



EPD[®]
ERNÄHRUNGSPROGRAMM

*Rezepte für die Reduktions-
und Stabilisationsphase*

.....



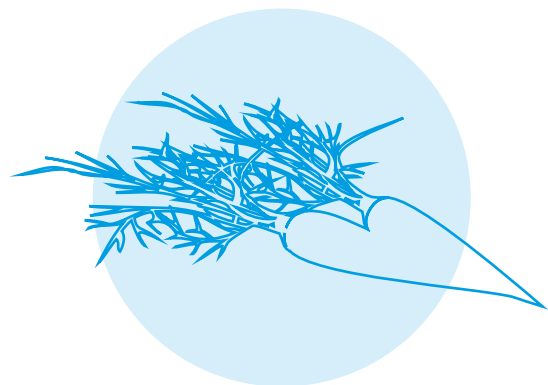
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Sie haben sich entschieden, selbstverantwortlich die Geschehnisse rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlfühlgewicht in die Hand zu nehmen.

Diese Broschüre unterstützt Sie während den drei Phasen im EPD-Ernährungsprogramm mit vielen Tipps und feinen Rezepten. Der Weg zum gesundem Lebensstil soll Ihnen so leicht wie möglich fallen, denn mit Leichtigkeit und Freude kommt man schneller und besser ans Ziel.

Ihr Medical Wellness Coach

.....



Grundrezepte	5
Mahlzeiten-Einnahme	5
Mahlzeiten-Dosierung	5
Zusammensetzung	
EPD-Produkte	5
Zusatzprodukte	6
Würzen und Verfeinern der Mahlzeiten	6
Masseinheiten	6
.....	
Reduktion & Entgiftung	
Die Grundregeln des EPD-Ernährungsprogramms	6
Mögliche Stoffwechselreaktionen während der EPD-Reduktionsphase	7
.....	
Rezepte Reduktion	
Hauptgerichte	8
Aufstriche für Dipps, Drinks & Brottrunk	14
Süss und fruchtig	16
.....	
Rezepte Stabilisation	
Stabilisationsphase	20
Mahlzeiten durch EPD ersetzen	21
Frühstück	22
Hauptgerichte	24
Salate	38
Dessert	40
Saucen	41
Weihnachtsgebäck	42
.....	
Stabilisation	
Tellerprinzip	44
Kohlenhydrate	46
Eiweiss	47
Fette	48
Tipps für Ihr langfristiges Wohlbefinden	51
.....	

GRUNDREZEPTE

EPD-Frappé

Aromen: *Mocca, Schoko, Vanille, Banane, Erdbeere*

1 ML Frappé und 1½ dl kaltes Wasser mit dem Mixer oder dem Schüttelbecher gut schütteln und geniessen.

TIPPS ZUR FRAPPÉ-ZUBEREITUNG

Sie dürfen die Geschmacksrichtungen auch mischen. ½ ML Vanille-Frappé und ½ ML Schoko-Frappé mit 1½ dl Wasser. Lassen Sie die Mahlzeiten einen Moment stehen, damit das Guar aktiv wird. Die Mahlzeiten sind so schön sämig.

EPD-SUPPEN

Aromen: *Kartoffel, Spargel, Tomate, Erbsen, Champignoncrème, Curry*

1 ML Suppenpulver mit 2 dl warmem Wasser gut mixen und geniessen, mit Kräutern würzen.

EPD-MÜESLI

Aromen: *Orangen, Schoko, Neutral, Erdbeere*

1 ML Müesli und ca. ½ dl kaltes Wasser umrühren und geniessen und zusätzlich ½ ML Sojagleie, Weizen crispies, Neutralmolke dazumischen.

EPD-MOLKEN

Aromen: *Himbeere, Erdbeere*

1 ML Molkepulver mit 1½ dl kaltem Wasser gut mixen und geniessen.



MAHLZEITEN EINNAHME

- jede Stunde 1 Mahlzeit
- Mindestens 15 EPD-Mahlzeiten pro Tag
- Total 2½ – 3 Liter Flüssigkeit (Anrührwasser zählt auch zur Flüssigkeit)

MAHLZEITEN DOSIERUNG

Bitte beachten Sie die Mengenangabe auf der Verpackung.

ZUSAMMENSETZUNG EPD-PRODUKTE

Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette sind optimal zusammengesetzt und mit Mikronährstoffen angereichert. Es werden ausschliesslich natürliche Produkte aus kontrolliertem Anbau verwendet.

ZUSATZPRODUKTE

Folgende Produkte dürfen nach Lust und Laune zu den EPD-Mahlzeiten kombiniert werden.

PROVISAN® SOJAKLEIE

Gibt Volumen und mehr zu kauen. Denken Sie aber daran, dass Ballaststoffe die Verdauung aktivieren. Zuviel Sojagleie kann zu Verstopfung oder Durchfall führen.

