
Salat mit Kräuter, Salz, Pfeffer, Apfelessig, Zwiebel

Putenbrust in Wasser gedünstet und dann kurz in der Teflonpfanne angeröstet. Tomaten und Paprika gedünstet, und frische Kräuter (Basilikum, Thymian, Petersilie, Majoran) Himalayasalz und frischer Pfeffer dazu...lecker!

Rindfleisch 100G (115 kcal), Auberginen 250G (45), dazu Knoblauch, Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum, Petersilie ...lecker! hab meinem Teller nicht geschafft und esse es irgendwann später...



100 gr Tomaten (18 kcal), 200 gr. Gurke (24 kcal) 180 gr. Hüttenkäse (186 kcal) Zusammen: 228!!
Darüber Pfeffer, Salz, etwas Apfelessig, Schnittlauch....ich bin pappesatt!



200 gr. Champignons mit 100 gr. Lauch gedünstet und dazu 125 Schäfskäse light mit einer Tomate ebenfalls in der Pfanne erwärmt und mit vielen Kräutern gewürzt (2 Personen) War sehr lecker.



zwei kleine Minutensteaks mit zus. 180 kcal in Keramikpfanne fettfrei gebraten, Terrassengemüse (Tomaten, Paprika, Pepperoni) mit etwas Wasser al dente gedünstet. Im Bratenfond ein Würstchen Tomatenmark aus der Tube verrührt und drüber gegossen, Schnittlauch. Fertig. Lecker. Satt.



.....
Heute gab es Lachs, Zwiebeln und Spinat...köstlich!! 100g (84kcal), 20g(8,4), 260g (28,6) = 121 Kcal
Pappsat und lecker!!!!



.....
Zucchini & Champignons in einer Pfanne andünsten mit Kräutern, Konfi ,Ur-Steinsalz & Pfeffer Würzen und 125G Minutersteak vom Rind dazu . Auch eine Leckere Variante ;-))

.....
1 Zucchini (ca. 300g) mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. 100g Räuchertofu mit der Gabel zerkrümeln, anbraten, mit wenig passierten Tomaten ablöschen, nach Geschmack würzen und über die "Spaghetti" geben. Lecker!!!
.....

Blattsalat, Gurke und Tomaten aus dem Garten. 1 1/2 gekochte Eier (ca.90 kcal) und ein paar Bröckelchen Schafskäse (ohne Öl eingelegt 30 gr. 70 kcal). Ordentlich Pfeffer, Salz und Kräuter drüber. Sind zusammen nur ca. 180 kcal.



.....
Fenchel und Orange in kleine Stücke schneiden, Nelken, Pfeffer, Salz dazu und Essig/Leinöl - Dressing geht schnell, ist lecker und da haben wir erlaubte Gemüse und Obstsorte. Man kann das Hänchenfleisch auch direkt in den Salat geben, wenn man möchte.
.....

Lecker und satt... Garnelen mit Zucchini, Champignons und Karotten, dazu eine halbe Nektarine. 217 kcal!



Gedünstete Tomaten mit Pfeffer, Salz, Kurkuma und Curry. Dazu einen Lachsspieß.



Thunfischfrikadellen an Tomaten-Champignongemüse mit viel Wilkräuter



Mit Tomaten und Lauch geschmorter Seeteufelschwanz und als Beilage gedünstete Aubergine mit Mangold.

Köstlich



(für 2 Personen) Zwiebeln in wenig Wasser andünsten, Knofi dazu, Chillischote, wenn alles weich ist, Wasser abgießen (beugt Blähungen vor). 250 gr. Rinderhack fettlos anbraten (geht natürlich auch mit Sojakrümel oder Tofugebrösel), Tomaten mitköcheln lassen, Tomatenmark dazu, kräftig Pfeffer, Salz, Kräuter. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schniedeln und alles drappieren. Wer keinen Spiralschneider hat, macht Würfel und wünscht sich einen zu Weihnachten. Nur nicht verkünsteln.



110 g Hackfleisch mit Zucchini, Karotten, Paprika, dazu Heidelbeeren - 271 kcal



Rote Beete mit Meerrettichdressing, Grillpfanne mit runtergefallenen Tomaten, Pepperoni, ein Rest Brokkoli und Tofu a la Andy Müller. Dazu Sojasauce.



.....

Gefüllter Mangold _ Mit Hühnchen und Tomaten gewürzt mit Ingwer, Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer!

inges. 240 Kcal... Steht im Anne Hild Buch mit Salatblättern !!



.....

Ich komm immer wieder drauf zurück! Ist einfach lecker und passt hier gut rein!

Muntermachermüsli nur 145 kcal!

Pro Portion:

1 Apfel im Quickchef klein hacken, 1
Esslöffel Magerquark, bisschen Wasser. In
Teller geben und verziehen mit 5 Gramm
geröstete Mandeln (1 Teel.), 1 Teelöffel
Bimendicksaft, bisschen Erdbeeren,
Heidelbeeren! mmmnh immer wieder lecker!



.....

Bei mir gabs heute 'ne Riesenportion Salat mit Zucchinispaghetti (musste ich ja gleich testen) und ein Rinderfilet - insges. 230 kcal... ich fass es nicht!! Da ess ich lange dran



Tomatensalat (330g) mit Hähnchenbrust (100g) u. Limettenwasser...220 Kal.



Gekochtes Ei, Gurke und ein Apfel = ca.240 kal. ...insgesamt habe ich heute 482 kal. vertilgt ..und das ohne zu Hungern.....



Heute Mittag gab es mal Ei (6 Eiweiß + 1 ganzes Ei) + Tomate + Merrettich ... (aus den restlichen Eigelb + noch ein paar Eier haben die Jungs ein Omlett gegessen)



Eissalat und Karotten....nicht zu vergessen die drei Cocktailtomätchen (aus eigener Ernte)



.....
.100g Magerquark, Gurke und Cocktailtomätchen!



.....
110g Hühnerbrustfilet, Spargel mit Himalayasalz, grüner Salat mit Dressing aus Zitronensaft, Apfelessig und ein wenig Stevia



.....

Rinderhack, Zwiebeln in der Pfanne scharf anbraten (ohne Fett), kräftig würzen mit Pfeffer, Steinsalz, Paprika usw., dann pürierte Tomaten dazu und bissle mit Wasser verdünnen, köcheln fertig ist die Bolognese. Zucchini in dem "Gerät" schneiden und in einer Pfanne etwas andämpfen, bis sie die Konsistenz haben die mal will. En Guten!



.....

Hähnchenbrust geschnetzelt mit Champignons und Lauch ..109kal....mein Schatz bekommt das gleiche aber mit Reis und Sahnesößchen

