich nicht zusätzlich einkaufen. **Die Zutaten sind immer für 1 Person.**
Rechne sie dir einfach auf deinen Haushalt passend.

Fleisch
- 300 g Hühnerbrustfilet
- 300 g Schweinefilet
- 300 g Putenbrustfilet
- 2 Pakete Räuchertofu oder geräucherten Speck

Kühlregal / Milchprodukte
- 1 Paket Schafskäse in Salzlake
- 1 Becher Joghurt

Gesunde Fette
- 1 Glas Kokosfett
- 1 Flasche Olivenöl

Sonstiges
- 1 Glas Gekörnte Brühe
- Sojasoße
- Senf
- Honig
- Tomatenmark
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse
- 1 Netz Zitronen

Gemüse und Salat
- 1 kg Karotten
- 3 Zucchini
- 1 Paket Tomaten
- 3 Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Süßkartoffel
- 1 Kohlrabi
- 1 Glas Spargel
- 1 Blumenkohl
- 1 Netz Zwiebeln
- Knoblauch
- 1 Paket Rucola / Feldsalat oder Wildkräutersalat
- Kräuter frisch oder tiefgekühlt

NOTIZEN

Andrea Schimke
Heilpraxis

Mariniertes Hühnchen mit Rucola Tomaten Salat

Zutaten

- 300 g Hühnerbrustfilet
- 2 EL Sojasoße
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Pfeffer (je nach Geschmack)
- 1 Prise Salz (je nach Geschmack)
- 1 Paket Rucola Salat
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch etc.)
  wenn es ganz schnell gehen muss nimm eine Salatkrönung, dann entfällt aber die Zitrone
- 1 EL Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Knoblauchzehe ausdrücken oder fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Sojasoße, Salz und Pfeffer hinzugeben und verrühren.
3. Hühnerbrustfilet in feine Streifen oder Würfel schneiden und in die Marinade geben.
4. 20 Minuten ziehen lassen (kann man auch gut am Vortag schon marinieren).
5. Salatdressing zubereiten.
   Olivenöl, Honig, Senf, Zitrone, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren.
6. Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu dem Dressing geben.
7. Rucola waschen und in einer großen Schüssel anrichten.
8. Tomaten und Salat Dressing drüber geben.
9. Sonnenblumenkerne darüber verstreuen.

Mein Geheimtipp

Die Tomaten mit dem Salatdressing und auch das Fleisch mit der Marinade kannst du wunderbar auch schon am Vortag einlegen. Dann schmeckt es sogar besser, weil alles durchgezogen ist. Als Beilagen für alle, die sich nicht mit reduzierten Kohlenhydraten ernähren wollen, eignen sich Beilagen aller Art.

- Nudeln Reis oder Kartoffel (lassen sich sehr lecker noch kurz in der Pfanne anbraten, wo vorher das Hähnchen oder Schweinefilet drin war)
- Kroketten, Rösti
- Kartoffelpüree

Variationen

Anstelle von Hähnchenfleisch schmeckt auch sehr gut Schweinefilet.

Alternativ zum Rucola Salat kannst du auch hervorragend Feld- oder Wildkräutersalat nehmen (der schmeckt häufig den Kindern besser, weil er nicht so scharf ist).

Ofengemüse mit Schafskäse in Salzlake

Zutaten

Gemüse nach Wahl

- ½ Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- ½ Süßkartoffel
- ½ Aubergine etc.
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Schafskäse in Salzlake
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen.
2. Gemüse waschen und putzen, entkernen oder schälen (je nach Gemüse).
3. In mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemüse auf ein Backblech geben und Schafskäse darüber streuen (ich lege mir da immer ein Backpapier drunter).
5. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Für ca. 15 Minuten backen.

Mein Geheimtipp

Für Eilige kann es auch mal eine Tüte Tiefkühlgemüse sein. Allerdings nur einfaches Gemüse ohne Soße. Für die, die keine Diät machen wollen schiebst du einfach noch ein paar Rösti oder Kroketten mit in den Ofen. Auch gekochter Reis schmeckt super zu dem Gemüse. Einfach unterheben und noch etwas Tomatensoße (Tomatenmark mit Wasser, Salz und Pfeffer mischen) dran.

Variationen

Bei der Auswahl der Gemüse sind dir keine Grenzen gesetzt.
Wenn du keinen Schafskäse in Salzlake magst... nicht schlimm, nimm einfach einen Käse deiner Wahl! Geriebener Gouda schmeckt auch super!