EPD-NEUTRALMOLKE

Macht die Mahlzeiten sämiger und sorgt für mehr Sättigung. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Mahlzeit (für die Phase 2 des EPD-Ernährungsprogramm).

PROVISAN® WEIZENKEIM CRISPIES

Für ein knuspriges Vergnügen und mehr Biss. Verwendung: 4 ML pro Tag zählen nicht als Mahlzeit.

Gehen Sie mit Salz, Bouillon und Streuwürze sparsam um, da diese viel Salz enthalten. Wenn Sie trotzdem gerne Bouillon oder Streuwürze verwenden wollen, verwenden Sie die fett- und salzarmen Würz-Produkte aus dem EPD-Programm. Sie sind soweit salzreduziert, dass sie geschmacklich fein bleiben.

WÜRZEN UND VERFEINERN DER MAHLZEITEN

EPD-FRAPPÉ

1–3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben, mischen und trinken.

EPD-MOLKEN

1–3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen.

EPD-MÜESLI

1–3 Tropfen Aroma-Essenz (z. B. Rum, Vanille, Orange, Mandel, etc.) zugeben und mischen. 1 Prise Gewürz (Lebkuchen, Zimt, Ingwer, etc.) zugeben, mischen und genießen.

EPD-SUPPE

1 Prise Gewürz (Pfeffer, Curry, Muskatnuss, Koreander, Kümmel, Paprika, etc.) ca. ½ TL getrocknete Kräuter und Gemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Spargel, Peperoni, etc.) ins Wasser geben und etwas ziehen lassen.

LEGENDE DER ABKÜRZUNGEN

ML = EPD-Messlöffel

EL = Esslöffel/Suppenlöffel

TL = Teelöffel

KL = Kaffeelöffel

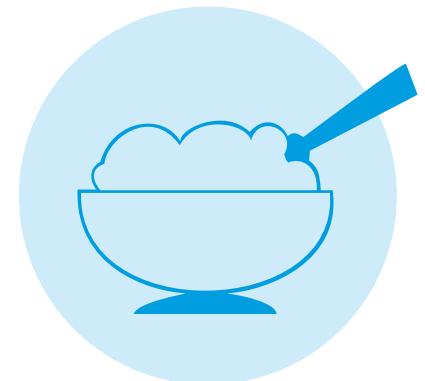
dl = Deziliter

Pr. = Prise

Tr. = Tropfen

1 = EPD-Portionen Mahlzeiten

 = Vegetarisch





Nach dem Motto «Iss dich fit», besteht Ihr Menüplan in der Reduktionsphase aus Suppen, Müesli, Frappés, Guezli, Molken und Riegel, alles EPD-Produkte. Es erwartet Sie eine Produktvielfalt von über 25 Geschmacksrichtungen. Sie beginnen morgens nach dem Aufstehen mit Essen und enden damit vor dem ins Bett gehen.

Mindestens 15 Portionen/EPD-Mahlzeiten sollen es über den Tag verteilt sein. Berufstätige bereiten sich ihre Portionen zum Mitnehmen vor, Frappés und Suppen werden in eine Flasche oder Thermoskanne abgefüllt. Packen Sie für unterwegs auch immer genügend Guezli oder Riegel ein, denn Hunger sollte unter gar keinen Umständen auftreten. Und wer gerne kocht, der kann aus den verschiedenen Produkten leckere Gerichte und Küchlein zaubern. Z. B. Kartoffelstock, Gemüsekekchen, Glacé etc. Probieren Sie es aus.

.....

DIE GRUNDREGELN DES EPD-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

1. Essen Sie mindestens jede Stunde eine Mahlzeit/Portion, auch wenn Sie keinen Hunger haben.

.....

2. Hunger trotz der stündlichen Mahlzeiten? Verkürzen Sie die Essensabstände auf 45 Minuten und/oder nehmen Sie eine doppelte Mahlzeit ein.

.....

3. Die erste Mahlzeit/Portion nehmen Sie gleich nach dem Aufstehen, die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen ein.

.....

4. Ernähren Sie sich während der Reduktionsphase ausschliesslich mit EPD-Produkten.

.....

5. Trinken Sie 2½–3 Liter Flüssigkeit täglich (inkl. Suppen, Molken und Shakes). Das ist wichtig für die Entgiftung.

.....

6. Für Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität nehmen Sie täglich 2 x 1 TL Ihrer Mikronährstoffmischung ein.

.....

7. Die Einnahme der Mikronährstoffmischung sollte immer nach einer Mahlzeit erfolgen, und abends nicht nach 18 Uhr.

.....

MÖGLICHE STOFFWECHSELREAKTIONEN WÄHREND DER EPD-REDUKTIONSPHASE



DURCHFALL

Lassen Sie die Sojagleie beim Müesli weg. Wenn Sie keine Schmerzen haben und nicht häufiger als 4–5 mal pro Tag Durchfall haben, können Sie 2–3 Tage zuwarten.

.....

