

Die Exotendiät

Dauer der Diät	5 Tage
Mahlzeiten pro Tag	5
Ø Kalorienzufuhr pro Tag	1190 kcal

Die beste Methode schnell und dauerhaft abzunehmen besteht darin, den Stoffwechsel richtig anzukurbeln, um möglichst viel Fett zu verbrennen. Das klappt am besten mit viel Sport und Bewegung. Es gibt aber auch einige Lebensmittel, die den Stoffwechsel aktivieren und damit die Fettverbrennung in Schwung bringen. Besonders wichtig: alle Lebensmittel, die viel Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) enthalten. Dazu gehören enzymreiche exotische Früchte wie z. B. Mango, Papaya, Ananas, Kiwi sowie Citrusfrüchte. Gut ist auch eiweißreiche Kost. Denn beim Eiweißabbau muss unser Stoffwechsel kräftig arbeiten – auch dadurch wird die Fettverbrennung aktiviert. Gleichzeitig sollte auf ballaststoffreiche Kost geachtet werden, denn eine ballaststoffreiche Kost beschäftigt unsere Verdauung und verbrennt ganz nebenbei viel Energie. Wichtig: Wenig Fett verwenden, dafür auf die richtigen Fettsäuren achten und möglichst hochwertige Öle wie z. B. Olivenöl nehmen.

Vitalstoffzufuhr während einer Diät ergänzen

Bei jeder Diät wird die Nahrungszufuhr deutlich reduziert, dadurch nehmen wir auch weniger Vitalstoffe zu uns. Deshalb empfiehlt es sich, die Vitalstoffzufuhr zu ergänzen. Ein echter Geheimtipp ist das flüssige Naturkonzentrat LaVita. Es wird aus über 50 Kräutern, Obst- und Gemüsesorten gewonnen. Dadurch enthält es alle für das Immunsystem wichtigen Vitalstoffe gleichzeitig. Experten raten, während einer Diät täglich 10-20 ml davon zu trinken. Positiver Nebeneffekt: Neben Immunstoffen enthält LaVita natürliche Fatburner. So unterstützt es den Körper zudem beim Abnehmen und Entschlacken (www.lavita.de).

Diätbewertung

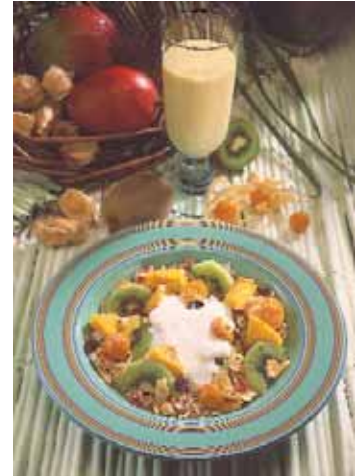
Abnehmen	*****
Sättigung	****
Nährstoffversorgung	****
Verdauung	*****
Praktisch	***
Für Berufstätige	***
Kosten	****

1. Tag

Frühstück

Exotisches Müsli

30 g Vollkornmüsli
10 g Cornflakes
1 EL Leinsamen
1 Kiwi
1/2 Mango
30 g Kapstachelbeeren
100 g fettarmer Joghurt
Zitrone



Müsli mit Cornflakes und Leinsamen mischen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mango in Stücke schneiden, Kapstachelbeeren halbieren. Joghurt mit Zitrone abschmecken und unter das Müsli heben.

337 kcal (1410 kJ), 12,2 Eiweiß, 7,0 Fett, 56,2 g Kohlenhydrate (4,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Mango-Drink

0,15 l Buttermilch
1 EL Haferflocken
1/2 Mango
Zitrone

0,15 l Buttermilch mit Haferflocken und dem Fruchtfleisch der Mango im Mixer fein pürieren und mit Zitrone abschmecken.

