



Brokkoli-Kidneybohnen-Salat

Pro Portion: 400 g Brokkoli (oder Blumenkohl) waschen und putzen. Die Röschen abtrennen, evtl. mundgerecht zerkleinern und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. 150 g Kidney-Bohnen (Dose) kalt abrausen und ebenfalls gut abtropfen lassen. Mit Brokkoli (oder Blumenkohl) mischen. 1 Tomate waschen, putzen und grob würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Beides im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Als Dressing über den Salat geben und diesen mind. 30 Min. durchziehen lassen.

240 kcal, Fett: 1,6 g



Reis-Puffer mit Paprika-Ragout

Pro Portion: 30 g Wildreis in Salzwasser weich kochen. Inzwischen 250 g Austernpilze, 1 rote Paprikaschote und 1 Stange Lauch waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Scheibe Roggenknäcke in einer Tüte mit dem Nudelholz staubfein zermahlen. Wildreis abgießen, mit Knäckebrötmehl und 1 TL Zwiebelwürfeln im Mixer möglichst fein pürieren. Die Masse salzen, pfeffern und zu 2-3 Puffern formen. Backpapier in eine heiße Pfanne legen, die Reis-Puffer darin beidseitig knusprig braten. Gemüse und Pilze in Brühe bissfest dünsten. Würzen, mit den Reis-Puffern anrichten.

200 kcal, Fett: 1,9 g

3 Phasen führen zum Wunschgewicht

1. Phase: Entschlacken Sie Ihren Körper als Vorbereitung auf die neue Ernährungsform zwei Tage lang durch fleischlose, leichte Kost.

2. Phase: Halten Sie sich mindestens 14 Tage ganz streng an die Metabolic-Balance-Grundregeln und Ihren persönlichen Speiseplan.

3. Phase: Sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, ergänzen Sie den Speiseplan nach und nach durch bisher verbotene Lebensmittel und testen so, was Ihnen gut bekommt.



Hähnchenbrust mit Spinat

Pro Portion: 300 g Blattspinat waschen, putzen, in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Abgießen, eiskalt abschrecken, gut ausdrücken. 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte schälen, hacken, in 1 EL Wasser anschwitzen. Spinat zufügen, mit Salz, Pfeffer und gekörnter Gemüsebrühe würzen. Den Ofen vorheizen (Elektro: 100 Grad/ Umluft: 80 Grad). 1 Hähnchenbrustfilet kalt abrausen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Zwei Drittel des Spinats einfüllen. Fleisch würzen, ohne Öl in einer heißen Pfanne anbraten. Dann im Backofen 10 Min. weitergaren. 1 Avocado schälen und würfeln, mit restlichem Spinat pürieren. Würzen, mit dem Huhn anrichten.

450 kcal, Fett: 32 g



Pilz-Zucchini-Pfanne mit Feta

Pro Portion: 300 g Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Je 150 g frische Pfifferlinge und Champignons feucht abreiben bzw. waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern. 1 Schalotte und etwas Knoblauch abziehen, fein hacken, ohne Öl in heißer Pfanne anschwitzen. Die Pilze zufügen und dünsten, bis der dabei austretende Sud verdampft ist. Dann die Zucchinischeiben untermischen und bissfest schmoren. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft oder Obstessig abschmecken. Je 1 TL frisch gehackte Petersilie und Schnittlauch darüberstreuen. 125 g Feta-Käse fein würfeln und über die Pfanne geben.

375 kcal, Fett: 22 g