VERSTOPFUNG (1.–2. TAG)

Trinken sie vor der ersten Mahlzeit morgens ein Glas warmes Wasser. Bewegen Sie sich regelmäsig. Nehmen Sie vermehrt flüssige Mahlzeiten ein. Meal-Tea und Papaya Drink unterstützen die Verdauung positiv.

.....

ERBRECHEN

Lassen Sie 2–4 Mahlzeiten ausfallen und trinken Sie Tee (z. B. Amipa Evening Tea oder Pfefferminze) oder eine leichte, fettarme Bouillon. Versuchen Sie dann langsam wieder stündliche Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

.....

SCHWINDEL

Essen Sie wirklich jede $\frac{3}{4}$ –1 Std. eine Mahlzeit? Trinken Sie 3 x 2 dl Vegetabilbouillon pro Tag und oder einen Espresso. Trinken Sie genügend Wasser und Tee. Bewegung tut gut.

.....

LEICHTE NIERENSCHMERZEN

Trinken Sie einen Nierentee, wenn Sie keine Verbesserung spüren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Medical Wellness Coach auf.

.....

SCHMERZEN GENERELL

Nehmen Sie mit Ihrem Medical Wellness Coach oder Ihren Arzt Kontakt auf.

.....

FREUEN SIE SICH ...

denn Stoffwechselreaktionen sind Zeichen des Körpers, dass die Entgiftung eingesetzt hat. Nach wenigen Tagen fühlen Sie sich fit und vital.

.....



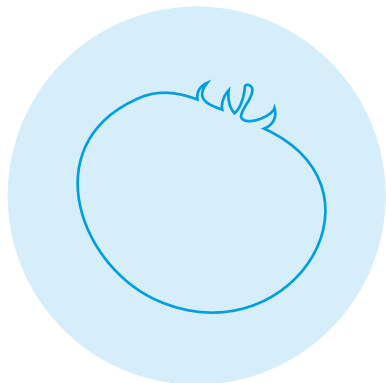
EPD-TOMATEN HÜFELI

- 3 dl Wasser
- 3 ML EPD Tomatensuppe
- 2 ML EPD Neutalmüsli
- 4 ML EPD Sojagleie
- 1 frische Tomate würfeln mit Tabasco, Basilikum und Streuwürze würzen.

.....

1. Alles mit ca. 3 dl Wasser mischen und zu einem Teig verarbeiten. Hüfeli formen.
2. und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei 150 Grad im Backofen ca. 30 Minuten backen.

.....



EPD-GMÜESHÜFELI

- 6 dl heisses Wasser
- je 1 ML Lauch, Rübli, Sellerie, diverse Kräuter im Wasser quellen lassen.
- 10 ML Spargelsuppe
- 10 ML Neutalmüsli
- 5 ML Kleie
- Mit Bouillon, Tabasco und Pfeffer würzen

.....

KARTOFFELBREI MIT BRATENSAUCE ODER TOMATENSAUCE

- 1 ML Kartoffelsuppe oder Tomaten
- 1 TL Schnittlauch oder Peterli gehackt
- 1 Pr. Muskat, wenig Pfeffer
- 3 cl heisses Wasser

.....

BRATENSAUCE:

- ½ TL Provisan-Bratensauce
- ½ TL getrocknete Peperoni
- ½ dl heisses Wasser

.....

1. Alle Zutaten mit dem Schwingbesen mischen.
2. Mit 2 Esslöffeln Kugeln formen und auf einem Teller anrichten.
3. Die Bratensauce und Wasser in einer Pfanne mischen und kurz aufkochen lassen.
4. Über den Kartoffelbrei verteilen.

TOMATENSAUCE

- ½ ML Tomatensuppe
- ½ -1 dl Wasser

.....

1. Tomatensuppe und Wasser in einer Pfanne mischen, erhitzen aber nicht kochen.
2. Über Kartoffelbrei verteilen.

.....



KARTOFFELKÜCHLEIN

- 2 ML Kartoffelsuppe
- 1 ML Neutral-Müesli
- 1 TL Napoli-Kräutermischung
- ½ TL Schnittlauch gehackt
- wenig Knoblauch, Pfeffer, Zwiebeln, etc.
- 1 Pr. Provisan-Streuwürze

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 40 – 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....

3 

PIZZA PLAETZCHEN

- 2 ML Neutalmüesli
- 2 ML Tomatensuppe
- 1 ML Sojakeie
- 1 EL getrocknete Peperoni
- 1 EL getrocknete Karotten
- wenig Schnittlauch, Pfeffer, Paprika, Thymian, Napoli-Kräutermischung

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 40 – 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....

4 

EPD GEMÜSEBALLCHEN

- 1.5 dl heisses Wasser
- 30 g Lauch
- 30 g Karotten
- 30 g Sellerie
- Gemüse und Kräuter nach Wahl im Wasser weichkochen.
- 2 ML EPD Spargelsuppe
- 2 ML EPD Neutalmüesli
- 1 ML EPD Sojakeie

.....