138 kcal (577 kJ), 6,6 g Eiweiß, 1,8 g Fett, 21,7 g Kohlenhydrate (1,8 BE)

Mittagessen

Gefüllte Früchte mit Frischkäse

1/2 Papaya
100 g Ananas oder 1/2 Babyananas
200 g Honigmelone
75 g Magerquark
2 EL Buttermilch
1 TL Zitronensaft
1 Msp. Vanillezucker
1/2 Tl. Pistazien
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0,2 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
Mineralwasser



Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Ananas halbieren oder längs ein Viertel der Frucht herausschneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und wieder in die Frucht einfüllen. Melone in Spalten schneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Quark mit Buttermilch, Zitronensaft und Vanillezucker cremig rühren und die Früchte damit füllen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien oder frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

258 kcal (1079 kJ), 13,4 g Eiweiß, 2,2 g Fett, 45,2 g Kohlenhydrate (3,8 BE)

Zwischenmahlzeit

Ananas-Quark

75 g Magerquark
2 EL Mineralwasser
1 Scheibe Ananas
1 TL Rosinen

Quark mit Mineralwasser cremig rühren, die kleingeschnittenen Ananasscheibe und die Rosinen unterheben.

123 kcal (515 kJ), 10.0 g Eiweiß, 0.4 g Fett, 19.6 g Kohlenhydrate (1.6 BE)

Abendessen

Geflügelsalat Exotica

100 g Putenbrust
etwas Öl zum Ausstreichen
Salz
Pfeffer
1 Stange Bleichsellerie
1 Orange
2 Scheiben Ananas
50 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Süßstoff
1 Scheibe Toastbrot



Putenbrust in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und das Fleisch darin schön knusprig anbraten. Salzen und pfeffern. Orange schälen und filetieren, die Selleriestange in Scheiben und die Ananas in Stücke schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Joghurt mit etwas Zitronensaft cremig rühren, mit Süßstoff abschmecken und zu dem Salat reichen.

309 kcal (1293 kJ), 30,1 g Eiweiß, 3,9 g Fett, 36,8 g Kohlenhydrate (3,1 BE)

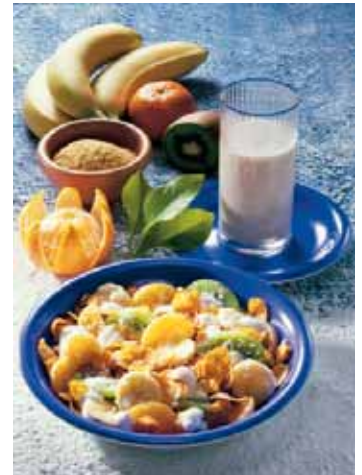
Gesamt: 1165 kcal (4874 kJ), 72,3 g Eiweiß, 15,3 g Fett, 179,5 g Kohlenhydrate (15,0 BE)

2. Tag

Frühstück

Vitaminmüsli

- 1 Mandarinen
- 1 Kiwi
- 1/2 Banane
- 5 EL Cornflakes
- 10 g Leinsamen
- 100 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Kokosraspel



Früchte schälen, Mandarine in Spalten zerlegen, Kiwi und Banane in Scheiben schneiden. Mit den Cornflakes und den Leinsamen mischen. Den Joghurt unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

279 kcal (1167 kJ), 9,3 g Eiweiß, 7,3 g Fett, 42,0 g Kohlenhydrate (3,5 BE)

Zwischenmahlzeit

Obstsalat Africana

- 300 g Obst
(wie z.B. Banane, Orange, Kiwi, Papaya, Mango, Kapstachelbeeren, Litchi,)
- 2 Tassen Früchtetee



Früchte schälen, Banane und Kiwi in Scheiben, Mango in Spalten, Papaya in Stücke schneiden, Orange filetieren. Die Kerne der Litchis entfernen. Früchte auf einem Teller anrichten. Dazu Tee trinken.

