



Willkommen beim LowFett 30 Wochenplan „Unser Bester“

In dieser kurzen Einführung finden Sie einige Hinweise, die Sie sich einmal durchlesen sollten bevor Sie loslegen.

Der Grundumsatz

Die Tagespläne sind auf eine Gesamtkalorienmenge von ca. 1400-1600 kcal hin zusammengestellt. Sollte Ihr Grundumsatz (bitte vorher auf der www.lowfett.de nachlesen und ausrechnen) stark von diesem Wert abweichen, dann erhöhen oder verringern Sie die Mengen am einfachsten über die Snacks und Zwischenmahlzeiten.

Getränke

Getränke sind in diesen Plänen nicht enthalten. Bitte denken Sie daran, dass Sie täglich mindestens 2-3 Liter kalorienfreie (!) Getränke, am besten Wasser, zu sich nehmen.

Zutaten

Folgende Lebensmittel bzw. Gewürze sollten Sie beim Kochen mit LowFett 30 immer im Hause haben:


<ul style="list-style-type: none"> • Brot (vorzugsweise Vollkorn) • Knäckebrötchen • Toast (ggf. in Tiefkühltruhe) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerealien und Haferflocken z.B. von Kölln (bitte darauf achten, dass sie auch LowFett 30 sind) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln • Speisestärke • Reis, Nudeln • Mehl • heller und dunkler Saucenbinder
<ul style="list-style-type: none"> • gekochten Schinken, Lachsschinken od. Putenbrust • Käse (bis max. 17 %) 	<ul style="list-style-type: none"> • Magerquark • Naturjoghurt (0,1-1,5 %) • Milch (1,5 %) • Kaffeesahne (4-10 %) • saure Sahne 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucker • Honig • Marmelade / Konfitüre
<ul style="list-style-type: none"> • Sämereien (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne) → 1-2 Sorten 	<ul style="list-style-type: none"> • Nüsse / Nussmischung, ungesalzen (z.B. Walnuss, Haselnuss, Macadamia) → 1-2 Sorten 	<ul style="list-style-type: none"> • gemischtes Gemüse: z.B. frische Gurke, Gewürzgurken, Tomaten, Möhren, bunte Paprika
<ul style="list-style-type: none"> • Tomatenmark • Senf 	<ul style="list-style-type: none"> • Pflanzenöle zum Braten → 1 Sorte • Olivenöl • Halbfettmargarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsebrühe (Instant) • Essig
<ul style="list-style-type: none"> • Kräuter: Petersilie, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Oregano, Thymian, Sojasauce 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser



Achtung!

- Beim Einkauf bitte darauf achten, dass Sie die benötigten Zutaten der Personenzahl in Ihrem Haushalt anpassen.
- Zutaten, die in der oben aufgeführten Zutatenliste nicht genannt sind, sind im Wochenplan bzw. in den Rezepten **fett** gedruckt. Diese müssten Sie dann zusätzlich einkaufen.

Führen Sie essenzielle (notwendige) Fette abhängig von Ihrem persönlichen GU zu!

Pro 500 kcal von Ihrem Grundumsatz müssen Sie 50 kcal (ca. 1 TL) essenzielle Fette zu sich nehmen. Essenzielle Fette sind in: Sämereien, Nüssen, kaltgepressten Ölen, Avocados oder Oliven. In den Unterlagen zum LowFett 30-Abnehmprogramm sind diese essenziellen Fette mit einem  gekennzeichnet.

Sollte Ihr Grundumsatz über 1500 kcal liegen, müssen Sie die zusätzlichen essenziellen Fette eigenständig zuführen. In den Plänen sind sie berücksichtigt. Möglichkeiten der Zufuhr sind 1 TL Öl zum Salat, 1 TL Leinsamen im Müsli oder 1 TL Nüsse als Snack.

Der Rettungsanker

Falls Sie am Ende des Tages Ihren Grundumsatz schon ausgeschöpft haben und trotzdem der Schweinehund noch eine Extra-Portion haben will, gibt es noch die Möglichkeit eines „Rettungsankers“ frei nach dem Motto: Viel für den Magen, wenig für die Waage.

Wählen Sie einen der folgenden Snacks, damit Sie zufrieden zu Bett gehen können

1. Zuckerfreie Götterspeise (z.B. von natreen)
2. Püriertes Gemüse mit einem TL gekörnte Gemüsebrühe
3. 1 Tassensuppe / Tassensnack bis 100 kcal pro Portion
4. 1 Tasse heiße Brühe (Instant) mit einem EL Schnittlauch

Viel Spaß beim Kochen und Abnehmen!