1. Mit Bouillon, Tabasco und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Kochwasser dazugeben.
2. Wenn nötig noch Wasser zugeben, formen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad backen. Backzeit: 40 Minuten

.....

5 



PILZKÜCHLEIN

- 3 ML Champignoncrème-Suppe
- 1 ML Neutral-Müesli
- 1 ML Weizen-Crispies
- ½ ML Neutralmolke
- ½ ML Sojakleie
- wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan-Streuwürze

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 40 – 60 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....

5 

EPD GEMÜSE-OMELETTE

- 1 ML Spargel-Suppe
- ½ ML Soja-Kleie
mit Streuwürze und Pfeffer würzen

.....

FÜLLUNG:

1. Gemischtes Saison Gemüse rüsten und klein schneiden. Mit wenig Wasser weichkochen und würzen.
2. 1 Portion Teig auf Bretzeleisen geben und backen. Mit gekochtem Gemüse füllen und genießen.

.....

1 

OMELETTEN

- 2 ML Kartoffel- / Spargelsuppe
- 1 ML Sojakleie
- ½ TL Napoli-Kräutermischung
- ½ TL Schnittlauch

.....

1. Alle Zutaten mit wenig Wasser zu einem Teig mischen.
2. Die Masse in zwei Portionen aufteilen.
3. Jede Portion zwischen zwei Backfolien auswallen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben.
4. Danach das zweite Backpapier entfernen.
5. Beide Seiten golden anbraten.

.....

2 



EPD ASIA CURRY SUPPE

- 4 dl Wasser
- 2 ML Curry-Suppe
- 1 TL Papayadrink light
- 1 TL Bananen-Frappe
- 2 TL Bouillon
- 2 TL Gewürze je nach Geschmack z. B. Ingwer, Chilli, Kardamon
- 2 ML Gemüse je nach Vorliebe z. B. Lauch, Sellerie, Zucchini, Karotten, Fenchel, Soja-Sprossen

.....

1. Wasser aufsetzen und die gewünschten Gewürze dazugeben und warten bis das Wasser kocht.
2. Anschliessend 2 Messlöffel Curry-Suppe dazugeben. Währenddessen können Sie das kleingeschnittene Gemüse andünsten.
3. Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen und das Gemüse dazu geben.

.....



PIZZA MARGHERITA

aus 500 g EPD-Stabipan-Mehlmi-schung Teig zubereiten (Rezept auf der Verpackung)

BELAG:

- 2 dl Wasser
- 2 ML Tomatensuppe
- Tabasco, Pfeffer, Basilikum und Streuwürze
- 5 Tomaten

.....

1. Tomatensuppe mit 2 dl Wasser, Tabasco, Pfeffer, Basilikum und Streuwürze mixen.
2. Die Sauce auf den vorgebackenen Boden streichen.
3. Frische Tomaten würfeln und auf Pizza verteilen.
4. 30 Minuten bei 150° C (im vorgewärmten Ofen, Umluft) backen.

GUSS:

- 2 ML Neutralmolke
- 2 dl Wasser

.....

5. Zutaten mixen und auf die Pizza verteilen.
6. Nochmals 10 Minuten bei 150° C (Oberhitze) fertig backen.

.....



EPD®-ROLLEN

- 1 ML Ruchmehl
- 1 ML EPD-Sojakleie
- 1 ML EPD-Neutralmüesli
- ½ ML 5-Kornflocken (Hafer, Dinkel, Weizen, Rogge, Hirse)
- 1 Ms. Streuwürze
- ½ dl warmes Wasser
- ½ Tomate (oder anderes rohes Gemüse nach Wahl) Basilikum, Streuwürze.

.....

FÜLLUNG

1. Gemüse würfeln. Mit Basilikum und Streuwürze würzen.
2. Die Füllung wird nun in das gebackene Cornet gefüllt

.....

CORNET

1. Der Teig soll trocken wie ein Brotteig sein. Teig ausrollen und in 1–2 cm
2. breite Streifen schneiden. Streifen auf Cornetform (z. B. von Betty Bossy)

.....



GEMISCHTER GEMÜSEKUCHEN

BELAG

Teig wie Gemüsekekchen zubereiten und 10 Minuten backen.

- 2 DL Wasser
- 1 ML Pilzsuppe

1. Sauce zubereiten und auf Teig streichen
2. mit Pilzen, Zucchini, Broccoli belegen und mit Zwiebelringe verteilen

SAUCE

- 1 DL Neutralmolke
- frische Basilikum Blätter

1. im Mixer mixen und auf dem Kuchen verteilen.
2. Backen: 30 Minuten 180 Grad

1 

GEMÜSEKUCHEN

- 4 ML Sojakeie
- 2 ML Neutral-Müesli
- 3 ML Kartoffelsuppe
- 3 ML Tomatensuppe
- Saisongemüse
- Kräuter und Gewürze (Thymian, Basilikum, Pfeffer, etc.)