166 kcal (694 kJ), 3,2 g Eiweiß, 1,2 g Fett, 34,0 g Kohlenhydrate (2,8 BE)

Mittagessen

Fruchtiger Käsesalat mit Vitamin-Drink

- 1 Kiwi
- 1 Feige
- 1 Karambole
- 50 g rote und weiße Trauben
- 50 g fettreduzierter Käse 30 % Fett i. Tr.
- 0,15 l Orangensaft
- 0,1 l Dinkula

Kiwi schälen und in Stücke, die Feige und die Karambole in Scheiben schneiden. Trauben halbieren, ev. Kerne entfernen. Den Käse in Streifen schneiden. Das Obst mit dem Käse auf einem Teller anrichten. Orangensaft mit Dinkula mischen und dazu trinken.

343 kcal (1435 kJ), 17,5 g Eiweiß, 10,4 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

Zwischenmahlzeit

Kleiner Fruchtsalat

1/2 Grapefruit
1 Kiwi
1 EL Leinsamen
Süßstoff

Das Fruchtfleisch aus der Grapefruit lösen, in kleine Stücke schneiden, Kiwi schälen und würfeln. Mit Süßstoff abschmecken und mit Leinsamen bestreuen.

109 kcal (456 kJ), 2,5 g Eiweiß, 1,5 g Fett, 18,7 g Kohlenhydrate (1,6 BE)

Abendessen

Gefüllte Papaya

1/2 Papaya
50 g Käse (z.B. mit Walnüssen und Pistazie)
50 g Baguette
0,2 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
Mineralwasser



Papaya halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Käse in kleine Stücke schneiden. Die Papayahälften mit Käse und Fruchtstücken füllen. Mit dem Brot servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

314 kcal (1314 kJ), 11,5 g Eiweiß, 15,7 g Fett, 31,3 g Kohlenhydrate (2,6 BE)

Gesamt: 1211 kcal (5067 kJ), 44,0 g Eiweiß, 36,1 g Eiweiß, 183,2 g Kohlenhydrate (15,3 BE)

3. Tag

Frühstück

Zehnkämpfer-Müsli

1 Kiwi
1/2 Mango
1 Feige
150 g fettarmer Joghurt
30 g Weizenflocken
0,2 l Dinkula
Mineralwasser



Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Die vom Kern und aus der Schale gelöste Mangohälfte in Stücke schneiden, die Feige halbieren. Joghurt mit Weizenflocken cremig rühren. Die Früchte auf einem Teller anrichten, den Joghurt zugeben. Sofort verzehren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

312 kcal (1305 kJ), 10,7 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 58,8 g Kohlenhydrate (4,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Grapefruit mit körnigem Frischkäse

1/2 Grapefruit
50 g körniger Frischkäse
1 EL Leinsamen
Süßstoff
2 Tassen Fastentee

Das Fruchtfleisch aus der Grapefruihälfte lösen und in kleine Stücke schneiden. Frischkäse und Leinsamen unterheben. Mit Süßstoff abschmecken. Dazu Fastentee trinken.

114 kcal (477 kJ), 10,2 g Eiweiß, 4,8 g Fett, 5,6 g Kohlenhydrate (0,5 BE)

Mittagessen

Reissalat mit Mango

40 g Müller's Mühle Minuten-Spitzen Langkorn-Reis
1/2 Mango
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
1 Scheibe gekochter Schinken
1/2 Becher Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Zucker
Currypulver
Salz
Pfeffer
etwas Schnittlauch zum Garnieren



den Minutenreis nach Packungsanweisung zubereiten. Von der Mango zwei Spalten abschneiden, das restliche Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Für das Salatdressing Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Den Reissalat mit Schnittlauch und Mangoscheiben garniert servieren.

357 kcal (1494 kJ), 16,9 g Eiweiß, 10,6 g Fett, 47,6 g Kohlenhydrate (4.1 BE)

Zwischenmahlzeit

Orangen-Shake

0,15 l Buttermilch
2 Orangen
Süßstoff

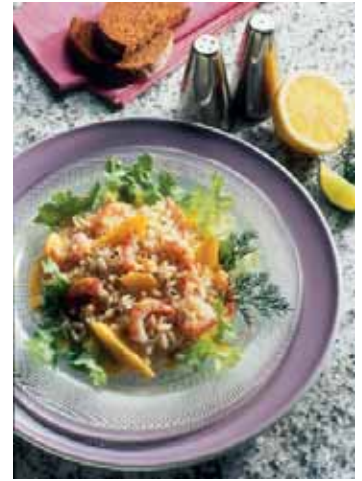
Orangen entsaften. Den Saft mit Buttermilch im Mixer gut verquirlen. Mit Süßstoff abschmecken. in ein Kelchglas gießen. Gut gekühlt servieren.

