



3 Tage Ernährungsplan bei unerwünschter Gewichtszunahme während der Brustkrebs Behandlung

Wir haben einen 3 tägigen Ernährungsplan für Sie zusammen gestellt, so können Sie ganz unkompliziert sich inspirieren lassen und rein schnuppern. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und weiterhin alles Gute. Eine gesunde Ernährung zählt auf Ihre Prognose und Genesung ein.

So geht's

1. Schreiben Sie sich die Zutaten zusammen und besorgen Sie diese. Die Mengenangaben in den Rezepten sind für jeweils 2 Personen.
2. Beginnen Sie die Ernährungsumstellung mit den 3 Tagen, sie wurden von einer Ernährungswissenschaftlerin optimal geplant. Kochen Sie das Abendessen und Frühstück aus den Rezeptkarten. Zaubern Sie Ihr Mittagessen einfach aus dem Abendessen mit der Anleitung auf der rechten Seite.
3. Versuchen Sie zwischendurch auf Süßes zu verzichten. Snacks sind natürlich erlaubt und so eignen sich eine handvoll Nüsse, Gemüse Sticks mit Hummus, frische Früchte oder ein Naturjoghurt perfekt. Aromatisiertes Wasser erleichtert den Umstieg von Süssgetränken auf pures Wasser. Rezept ist schon dabei.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen und möchten Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil langfristig optimieren? Dann schauen Sie bei uns rein und finden Sie das passende Programm auf

mycoach.ch



AROMATISIERTES WASSER

ZUTATEN

für 2 Portionen

- Kräuter
- Scheiben von Zitrusfrüchten
- Beeren
- Gurkenscheiben
- Ingwerscheiben
- etc

ANLEITUNG

1. Gewünschte Kombination von Kräutern, Früchten und Gewürzen in eine Glasflasche oder Karaffe geben, Wasser auffüllen. Die Kräuter z.B. mit dem Stiel einer Kelle etwas zerstossen, damit sie noch besser ihr Aroma entfalten. Zitrusfrüchte leicht auspressen, damit sie etwas Saft abgeben.
2. Das aromatisierte Wasser eine Weile ziehen lassen.

Aromatisiertes Wasser erleichtert es den Umstieg von Süssgetränken auf pures Wasser. Und das Wassertrinken wird so ganz einfach spannender.

Bei der Wahl und Kombination von Kräutern, Früchten und Gewürzen darf man der Fantasie freien Lauf lassen!

BUDWIG-MÜSLI

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2-3 EL Leinöl (*kaltgepresst, gute Qualität*)
- 2-3 EL Milch (*Kuh-, Getreide- oder Sojamilch*)
- 200 g Magerquark
- 2 TL Honig
- Etwas gemahlener Zimt oder reines Bourbon-Vanillepulver (*optional*)
- 2 EL Leinsamen, *frisch geschrotet* (z.B. in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle)
- 4 EL frische, kleingeschnittene Früchte
- 2 EL gehackte Mandeln oder Nüsse

ANLEITUNG

1. Zuerst in einem Schüsselchen das Leinöl, die Milch, den Magerquark, den Honig und allenfalls Zimt/ Vanille mit einem Rührbesen sehr gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht und keine Ölränder am Schüsselchenrand mehr zu sehen sind (es ist wichtig, dass sich das Öl vollständig mit dem Quark vermischt).
2. Die Quark-Crème mit frisch geschroteten Leinsamen, kleingeschnittenen Früchten und Nüssen dekorieren, sofort geniessen.

Das Budwig-Müsli, auch **Öl-Eiweiss-Kost** genannt, liefert deinem Körper dank der Kombination von Magerquark, Leinöl und Leinsamen viele Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Calcium und Eiweiss.

Wichtig:

Dieses Rezept muss jeweils unmittelbar vor dem Genuss frisch zubereitet werden (Leinöl und geschroten Leinsamen oxidieren schnell).



Abendessen
+ Lunch

KICHERERBSEN-SALAT MIT FETA UND KRÄUTERN

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 1 grosse Aubergine, *klein gewürfelt*
- 2 Zucchini, *klein gewürfelt*
- 1 Knoblauchzehe, *gepresst*
- Salz & Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen, *abgespült & abgetropft*
- 2 Handvoll Cherrytomaten, *geviertelt*
- 1 Zwiebel, *kleingehackt*
- 1 Zitrone, *Saft*
- Sojasauce
- Paprikapulver
- ½ Bund glattblättrige Petersilie, *gehackt*
- 100 g Fetakäse, *zerkrümelt*

ANLEITUNG

1. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen. Auberginen- und Zucchettiwürfel in die Pfanne geben, Knoblauch dazupressen und gut 5 Min. braten, bis das Gemüse weich und gebräunt ist. Etwas salzen und pfeffern, abkühlen lassen.
2. Kichererbsen zusammen mit den geschnittenen Cherrytomaten und der kleingehackten Zwiebel in eine Schüssel geben.
3. Das gebratene Gemüse dazugeben, mit dem Saft einer Zitrone, 1 EL Olivenöl, Sojasauce, etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen und umrühren.
4. Mit gehackter Petersilie und zerkrümeltem Feta bestreuen.

+ KOHLENHYDRATE

- Vollkornbrot mit dazu servieren



Gemüse- Thunfisch-Salat

Mehr Gemüse anbraten, beiseitestellen. Am nächsten Tag das gebratene Gemüse mit grünem Salat nach Wahl, Thunfisch aus der Dose (in Lake, auf MSC-Label achten) und einigen Oliven als Salat anmachen (Balsamico-Essig und Olivenöl als Dressing). Leinsamen darüberstreuen.