1. Alle EPD-Produkte mit 3–4 dl Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
2. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
3. Den Teig bei ca. 160°C 40–60 Minuten auf der mittleren Rille backen.

In der Zwischenzeit, das Gemüse in dünne Streifen schneiden und kurz andünsten. Mit Bouillon und Kräutern leicht würzen.

8 

GUSS:

- 2 ML Neutralmolke
- 1 dl Wasser

1. Neutralmolke und Wasser schaumig mixen und würzen.
2. Gemüse ohne Flüssigkeit auf den vorgebackenen Teig verteilen.
3. Molkguss darüber geben und nochmals bei ca. 165° C 15 – 20 Minuten im Backofen backen.



CURRY DRINK KALT

- 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 2½ dl Brottrunk
- 5 ML Currysuppe
- 1 ML Bananenfrappé
- ½ ML Papayadrink
- Streuwürze, Tabasco, Pfeffer, Paprika, Schnittlauch

.....

Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

.....



KALTER FRUCHT-MOLKENDRINK

- 3 Liter kaltes Mineralwasser, ohne Kohlensäure
- 2-3 Bananen
- Soft 2 Zitronen
- 18 ML Himbeermolke
- 2 ML Bananenfrappe

.....

Alles im Suppentopf gut mixen und am Schluss 1 Liter kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure dazu geben.

.....



EPD-SPARGEL-CRÊPE

- 1 ML EPD Suppe Spargel
- 1 ML EPD Sojakleie
- 1 ML Wasser

.....

1. In eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Mit Tabasco und Streuwürze würzen. Im Brezelleisen backen.
2. Füllung: ½ Tomate oder anderes rohes Gemüse nach Wah

.....



TOMATEN DRINK KALT

- 1 Liter kaltes Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 2½ dl Brottrunk
- 6 ML Tomatensuppe
- Frische und getrocknete Kräuter Salz, Tabasco, Pfeffer, Paprika. Keine Bouillon und Peperoni.

.....

Alle Zutaten mixen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

.....



TOMATEN-AUFSTRICH

- 1 ML Tomatensuppe
- 1 ML Champignoncrème-Suppe
- 3 ML Neutral-Molke
- wenig Tabasco, Provisan-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Paprika

.....

Mit Brottrunk anrühren.

.....

2 Weizendipps mit Aufstrich entsprechen 1 EPD-ML.

CURRY-AUFSTRICH

- 2 ML Curry-Suppe
- 1 TL Papaya-Drink oder Bananen-Frappé
- 3 ML Neutral-Molke
- wenig Tabasco, Provisan-Streuwürze, Basilikum, Peterli, Schnittlauch, Pfeffer. Getrocknete Paprika

.....

Mit Brottrunk anrühren

.....

2 Weizendipps mit Aufstrich entsprechen 1 MZ.

BROTTRUNK-VARIANTE 1

- 1 dl Wasser
- 1 dl Brottrunk
- 1 ML Bananen-Frappé oder Vanille-Frappé
- 1 ML Neutral-Molke

.....

mixen

.....

BROTTRUNK-VARIANTE 2

- 1 dl Brottrunk
- 1 dl Wasser
- 1 T Papayapulver

.....

mixen

.....

ORIENTALISCHES BROT

- 2 ML Kartoffelsuppe
- 2 ML Spargelsuppe
- 2 ML Sojakleie
- 1 TL Curry
- wenig Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Paprika, Provisan-Streuwürze

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem Teig verrühren.
2. Die Mischung ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
3. Den Teig bei ca. 160°C, 40–60 Minuten auf der mittleren Rille im Backofen backen.
4. Den noch warmen Teig in 4 Mahlzeiten teilen.

.....



SCHOKO-LEBKUCHEN- MOUSSE

5 dl Wasser
2 ML Schoko-Frappé
2 ML Mocca-Frappé
1 TL Lebkuchengewürz
3-4 TL Rumaroma-Essenz

.....

1. Alles gut mixen, absieben und in den Kisagbläser abfüllen. Die Menge ist für ½ Liter Inhalt eines Kisagbläfers berechnet.

.....
4 

FRUCHT-MOUSSE

6 dl Wasser
4 ML Vanille Frappé
1 ML Fruchtmolke nach Wahl

.....

1. Alle Zutaten mixen.
2. Die Mischung sieben und in den Kisagbläser abfüllen. Die Menge ist für ½ Liter Inhalt eines Kisagbläfers berechnet.

.....
4 

VANILLE-EIS

5 dl Wasser
4 ML Vanille-Frappé
4 Tr. Orangenaroma-Essenz

.....

1. Alle Zutaten mixen.
2. Die Mischung 20 Minuten in die Eistrommel geben.
3. Das Rührwerk so einstellen, dass es jede Minute 2-4 Mal dreht.

.....
4 

FRUCHT-EIS

5 dl Wasser
5 ML Vanille-Frappé
2 ML Frucht-Molke nach Wahl

.....