110 kcal (460 kJ), 6,1 g Eiweiß, 1,0 g Fett, 17,8 g Kohlenhydrate (1,5 BE)

Abendessen

Fruchtiger Reissalat mit Krabben

40 g Müller's Mühle Naturreis
1 Mandarine
50 g Ananas
50 g Krabben
100 g fettarmer Joghurt
Zitronensaft
Curry
0,2 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
Mineralwasser



Reis nach Packungszuschrift zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen. Ananas in Stücke schneiden. Reis mit Ananas- und Mandarinstücken und den Krabben mischen. Joghurt mit Zitrone und Curry abschmecken und unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

283 kcal (1184 kJ), 16,1 g Eiweiß, 2,6 g Fett, 48,0 g Kohlenhydrate (4,0 BE)

Gesamt: 1176 kcal (4920 kJ), 60,0 g Eiweiß, 29,7 g Fett, 177,8 g Kohlenhydrate (14,8 BE)

4. Tag

Frühstück

Exotic Müsli

50 g Cornflakes
100 g fettarmer Joghurt
1/4 Mango
1 Kiwi
50 g Erdbeeren
2 Tassen Kräutertee

Mango und Kiwi schälen, die Erdbeeren putzen und waschen. Mango in dünne Spalten, die Kiwi in Scheiben schneiden, die Erdbeeren achteln. Obst mit den Cornflakes in einer Schale anrichten, den Joghurt cremig rühren und darüber geben. Dazu Kräuter-Tee trinken.

322 kcal (1347 kJ), 8,5 g Eiweiß, 3,1 g Fett, 63,5 g Kohlenhydrate (5,3 BE)



Zwischenmahlzeit

Kleiner Fruchtsalat

1/2 Papaya
100 g Erdbeeren
Zitronensaft
Süßstoff

Die Kerne der Papaya entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Erd-

beeren waschen, putzen und vierteln und unter die Papayawürfel heben. Mit etwas Süßstoff abschmecken.

52 kcal (218 kJ), 1,7 g Eiweiß, 0,5 g Fett, 9,3 g Kohlenhydrate (0,8 BE)

Mittagessen

Ananas-Tomaten-Reis

40 g Müller's Mühle Minuten Spitzen Langkorn-Reis
2 dünne Scheiben (100 g) frische Ananas
1 TL Olivenöl
1/2 Glas Fruchtgemüse-Beilage „Hawaii“ (à 350 g)
Meersalz
0,2 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
Mineralwasser



Den Minutenreis nach Packungsaufschrift in Salzwasser kochen. Inzwischen die Ananasscheiben vom Strunk befreien und halbieren. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Inzwischen das Fruchtgemüse unter gelegentlichem Umrühren erhitzen. Reis abschrecken, abtropfen lassen und unter das Fruchtgemüse heben. Mit den gebratenen Ananasscheiben servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

397 kcal (1636 kJ), 4,1 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 82,3 g Kohlenhydrate (6,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Ananas-Drink

0,15 l fettarme Milch
100 g Ananas
2 TL Kokosflocken

Ananas mit Milch und 1 TL Kokosflocken im Mixer gut verquirlen. In ein hohes Cocktailglas mit Kokosrand gießen. Gut gekühlt servieren.

138 kcal (577 kJ), 5,7 g Eiweiß, 3,6 g Fett, 20,1 g Kohlenhydrate (1,7 BE)



Abendessen

Frischer Obstsalat

1 kleiner Apfel
1 Blutorange
1 Scheibe Ananas
100 g Erdbeeren
50 g Beerenfrüchte, TK (Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)
1 EL Fruchtzucker
etwas Zitronensaft

Blutorange schälen, häuten und in Scheiben schneiden. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in Scheiben, die Ananas in kleine Stücke schneiden. Mit den Beerenfrüchten mischen, mit Zitrone beträufeln und mit Fruchtzucker bestreut servieren.