Ihr LowFett 30-Team!



1. Tag – Montag

Tag insgesamt:

1510 kcal • 29,2 g Fett • 186,5 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
Müsli: 3 EL Haferflocken mit 150 ml Milch (1,5%), 1 TL Walnüsse, und 125 g Beerenobst (TK) vermischen	50 g Russisch Brot (Buchstabengebäck)	Lasagne al forno	1 Apfel, 1 Banane, 100 g Joghurt (1,5%) und 1 TL gehackte Walnüsse vermischen	Thunfischbrot: 1 Sch. Vollkornbrot mit 1 TL Halbfettmargarine und 50 g Thunfisch (im Sud) belegen mit 1 TL Kapern 1 gewürfelten Tomate und etwas Dill garnieren dazu Rohkost zum Knabbern	
324	150	560	296	180	kcal
28,9	0,0	10,6	26,5	17,5	Fett %
10,4	0,0	6,6	8,7	3,5	Fett g
40,5	30,0	54,8	42,2	19,0	KH g
6,5	3,0	11,2	5,9	3,6	Punkte

Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! ☺

2. Tag – Dienstag

Tag insgesamt:

1500 kcal • 23,1g Fett • 208,8g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
<p><u>Kochschinken-Brot:</u> 2 Sch. Vollkornbrot mit 2 TL Halbfettmargarine</p> <p>bestreichen und mit 2 Sch. Kochschinken ohne Fettrand belegen mit 1 Tomate und ¼ Gurke garnieren</p>	<p>½ Apfel mit 1 Kiwi, ½ Birne, ½ Banane, 1 TL Honig und 100 g Joghurt (0,1%) verrühren</p>	<p><u>Schnitzel mit</u> <u>Tomaten-</u> <u>Zucchini-Gemüse</u></p>	<p>50g Gummibärchen</p>	<p><u>Käsestange:</u> 1 Baguettebrötchen mit 75g Unser Bester Pfeffer, 3 Salatblättern, 1 gewürfelten Paprika und ½ Gurke in Sch. belegen mit gehacktem Dill abschmecken</p> <p>aus ½ Apfel, ½ Birne und ½ Banane einen Obstsalat mischen 1 TL Walnüsse darüber streuen</p>	
310	239	365	164	422	kcal
20,3	1,9	22,2	0,0	14,1	Fett %
7,0	0,5	9,0	0,0	6,6	Fett g
38,0	41,0	28,0	38,0	63,8	KH g
6,2	4,8	7,3	3,3	8,4	Punkte

Schnitzel mit Tomaten-Zucchini-Gemüse	
<p><u>Für 4 Personen</u> Pro Portion: 365 kcal • 9 g Fett • 22,2 % kcal aus Fett 28 g KH Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten</p> <p><u>Zutaten</u> 4 Schweine Schinken Schnitzel (a 150g) 1 EL abgeriebene Zitronenschale 400 g Tomaten 400 g Zucchini 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 2 EL Öl Salz Pfeffer 1 Päckchen Basilikum 8 Scheiben Weißbrot à 25 g</p>	<p><u>Zubereitung</u> Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit Zitronenschale einreiben. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 1 EL heißem Öl andünsten, Zucchini zugeben, etwa 5 Minuten mitdünsten und würzen. Die Schnitzel salzen, pfeffern und im restlichen Öl ca. 8 Minuten braten. Tomaten zum Gemüse geben, heiß werden lassen, Basilikum untermischen und abschmecken.</p> <p><i>Dazu das Weißbrot servieren – bei Belieben kurz toasten.</i></p>

3. Tag – Mittwoch

Tag insgesamt:

1463 kcal • 28,9 g Fett • 212,9 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
<u>Nuss-Müsli:</u> 5 EL Nuss-Müsli mit 1 TL Rosinen, 1 TL Leinsamen, 150 g Joghurt (0,1 %) + 125 Beerenobst (TK) vermischen	1 Espresso mit 100ml heißer, geschäumter Milch aufgießen. 2 Löffelbiskuits	Gemüsesuppe mit Frischkäse <u>dazu:</u> 1 Roggenbrötchen bestrichen mit 1 TL Halbfettmargarine	50 g Russisch Brot (Buchstabengebäck)	Wrap mit Harzer dazu 1 kleiner gemischter Salat mit Dressing: 1 TL Senf, körnig vermischt mit 1 TL Honig, 1 TL Sojasauce, ½ TL Zucker, 1 TL Dill und ½ TL Öl	
433	85	378	150	417	kcal
21,2	15,5	15,7	0,0	22,9	Fett %
10,2	1,5	6,6	0,0	10,6	Fett g
59,3	13	63,4	30,0	47,2	KH g
8,7	1,5	7,6	3,0	8,3	Punkte

Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! ☺

Gemüsesuppe mit Frischkäse	
<p><u>Für 4 Personen</u> Pro Portion ca. 225 kcal • 4,1 g Fett 35,3 g KH • 16,4 % kcal aus Fett Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten</p> <p><u>Zutaten</u> 1 große Kohlrabi 2 große Möhren 2 Zwiebeln 500 ml Gemüsebrühe 200 g Frischkäsezubereitung (5 % F. absolut) Salz, Pfeffer aus der Mühle Muskat 200 g Baguette</p>	<p><u>Zubereitung</u> Die Kohlrabi schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die zarten, grünen Herzblättchen hacken und beiseite legen. Die Möhren schälen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in etwas Gemüsebrühe glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Die restliche Brühe dazu gießen und ca. 5-10 Minuten im geschlossenen Topf sprudelnd kochen. Etwa 4 EL Gemüse aus der Suppe entnehmen, den Rest pürieren. Den Frischkäse hinzufügen und unterrühren. Das entnommene Gemüse wieder in die Suppe geben und mit den Kohlrabi-Blättchen bestreuen. Die Suppe zusammen mit dem Baguette servieren.</p>



4. Tag – Donnerstag

Tag insgesamt:

1547 kcal • 22,2 g Fett • 165,7 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
<u>Käse-Brot:</u> 1 Sch. Vollkornbrot mit 1 TL Halbfettmargarine, und 1 EL Frischkäse (0,2%) bestreichen, zum Garnieren 1 TL Schnittlauch 1 Apfel	150 g Magerquark mit 3 EL Buttermilch, 1 pürierten Banane und 1 TL Honig verrühren	<u>Schinken-Sandwich mit Rucola und Ei</u>	1 Stck. Quarkkuchen ohne Boden 150 ml Milch (1,5%) erhitzen, aufschäumen und über eine Tasse Kaffee gießen	<u>Griechischer Bauernsalat:</u> 2 Tomaten, ½ Gurke, 1 gelbe Paprika, 10 g schwarze Oliven 75 g Unser Bester Tomate und 1 kl. Zwiebel vermischen <u>Dressing:</u> 1 kl. Knoblauchzehe fein hacken, mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Öl Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken 125 g Putenschnitzel in 1 TL Öl anbraten, würzen	
215	268	335	301	428	kcal
14,2	0,7	14,8	17,3	15,2	Fett %
3,4	0,2	5,5	5,8	7,3	Fett g
37,3	38,9	43,0	38,2	8,3	KH g
4,3	5,4	6,7	6	8,6	Punkte


Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! ☺

Schinken-Sandwich mit Rucola und Ei	
<p><u>Für 4 Personen</u> Pro Portion 335 kcal • 5,5 g Fett • 43 g KH 14,8 % kcal aus Fett Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten</p> <p>Zutaten 250 g Magerquark 2 EL Mineralwasser 2 EL Aceto balsamico Salz, Pfeffer aus der Mühle 8 große Scheiben Vollkorntoast 1 Bund Rucola 4 Scheiben Lachsschinken 2 hartgekochte Eier</p>	<p><u>Zubereitung</u></p> <p>Quark mit Mineralwasser und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola in mundgerechte Stücke zerpfücken, vom Schinken den Fettrand entfernen, die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Brot mit dem Quark bestreichen. Die Hälfte des Rucolas auf zwei Toastscheiben verteilen. Mit dem Schinken und dem Ei belegen, den restlichen Rucola darauf verteilen und mit den übrigen zwei Brotscheiben abdecken. Jedes Sandwich diagonal durchschneiden.</p>

5. Tag – Freitag

Tag insgesamt:

1485 kcal • 24,3 g Fett • 213,8 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend
<p>Schokobrot: 1 Sch. Vollkornbrot mit 1 EL Nuss-Nougat Creme bestreichen 1 Banane</p>	<p>50g Gummibärchen</p>	<p>Kürbis-Käse-Suppe <u>dazu:</u> 1 Laugenbrezel</p>	<p>150 g Magerquark mit 3 EL Milch (1,5% F.) glatt rühren 100g Beerenobst (TK), 1 TL Zucker sowie 1 EL Leinsamen hinzu geben</p> 	<p>Lachsschinkenbrot: 2 Sch. Graubrot mit 2 TL Halbfettmargarine, 2 Sch. Lachsschinken, 1 Tomate in Sch. und ¼ Gurke belegen 1 Apfel</p>
310	164	377	265	369
18,9	0,0	14,6	24,5	13,7
6,5	0,0	5,0	7,2	5,6
56,0	38,0	42,2	19,6	58,0
6,2	3,3	7,5	5,3	7,4

Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! ☺



6. Tag – Samstag

Tag insgesamt:

1527 kcal • 38,4 g Fett • 189,2 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
<u>Rührei auf Brot:</u> 1 Mohnbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Salatblatt 1 Ei (Gr. M), 1 EL Milch, 3 Cocktailtomaten (würfeln) 1 TL Frischkäse (0,2%) Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren und in einer beschichteten Pfanne stocken lassen. Brötchen mit Salatblatt und Rührei belegen	1 Apfel, 1 Orange und 1 Mandarine mit 1 TL Rosinen, 1 TL gehackte Mandeln, etwas Zimt und 1 TL Honig vermischen	1 großer gemischter Salat nach Wahl mit 75g Unser Bester Tomate 1 TL Walnüsse darüber streuen <u>Dip:</u> 1 EL saure Sahne verrührt mit 3 EL Joghurt (0,1 %) je einen ½ TL Senf, Curry, Paprikapulver 1 EL Petersilie <u>dazu :</u> 1 Mehrkornbrötchen	100 ml Milch (1,5%) mit 2 TL Kakaopulver erhitzen und über eine Tasse Kaffee gießen	<u>Pizza mit Thunfisch</u> <u>und Schinken</u>	
235	267	190	87	595	kcal
29,1	21,6	28,4	15,5	21,9	Fett %
7,6	6,4	6,0	1,5	14,5	Fett g
27,2	36,0	27,0	12,9	77,3	KH g
4,7	5,3	3,8	1,7	11,9	Punkte

Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! ☺

Pizza mit Thunfisch und Schinken

Für 4 Personen

Pro Portion 595 kcal • 14,5 g Fett • 21,9 % kcal aus Fett • 77,3 g KH

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Gehzeit: ca. 1 Stunde 15 Minuten

Zutaten für den Teig

400 g Mehl

1 P. Trockenhefe

1/2 TL Salz

1 TL Zucker

250 ml handwarmes Wasser

2-3 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag

1 P. gewürfelte Tomaten mit Kräutern (400 g)

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

100 g gekochter Schinken ohne Fettrand

Salz, Pfeffer

100 g Käseraspeln

Zubereitung

Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker verrühren. Wasser und Öl zugeben und alles gut verkneten. Teig etwa 45 Minuten gehen lassen, bis er die doppelte Größe erreicht hat. Nochmals durchkneten, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausrollen. Tomaten auf dem Teig verteilen. Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, Schinken würfeln. Paprikastreifen über die Tomaten streuen, eine Hälfte mit Thunfisch, die andere mit den Schinkenwürfeln belegen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Pizza mit Käseraspeln bestreuen, noch 30 Minuten gehen lassen und im auf 220°C vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten knusprig backen.

TIPP: Sie können die Pizza auch mit Ananas, Zucchini, Zwiebeln, Mais oder anderen LOW FETT 30-Zutaten nach Geschmack belegen.



7. Tag – Sonntag

Tag insgesamt:

1581 kcal • 34,6 g Fett • 204,7 g KH

Frühstück	Snack	Mittag	Snack	Abend	
<u>Lachsschinkenbrot:</u> 2 Sch. Vollkorntoast mit 2 TL Halbfettmargarine, 2 Salatblättern, 2 Sch. Lachsschinken und 1 Tomate belegen	1 Espresso mit 100ml heißer, geschäumter Milch aufgießen. 2 Löffelbiskuits	<u>Spinatauflauf mit</u> <u>Schinken und Nudeln</u> <u>Dessert:</u> 1 Apfel mit 1 TL Walnüsse knabbern	2 Kiwis	<u>Vegetarische Tasche:</u> 100 g Fladenbrot bestreichen mit einer Sauce aus 1 EL Magerquark 1 EL saure Sahne, gewürzt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver; 50g Unser Bester Tomate in Scheiben sowie 2 Salatblätter 150 g gelbe Paprika in Würfel und einige Tomatenscheiben hineinlegen	
278	85	801	80	337	kcal
22,7	15,5	23,3	11,3	26,4	Fett %
7,0	1,5	20,7	1,0	4,4	Fett g
32,0	13	93,6	16,0	50,1	KH g
5,6	1,5	16,0	1,6	5,9	Punkte

Guten Appetit!! – Und das Trinken nicht vergessen!!! 😊