1. Alle Zutaten mixen.
2. Die Mischung 20 Minuten in die Eistrommel geben.
3. Das Rührwerk so einstellen, dass es jede Minute 2-4 Mal dreht.

.....
4 

VANILLECREME MIT BEEREN

6 Blatt Gelatine einweichen
½ Liter kaltes Wasser
5 ML Vanille Frappe

.....

1. Mixen bis eine feste Creme entsteht. Gelatine auflösen und dazu geben, gut mixen. Creme ca. eine ½ Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Noch einmal einen ½ Liter Vanillecreme mixen und unter die abgekühlte Creme ziehen.
3. Wieder kalt stellen.
4. In der Zwischenzeit Beerenmischung in Glasschälchen abfüllen, die Vanillecreme darüber verteilen noch einmal ca. ½ Stunde kalt stellen.

.....
6 



EPD APFEL-WAHE

- 20 ML Soja-Flocken
- 12 ML Orangen-Müesli
- 12 ML Vanille-Frappé
- 6 ML Neutral-Müesli

.....

TEIG

1. mit 2 EL Assugrin süssen
2. mit Orangen- und Mandelaroma abschmecken
3. ca. 1 Liter Wasser hinzufügen und zu Teig zubereiten
4. dünn auf ein Blech ausstreichen
5. danach für 40 min. Bei 180° backen

.....

FÜLLUNG

1. 4-5 Äpfel (je nach Grösse) reiben
2. Zitronensaft und Zimt dazu mischen
3. auf gebackenem Teig verteilen
4. Neutralmolke als Guss verteilen und nochmals
5. 15 min bei Oberhitze bei 150° fertig backen

.....



KAROTTEN-CAKE

- 2 ML Orangen-Müesli
- 2 ML Vanille-Frappé
- 1 ML Sojakleie
- 1 EL Getrocknete Karotten
- ½ TL Flüssiger Süsstoff
- ½ TL Zimt
- 2 Tr. Zitronenaroma-Essenz
- 4 Tr. Orangenaroma-Essenz

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 30 – 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....



EPD-APFELCHÜECHLI

- 4 ML EPD-Sojakleie
- 3 ML EPD-Vanillefrappé
- 2 ML EPD-Neutalmüesli
- 1 frischer Apfel gerieben
- 3 dl Wasser
- 1 TL Assugrin
- wenig Zitronensaft
- 3 Tr. Mandelaroma
- 3 Tr. Orangenaroma

.....

1. EPD-Sojakleie, EPD-Vanillefrappé, EPD-Neutalmüesli und geriebener Apfel in eine Schüssel geben und gut mischen. Wasser, Assugrin, Zitronensaft, Mandel- und Orangenaroma dazugeben.
2. Alles zu einem Teig kneten. Aus dem Teig gleichmässige Chüechli formen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad backen.

.....

Backzeit: 40 Minuten.

.....



ORANGEN-MAKRÖNLI

- 2 ML Orangen-Müesli
- 2 ML Vanille-Frappé
- 1½ ML Sojakeie
- 4 Tr. Mandelaroma-Essenz
- 1 TL Zimt

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Bei ca. 160 °C, 30–50 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....

4 

CRÊPES

1. Alle EPD-Zutaten mit Wasser zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
2. Die Masse in zwei Portionen aufteilen.
3. Jede Portion zwischen zwei Backfolien auswällen, das eine Papier wegnehmen und in eine beschichtete Pfanne geben.
4. Danach das zweite Backpapier entfernen.
5. Beide Seiten golden anbraten.

VANILLE-CRÊPE

- 2 ML Vanille-Frappé
- 1 TL Sojakeie

.....

FÜLLUNG SÜSS: ca. 100 g Früchte nach Saison gemixt oder als feinen Fruchsalat.

.....

2 

ORANGEN-ZIMTTRAUMLI

- 2 ML Orangen-Müesli
- 2 ML Vanille-Frappé
- 1½ ML Sojakeie
- 4 Tr. Orangenaroma-Essenz
- 4 Tr. Zitronenaroma-Essenz
- 4 Tr. Vanillearoma-Essenz
- 1 TL Süsstoff flüssig
- 1 TL Zimt

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 30 – 50 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....

4 



SCHOKO-TRAUMLI

- 4 ML Schoko-Müesli
- 1½ ML Sojagleie
- ½ TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Flüssiger Süsstoff

.....

1. Alle Zutaten mit Wasser zu einem kompakten Teig verrühren.
2. Mit 2 Esslöffeln kleine Küchlein formen.
3. Die Küchlein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
4. Bei ca. 160 °C, 30–50 Minuten in der Backofenmitte backen.

.....
4 

EPD®-BRÖTCHEN

- 18 ML Ruchmehl
- 18 ML EPD-Sojagleie
- 18 ML EPD-Neutralmüesli
- 8 ML 5-Kornflocken (Hafer, Dinkel, Weizen, Rogge, Hirse)
- 1 Würfel Backhefe
- 2-3 TL Streuwürze
- 8-9 dl warmes Wasser
- 1 TL Zucker

.....

1. Ruchmehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung in der Mitte machen, die Hefedann hinein bröseln. Zucker zugeben und mit wenig warmen Wasser verrühren.
2. Hefe aufgehen lassen. Neutralmüesli, Sojagleie und Streuwürze, sowie die Flocken mit dem warmen Wasser anrühren und zugeben. Teig ca. 30 Minuten aufgehen lassen.
3. Dann Brötchen formen und noch einmal 20 Minuten ruhen lassen. 30 Minuten bei 175 Grad backen.

.....

Brötchen ca. 55 kcal

.....
38 

EPD-KNÖDEL

- KNÖDEL NACH WAHL
- 4 ML EPD Suppe Kartoffel
- 2 ML EPD Sojagleie
- 1 dl Wasser
- Schnittlauch, Streuwürze, Paprika, Pfeffer, Majoran, Muskat

.....

KNÖDEL MIT GEMÜSE

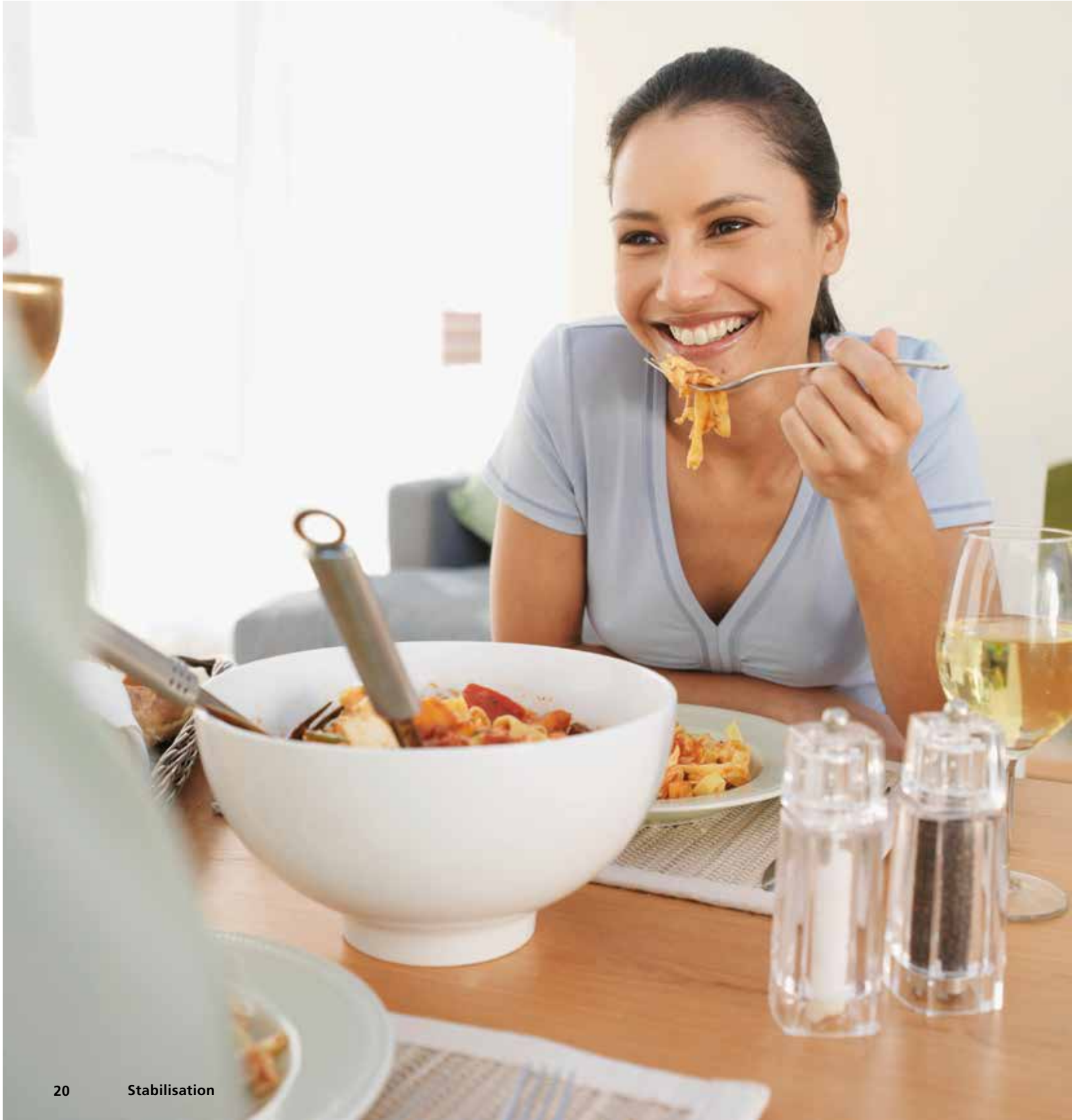
- 4 ML EPD Suppe Kartoffel
- 2 ML EPD Sojagleie
- 1 dl Wasser
- ½ ML Schnittlauch
- 1 TL Rüebligetrocknet
- Sellerie getrocknet, Streuwürze, Paprika, Pfeffer, Majoran, Muskat

.....