271 kcal (1133 kJ), 3,4 g Eiweiß, 2,0 g Fett, 55,2 g Kohlenhydrate (4,6 BE)

Gesamt: 1180 kcal (4937 kJ), 23,4 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 230,4 g Kohlenhydrate(19,2 BE)

5. Tag

Frühstück

Früchte-Toast

1 Kiwi
100 g frische Ananas
75 g Magerquark
2-3 EL Buttermilch
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
0,2 l Dinkula (Reformhaus oder Bioladen)
Mineralwasser

Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, die Ananas würfeln. Quark mit Buttermilch cremig rühren. Die Brotscheiben tosten, mit Quark bestreichen und mit Früchten belegen. Dazu Früchtetee servieren. Dazu Dinkula mit Mineralwasser trinken.

292 kcal (1222 kJ), 16,6 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 49,1 g Kohlenhydrate (4,1 BE)

Zwischenmahlzeit

Mango-Orangen-Buttermilch

1/4 Mango
75 ml Orangensaft
100 ml Buttermilch

Das Fruchtfleisch der Mango herauslösen und mit Orangensaft und Buttermilch im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren.

112 kcal (468 kJ), 4,3 g Eiweiß, 0,9 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Mittagessen

Indonesisches Reisfleisch

80 g mageres Schweinefleisch
1 kleine Möhre
1 Stück Porree
1 EL Olivenöl
2 EL Sojasauce
40 g Müller's Mühle Natur-Reis
1 EL Weinessig
Meersalz
Pfeffer
Worcestersoße



Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Schweinefleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Sojasauce und Weinessig zum Fleisch geben und gut verrühren. Porree und Möhren putzen, waschen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Etwas Wasser hinzufügen und alles zusammen 5 Minuten schmoren lassen. Fleisch mit Worcestersauce abschmecken und mit der Hälfte des Reises anrichten.

359 kcal (1502 kJ), 26,0 g Eiweiß, 13,0 g Fett, 35,0 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Zwischenmahlzeit

Hawaii-Five-O

150 ml Buttermilch
2 kleine Scheiben Ananas aus der Dose
1 TL Kokosflocken
1/2 TL Vanillezucker

Buttermilch, Ananas und Kokosflocken im Mixer oder mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Vanillezucker abschmecken.

136 kcal (568 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,9 g Fett, 21,3 g Kohlenhydrate (1,8 BE)



Abendessen

Feinschmecker-Salat „Bombay“

2 Scheiben Ananas
100 g Hähnchenbrust in Weinaspik
1 kleine Staude Chicorée
einige frische Champignons
50 g Bambussprossen
2 EL fettarmer Joghurt
1 TL Sojasauce
1 EL Orangensaft
1 TL Tomatenketchup
weißer Pfeffer
Curry
Salz
30 g Stück Baguette



Die Ananasscheiben auf einen Teller legen. Zwei Aspikscheiben in feine Streifen schneiden, die anderen diagonal halbieren und auf dem Teller anordnen. Den Chicorée längs halbieren, den bitteren Strunk heraus schneiden und die Staudenhälften quer in feine Streifen schneiden. Die Pilze säubern und blättrig schneiden. Die Bambussprossen in feine Stifte schneiden. Chicorée, Champignons, Bambussprossen und Aspikstreifen locker mischen und den Salat mit einem Dressing aus Joghurt, Sojasauce, Orangensaft, Ketchup und Würz zutaten anmachen. Den Salat auf die Aspikscheiben geben und das Ganze mit Brot servieren.

308 kcal (1289 kJ) 24.1 g Eiweiß, 3.1 g Fett, 45.5 g Kohlenhydrate (3.8 BE)

Gesamt: 1207 kcal (5050 kJ), 76,7 g Eiweiß, 22,8 g Fett, 171,2 g Kohlenhydrate (14,3 BE)