

Intervallfasten 5:2

„Mach mal Pause an zwei Tagen“!

Tipps für die Fastentage:

Bitte achten Sie an allen Tagen auf eine ausreichende Trinkmenge, ca. 1,5 – 2 Liter. Günstig ist: Wasser, ungesüßter Tee, Kaffee und kalorienfreie Getränke.

An den 5 „normalen“ Tagen der Woche sollte ausgewogen gegessen werden.

Das heißt zum einen, dass man mit der Menge des Essens nicht übersteuern sollte und zum anderen, dass auch an diesen Tagen Lebensmittel bevorzugt werden sollten die gut sättigen, ballaststoff- und vitaminreich sind und den Blutzucker nicht unnötig in die Höhe treiben.

Dazu zählen z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornnudeln und -reis, fettarme Fleischprodukte, Fischprodukte bitte nicht paniert, fettreiche Fischarten (Hering, Makrele, Lachs...), Eier, fettarme Milchprodukte, gesunde Fette wie z.B. Rapsöl und Olivenöl, oder Fette die im Lebensmittel versteckt sind, z. B. in Nüssen, Kernen, Oliven und Avocados.

Während der Fastentage sollte die Kalorienzufuhr für Frauen bei ca. 500 und für Männer bei ca. 600 Kilokalorien liegen. Wie die Kalorien über den Tag verteilt werden, liegt im eigenen Ermessen. Die beiden Fastentage müssen nicht hintereinandergeschaltet werden. Sie können auch über die Woche verteilt werden, so wie es in den Alltag passt.

Um an den Fastentagen eine ausreichende Sättigung zu erreichen, sollte der Fokus auf Eiweiß-haltige Lebensmittel gelegt werden und einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

Damit Sie für die Tage gewappnet sind, hier eine kleine Einkaufsliste, mit Lebensmitteln die immer vorrätig sein sollten.

Vorratsliste:

- ausreichend kalorienfreie Getränke
- fettarme Milchprodukte: Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch usw., je nach Vorlieben
- Gemüse: frisch oder tiefgefroren oder in Form von Konservendosen
- Nüsse und Kerne: Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne....
- Obst
- Eier
- Haferflocken
- Amaranth-Pops
- Leinsamen geschrotet

- Frische Kräuter (tiefgefroren)
- Öl (Rapsöl und/oder Olivenöl, Leinöl)

Schnelle Rezeptideen für den Fastentag:

1. Powermix mit Früchten

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 240 kcal):

- 50 g fettarmer Joghurt, alternativ Sojajoghurt
- 1 EL Haferflocken
- 100 g gefrorene Früchte z.B. Himbeeren, Kirschen oder falls vorhanden auch frisch (Obstauswahl nach Vorlieben)
- 200 ml fettarme Milch, alternativ , Butter-,Mandel-, Sojamilch.
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- ½ TL Honig/Zucker n. Bedarf

So wird's gemacht:

- Alle Zutaten in einem Mix-Gefäß mit dem Stabmixer oder Pürierstab vermischen. Zeitnah verzehren. Falls es zur Mitnahme gedacht ist, die Haferflocken erst kurz vor dem Verzehr hinzufügen.

2. Buttermilch Drink + Radieschen

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 170 kcal/ 200 kcal mit Joghurt):

- 2 EL Kresse oder Petersilie
- 200 g Radieschen
- 200 ml Buttermilch/ fettarmer Joghurt
- 1 TL Olivenöl/Leinöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz

So wird's gemacht:

- Radieschen putzen, waschen und abtupfen. Sehr fein hacken. Kresse oder Petersilie zerkleinern
- Buttermilch oder fettarmen Joghurt mit Salz & Pfeffer würzen, verquirlen. Kräuter und gehackte Radieschen unterrühren.
- In ein hohes Glas füllen, nochmals etwas frischen Pfeffer darüber mahlen und sofort genießen.

3. Gemüsesticks mit Käsecreme

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 200 kcal):

- 50 g milder Schafskäse
- 4 EL fettarmer Jogurt
- 20 g (4 Stück) Oliven ohne Stein
- Pfeffer aus der Mühle
- nach Belieben 1 kleines Stück Chilischote
- 8 Radieschen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Möhren
- 0,5 Salatgurke
- etwas Zitronenschale

So wird's gemacht:

- Schafskäse, Joghurt und Pfeffer mit einer Gabel vermengen. Oliven, Chili und Zitronenschale fein hacken und unterrühren.
- Radieschen waschen und halbieren. Sellerie, Möhren und Gurke waschen, schälen, putzen und in Stifte schneiden.
- Gemüsesticks in die Käsecreme dippen.

4. Zwiebel Omelett mit Chili-Knusperflocken

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 235 kcal):

- 2 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
- ½ TL Rapsöl
- 2 Eier (S)
- ½ EL Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- zarte Haferflocken (ca. 10 g)
- ½ TL Amaranth-Pops (ca. 5 g)
- ½ TL Honig
- 1 Msp. Chiliflocken

So wird's gemacht:

- Zwiebeln zerkleinern in der Pfanne mit Öl rösten, Eier mit Mineralwasser, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen, über die gerösteten Zwiebel geben.
- Inzwischen für die Chili-Knusperflocken in einer 2. beschichteten Pfanne die Haferflocken und die Amaranth-Pops bei mittlerer Hitze leicht rösten.
- Honig, 1 Prise Salz und Chiliflocken unterrühren und erhitzen. Zwiebel-Omelett auf dem Teller mit den gerösteten Chili-Knusperflocken servieren.