Kohlrabi Cremesuppe

Zutaten

- 1 Kohlrabi
- 1 EL Kokosfett
- 200 ml Sahne/Hafer Cuisine/ Soja Sahne
- Geraspelte Walnüsse und Sonnenblumenkerne
- Kräuter (Dill, Petersilie, Basilikum je nach Geschmack)
- 50 g Räuchertofu oder geräucherten Speck
- 1 TL Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Öl in der Pfanne erhitzen, Walnüsse und Sonnenblumenkerne darin anbraten.
2. Räuchertofu oder geräucherten Speck in ganz kleine Würfel schneiden und auch scharf anbraten.
3. Beides aus der Pfanne holen und an die Seite stellen.
4. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Kohlrabi in die Pfanne geben und leicht andünsten.
6. Ca. 50 – 100 ml Wasser zugießen und bei geschlossenem Deckel dünsten.
7. Sahne / Hafer Cuisine oder Sojasahne zugießen.
8. Gemüsebrühe zugeben.
9. Suppe pürieren.
10. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern je nach Geschmack würzen.
11. Suppe in einen Teller geben und Nüsse und Tofu (Speck) darüber geben.

Mein Geheimtipp

Für die Familie würde ich ein paar gekochte Kartoffeln mit rein geben und eventuell Brühwürstchen. Als ich die Suppe das erste Mal gemacht habe dachte ich: „Da wirst du niemals satt von!" Aber ich war wunderbar lange satt.

Variationen

Statt Kohlrabi kann man auch genauso so gut nehmen:

- Zucchini
- Blumenkohl
- Brokkoli

Gedünstete Möhren mit Joghurt Knoblauch Kräutersoße

Zutaten

- Ca. 300 g Möhren
- Kokosfett
- 100 ml fettarmer Joghurt
- Kräuter deiner Wahl oder eine Salatkrönung
- Kurkuma nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und raspeln.
2. Anschließend in einer Pfanne mit dem Kokosfett anbraten. Je nach Geschmack lässt du sie braten, bis sie ganz weich sind, obwohl ich es lieber mag, wenn sie noch ein wenig knackig sind.
3. Würze nach Geschmack mit Kurkuma. Es schmeckt auch ohne Kurkuma, aber du hast natürlich mit Kurkuma ein sehr gesundes Gewürz dabei.
4. In der Zwischenzeit bereite ich das Topping zu.
5. Kräuter, Knoblauch und Joghurt vermischen und abschmecken.
6. Und schon ist dein Essen fertig.

Mein Geheimtipp

Veganer nehmen einfach anstatt des Joghurt einen Sojajoghurt.

Für die Familie kannst du noch eine Beilage herbei zaubern. Das Joghurt Dressing schmeckt auch großartig über Reis. Baguette oder Pizza Brötchen eignen sich auch hervorragend. Wenn Kinder mitessen, dann gestalte das Joghurt Dressing nicht zu scharf.

Variationen

Auch Zucchini eignen sich super.

Das Dressing / Topping nehme ich auch zu gebratenen Auberginen oder gebratenen Zucchini. Die Suppe lässt sich auch komplett vegan gestalten.

Gebratene Putenschnitzel mit gedünsteter Tomate

Zutaten

- 1 Putenschnitzel (ca. 200 – 300 Gr.)
- 1-2 Tomaten (je nach Größe)
- 1 EL Kokosfett oder anderes Fett zum anbraten
- Gewürze Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kokosfett in der Pfanne erhitzen.
2. Putenschnitzel darin von beiden Seiten anbraten.
3. Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Kurz mit in der Pfanne erwärmen.
5. Putenschnitzel aus der Pfanne nehmen und würzen.
6. Tomaten über das Putenschnitzel geben.
7. Essen und es dir schmecken lassen.

Mein Geheimtipp

Für die nicht Diät haltende Familie kannst du einfach noch eine Beilage dazu machen in Form von Kartoffeln, Reis, Nudeln. Eigentlich passt alles dazu

Variationen

Im Prinzip kannst du dieses Gericht mit jedem Fleisch machen. Ob es Kalbsschnitzel, Hähnchenschnitzel oder Schweineschnitzel ist. Durch die Tomate ist das so saftig und lecker, dass man gar keine fettige Soße vermisst.

Natürlich darfst du dir auch noch einen leckeren Salat dazu gönnen.

Hühnerfrikassee

Zutaten

- 300 g Hühnerbrustfilet oder für Veganer Seidentofu
- 1 EL Kokosfett oder anderes Fett zum anbraten
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Spargel (aus dem Glas oder frisch)
- Ca. 50 ml Hafer Cuisine/ Sahne oder Soja Sahne
- 1 TL Gekörnte Brühe
- Ca. 250 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Hühnerbrustfilet in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel fein würfeln.
3. Fett in der Pfanne erhitzen.
4. Zwiebel in dem Fett glasig dünsten.
5. Fleisch hinzugeben und kurz anbraten.
6. Wasser zugießen und gekörnte Brühe dazu.
7. Deckel auf die Pfanne und 20 Minuten köcheln lassen.
8. Spargel klein schneiden und zu dem Fleisch in die Pfanne geben.
9. Zitronensaft und Sahne zugeben, eventuell noch leicht anbinden.
10. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack nachwürzen.
11. Guten Appetit.