BERRY BREAKFAST SMOOTHIE

ZUTATEN

für 2 Portionen

- ½ Tasse feine Haferflocken
- ½ Tasse Beeren nach Wahl (*funktioniert auch gut mit tiefgekühlten Beeren*)
- 1 reife Banane
- 1 ½ Tasse Milch / Getreidemilch
- 4 EL Naturjoghurt
- 1 TL Honig

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.
2. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, etwas mehr Milch nachgiessen.
3. Geniessen!

Beeren sind gesund – und zwar in jeder Farbe und Form! Die kleinen Power-Früchte enthalten nicht nur viele Vitaminen. Sie besitzen eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane, die entzündlich wirken und die Blutgefässe schützen.



Abendessen
+ Lunch

BLUMENKOHL „FRIED RICE“ MIT SPIEGELEI

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 kl. Blumenkohl, an grober Reibe klein reiben (es sollte reisähnliche, kleine Stückchen ergeben)
- 1 Zucchini, klein gewürfelt
- 2 Handvoll Federkohl, klein geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- ½ Bund Koriander, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 kl. Stück Ingwer, fein gerieben
- Sojasauce
- 2 EL Cashews
- 2 Eier

ANLEITUNG

1. Kokos- und Sesamöl in einer grossen Bratpfanne oder Wok erwärmen. Blumenkohl und Zucchini begeben, einige Minuten anbraten.
2. Federkohl, Frühlingszwiebeln, Koriander, Knoblauch und Ingwer unterrühren, einige Minuten weiterbraten. Mit Sojasauce würzen.
3. Parallel dazu die Cashews* in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett einige Minuten duftend anrösten, abkühlen lassen und hacken.
4. In einer kleinen beschichteten Bratpfanne zwei Spiegeleier braten (wenig Öl verwenden).
5. Das Gemüse auf zwei Teller verteilen, Cashews darüberstreuen und die Spiegeleier darauf anrichten. Mit wenig Salz und etwas Paprika bestreuen.

* Den ganzen Beutel Cashews anrösten, in einem Vorratsglas aufbewahren als Zugabe zu Salaten, Currys, Frühstück etc.

+ KOHLENHYDRATE

- Echter Reis passt gut dazu, gleich zu Kochbeginn mit aufsetzen



Gemüse-Couscous Salat

Doppelte Menge Gemüse zubereiten, zusätzliche Menge beiseite stellen. Am nächsten Tag 30 g Couscous pro Person nach Packungsanweisung zubereiten. Couscous mit den Gemüse vom Vortag mixen. Mit Mozzarella Würfeln bestreuen. Nachwürzen und geniessen.

GRANOLA MIT JOGHURT UND FRÜCHTEN

ZUTATEN

für 1 Vorratsglas

- 2 Tassen Kokos Chips
- 1 Tasse Samen und Kerne (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 2 Tassen Nüsse, grob gehackt (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashews, Pekannüsse)
- 4 EL Kokosöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Ingwer

Pro Portion frisch dazu:

- 4 EL Granola
- 1 kl. Becher Joghurt
- 1 Handvol frische Beeren oder Saisonfrüchte

ANLEITUNG

1. Ofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kokos Chips, Samen, Kerne und Nüsse in einer grossen Schüssel vermengen.
3. In einem Pfännchen das Kokosöl schmelzen, den Honig, Salz, Zimt und Ingwer dazu geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Diese Mischung in die Schüssel zu den Nüssen und Kernen geben, mit einem grössen Holzlöffel gut untereinander mischen.
4. Granola-Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech möglichst flach verteilen. In den Ofen schieben, ca. 20 Min. backen. Granola gut beobachten, es soll nur leicht bräunen. Ca. alle 5 Min. mit einem Holzkochlöffel wenden.
5. Blech aus dem Ofen nehmen, komplett auskühlen lassen und in einem luftdicht verschlossenen Vorratsbehälter aufbewahren.



VOLLKORNSPAGHETTI MIT LACHS

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 100 g Vollkorn-Spaghetti
- 300 g Kefen (TK)
- 1 EL Rapsöl
- 250 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten), in ca. 3 cm grosse Würfel geschnitten
- 1 Schalotte, in feinen Ringen
- 300 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 dl Weisswein
- ½ Bio-Zitrone, Zeste und 1 EL Saft
- Salz & Pfeffer
- ½ Bund Basilikum oder Petersilie, fein gehackt

ANLEITUNG

1. Reichlich Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, gut salzen. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. 5 Min. vor Ende der Kochzeit die gefrorenen Kefen zugeben und mitkochen.
2. In Zwischenzeit Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Lachswürfel darin rundum anbraten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Schalotten in die Pfanne geben und kurz glasig braten. Tomaten zugeben, kurz und kräftig anbraten. Leicht salzen und pfeffern, mit Weisswein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Zitronenzeste und -saft zugeben, Lachs zurück in die Pfanne geben.
3. Spaghetti und Kefen abgiessen, zum Lachs geben und vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

+ KOHLENHYDRATE

- Spaghetti-Menge erhöhen.



Bohnen-Toma-ten-Lachs-Salat

Pro Pers. 100 g Lachs und eine Handvoll Tomaten zusätzlich zubereiten, beiseitestellen. Am nächsten Tag mit grossen weissen Bohnen aus der Dose und grünem Salat (Rucola- oder Spinatsalat) als Salat anmachen. Geröstete Pinienkerne darüber streuen.