5. Lachsfilet auf Blattspinat und Kohlrabi

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 240 kcal):

- 100 g Kohlrabi
- ½ TL Gemüsebrühe
- Kümmel n. Bedarf
- 300 g Blattspinat
- Salz
- 1 Lachsfilet (à 150 g)
- 1 Tomate

So wird's gemacht:

- Zunächst den Kohlrabi schälen, fein schneiden und im Gemüsefond mit Kümmel bissfest dünsten. Den Blattspinat waschen und in etwas Wasser kurz kochen, salzen.
- Das Lachsfilet salzen, in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten und im vorgeheizten Backrohr bei 130 °C ca. 5 bis 6 Minuten gar ziehen lassen.
- Anschließend den Kohlrabi aus dem Gemüsesud nehmen und gemeinsam mit dem Blattspinat auf einem Teller anrichten.
- Die Tomate würfeln und kurz in dem Kohlrabi-Sud ziehen lassen. Lachsfilet auf das Gemüse setzen und mit den Tomatenwürfeln dekorieren.

6. Putenbrust mit Tomaten-Oliven-Salsa

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 310 kcal)

- 200 g Tomaten
- ½ Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- ½ EL Olivenöl

- 15 g Oliven
- 1 Putenbrustfilet (à ca. 150 g)
- Salz
- Pfeffer
- Pfefferkörner
- ½ EL Rapsöl
- Basilikum

So wird's gemacht:

- Zwiebel würfeln, Tomaten zerkleinern, Knoblauch hacken, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Tomaten und Knoblauch zugeben und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 6 Minuten schmoren.
- Inzwischen Oliven in grobe Stücke schneiden. Putenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und salzen. Pfeffer und Pfefferkörner grob zerstoßen und das Fleisch damit würzen.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filet darin bei starker Hitze scharf von beiden Seiten anbraten, danach auf mittlere Hitze reduzieren und in 4–5 Minuten garbraten.
- Oliven zur Tomaten-Salsa geben. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter hacken und untermischen. Salsa abschmecken, auf Teller geben und die Putenschnitzel darauf anrichten.

7. Rote-Linsen-Möhren-Suppe

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 180 kcal)

- 1 Möhren (à 100 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ¼ Knoblauchzehe
- 55g Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 40 g rote Linsen
- Salz
- Pfeffer
- ⅓ Bund Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)
- 25 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 40g saure Sahne (40 g)

So wird's gemacht:

- Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen.
- Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Linsen zugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Kräuter mit Joghurt und saurer Sahne verrühren. Suppe in Schale füllen und mit einem Klecks Joghurt-Kräuter-Creme garnieren.

8. Bohnen-Birnen-Salat, garniert mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 235 kcal)

- 100 g Kidneybohnen
- 100 g grüne Bohnen (frisch oder gegart aus der Dose)
- Salz
- ¼ Bund Schnittlauch
- ½ EL Honig (10 ml)
- 1 EL Balsamessig
- Pfeffer
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Sonnenblumenkerne (10 g)
- 1 reife kleine Birne

So wird's gemacht:

- Grüne Bohnen in kochendes Salzwasser geben und darin 10 Minuten kochen lassen. Inzwischen den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Einige Halme beiseitelegen, den Rest in Röllchen schneiden und zu den Bohnen geben.
- Grüne Bohnen mit Schaumkelle herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen den Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Einige Halme beiseitelegen, den Rest in Röllchen schneiden und zu den Bohnen geben.
- Honig und Balsamessig in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Salzen, pfeffern und das Olivenöl unterschlagen. Die Sauce mit den Bohnen mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in Spalten schneiden und mit den Sonnenblumenkernen unter den Salat mischen. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

9. Schafskäse überbacken

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 190 kcal)

- ½ Knoblauchzehe
- 75 g Kirschtomaten
- 4 grüne Oliven (ohne Stein)
- ¼ Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 90 g Schafskäse (9 % Fett absolut)

So wird's gemacht:

- Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kirschtomaten waschen und achteln. Oliven in Scheiben schneiden. Zitronenhälfte auspressen. Rosmarin abspülen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und mit einem großen Messer hacken. Knoblauch, Zitronensaft, Rosmarin, Oliven und Olivenöl unterrühren. Wer mag, gibt zusätzlich 1 EL fein gehackte Zwiebel mit dazu.
- Die Tomaten untermischen, leicht salzen und kräftig mit Pfeffer würzen.
- Alufolie zuschneiden. Schafskäse in die Mitte der Folie legen. Die Tomaten-Oliven-Mischung mit einem Esslöffel gleichmäßig darauf verteilen. Die Folienbögen zu Päckchen zusammenfalten und in eine große Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas: Stufe 2-3) etwa 15 Minuten backen. Den gebackenen Schafskäse in der Folie auf Teller geben, vorsichtig öffnen und sofort servieren.

10. Rote Bete-Carpaccio mit Räuchertofu

Zutaten für 1 Portion (pro Portion ca. 285 kcal)

- 200 g Rote Bete (gegart)
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 100 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- Sojasoße

So wird es gemacht:

- Die gegarten und geschälten Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Öl, Essig, Senf und Gewürze zu einer Vinaigrette verrühren und mit den Rote Bete – Scheiben vermischen. Diese auf einem Teller oder einer Platte anrichten.
- Räuchertofu und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu und Zwiebeln darin braten bis der Tofu knusprig ist.
- Pfanne vom Herd nehmen. Etwas Sojasoße zu dem Tofu-Zwiebelgemisch geben, verrühren und über die aufgeschnittenen Rote Bete verteilen.

Beim kleinen Hunger zwischendurch (max. 70 kcal)

- 10 Mandeln
- 8 Oliven
- 45 g Avocado
- 150 g Natur-Joghurt
- 100 g fettarmer Hüttenkäse
- 1 Ei
- 250 ml Cappuccino mit Vollmilch
- 100 g Obst