Mein Geheimtipp

Reis und ein Salat eignen sich super dazu. Auch ein mildes Gemüse wie Kohlrabi oder Blumenkohl kannst du noch dazu anbieten. (Gedünstetes Gemüse schmeckt echt super mit der Soße) Den Salat, wenn er nicht gerade mit viel Zucker zubereitet ist, darfst du natürlich auch essen.

Variationen

Hühnerfrikassee kannst du auch sehr gut mit einer Tomatensoße anrichten. Jedoch lasse ich dann den Spargel weg. Paprikastücke schmecken super dazu.

Italienische Gemüsesuppe

Zutaten

Du kannst jegliches Gemüse verwenden, das dir schmeckt!
Packe einfach alles rein was in der Woche übrig geblieben ist!

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Karotten
- Sellerie
- Zucchini
- Blumenkohl
- Bohnen
- 250 ml Wasser
- Räuchertofu / geräucherter Speck oder
- Hühnerbrustfilet
- Tomatenmark
- Kräuter nach Wahl (Basilikum, Petersilie etc.)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen und Zucchini klein schneiden.
2. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck 2 Minuten oder Räuchertofu anbraten.
3. Knoblauch und Zwiebeln zugeben, 2 Minuten braten.
4. Sellerie, Karotten und Zucchini unterrühren und weitere 2 Minuten braten.
5. Die Bohnen in den Topf geben und 2 Minuten braten.
6. Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Basilikum dazugeben und abschmecken.
7. Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 1 Stunde leicht köcheln.

Mein Geheimtipp

Für die Familie noch Nudeln z. B Tortellini, Bandnudeln dazu. Nimm einfach deine Portion ohne Nudeln vorher raus und koche die Nudeln nach Anleitung dazu.

Variationen

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Du kannst jegliches Gemüse in dieser Suppe verwenden. Sie eignet sich auch super, um sie am Vortag zuzubereiten. Natürlich nicht schon die Nudeln reingeben. Sonst hast du am nächsten Tag „Riesen-Nudeln" und keine Suppe mehr.

STELL DIR VOR,
SO EINFACH UND LEICHT KÖNNTE ES IMMER GEHEN WIE IN DIESER WOCHE!

Möchtest du lernen, wie du auch weiterhin dran bleibst und durchhältst trotz aller Hektik? Du hast keine Lust zusätzliche Gewürze, Kräuter oder Saucen zu kaufen, die du hinterher nicht mehr brauchst oder sogar weg schmeißt? Heißhungerattacken sollen endlich „Schnee von gestern" werden? Dann habe ich was ganz Besonderes für dich!

DANN BIN ICH DIE ABNEHM-FEE AN DEINER SEITE!

12 Wochen lange helfe ich dir mit einem individuellen Coaching.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Du hast 1 mal pro Woche eine Sprechstunde, Online oder bei mir in der Praxis. In dieser Sprechstunde bin ich nur für dich da.
- Eine Kostenübernahme ist bei Privatkassen und Zusatzkassen nach Prüfung möglich.
- Zusätzlich zu meiner vollen Aufmerksamkeit bekommst du Videos und Podcasts mit wichtigen und interessanten Inhalten.
- 3 mal in der kompletten Laufzeit wird es einen SOS Call mit mir geben, falls du vorhast die Süßigkeiten Schublade oder den Kühlschrank zu plündern.
- Meine Ratschläge kannst du als Mutter oder Vater mit den Kindern zu Hause umsetzen, genauso wie Berufstätige.
- Du kannst mir deine Essensprotokolle einreichen und bekommst Feedback.
- Ich erstelle für dich Einkaufslisten und Rezepte.
- Du bekommst Protokolle, wo du dein Gewicht und deine Maße eintragen kannst. (Manchmal ist messen besser als wiegen)
- Zusätzlich zeige ich dir welche Schritte du gehen kannst um deiner Schokoladensucht zu entkommen.
- Ich gebe dir wertvolle Tipps und Tricks wie es auch auf Reisen, im Restaurant und auf Familienfeiern klappt mit deiner Ernährungsumstellung.

Trage dich jetzt auf der Warteliste ein:

https://www.heilpraxis-schimke.de/fit-und-schlank-warteliste-21/

Andrea Schimke | Heilpraktikerin
Heinrich-Dieck-Str. 32 · 41069 Mönchengladbach
Tel.: 02161 54 82 82 · Fax.: 02161 54 82 83
Mobil: 0173 253 100 4 · Info@heilpraxis-schimke.de
www.heilpraxis-schimke.de

Andrea Schimke
Heilpraxis