1. 1.5–2 dl Wasser zu einem festen Teig anrühren.
2. Mit 2 Löffeln Knödel formen.
3. In Bouillon ziehen lassen (Bouillon darf nicht kochen) bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen.

.....

4 



STABILISATION

Die Reduktionsphase haben Sie erfolgreich beendet. Gemeinsam mit Ihrem Medical Wellness Coach schauen Sie Ihr ausgefülltes Ernährungsprotokoll an und analysieren es. Sie erhalten wertvolle und einfach in den Alltag umsetzbare Tipps. Selbstverständlich soll dabei auch Platz für Genuss ohne Reue und schlechtem Gewissen sein.

Nicht Essverbote sollen Sie begleiten, vielmehr führen wir Sie Schritt für Schritt von alten Verhaltensmustern weg, zu einer für Sie optimalen Ernährungsweise. Essen nach dem Tellerprinzip, einsetzen von EPD-Produkten als Zwischenmahlzeit oder als gesundes Fast Food und weitere Tipps und Tricks helfen bei der Umsetzung im Alltag. *Lassen Sie sich beraten.*



		7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
Variante 1	1. Möglichkeit	Stündlich eine EPD-Mahlzeit/Portion											1 MZ aus der Stabilisationsphase			
	2. Möglichkeit	Stündlich eine EPD-Mahlzeit/Portion					1 MZ aus der Stabilisationsphase				Stündlich eine EPD-Mahlzeit/Portion					

		Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen
Variante 2		Birchermüesli	doppelte EPD-Mahlzeit	Ein Hauptgericht aus der Stabilisationsphase	doppelte EPD-Mahlzeit	Suppe 2-4 ML EPD-Suppe nach Wahl mit gedünstetem Gemüse ergänzen.



STABIPANBROT

Spezialbrotmischung nach Anleitung backen. Dem Stabipanmehl können Oliven, getrocknete Tomaten, Nüsse oder Dörrfrüchte beige mischt werden. Eignet sich auch als Pausen-Brötchen.

EPD®-STABIPANBRÖTCHEN

500 g Stabipan Brotmehl

1. Stabipan-Mehlmischung und 3–3.5 dl Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. Den Teig zugedeckt in einer Schüssel 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
3. Den Teig in eine gefettete Backform geben und nochmals zugedeckt gehen lassen.
4. Im 220°C vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
5. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 200°C verringern.
6. Im Umluftbackofen liegt die Temperatur ca. 20°C niedriger.

1 Brötchen 80 kcal



AUFLAGEN VEGETARISCH

- 1 Scheibe Brot mit 150 g Hüttenkäse,
- 1 Tomate, einige Rädchen Gurke, Peterli oder Schnittlauch zum Würzen.
- 2 ½ EL Olivenöl, 1 Tomate, 2 Scheiben Mozzarella, Basilikum oder Oregano zum Würzen.

AUFLAGEN FLEISCH

- 1 TL Butter, 3 Scheiben Putenbrust, 1 Salatblatt oder etwas Gurkenscheiben.
- 1 TL Butter, 30 g Bündnerfleisch.

BEERENMÜESLI

- 2-4 EL Vollkornflocken
- 1 EL Sojagleie
- 1 EL gehackte Nüsse
- 180g Natur Joghurt
- 150g Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.
- evtl. 1 Honig oder Ahornsirup

.....

1. Vollkornflocken, Sojaflocken und gehackte Nüsse mit dem Joghurt verrühren.
2. Beeren dazu geben.
3. Bei Bedarf mit Honig süssen.

.....

1 



EPD-MOLKENDRINK MIT BEEREN

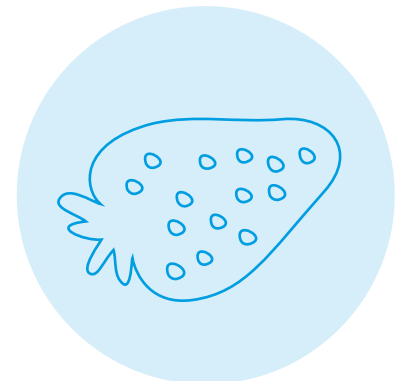
- 400 ml Stilles Wasser, kalt
- 300 g Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Prise Pfeffer
- 3 ML EPD Himbeer- oder Erdbeermolke
- 1 ML EPD Neutralmolke
- Minzblätter

.....

1. Alles in einen grossen Mixer geben oder mit dem Stabmixer gut mixen.
2. In grosse Gläser abfüllen mit Minzblätter garnieren.
3. Nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen.

.....

2 



EPD ZWETSCHGEN MAKRÖNLI

3 ML Neutral-Müesli
1 ML Vanille-Frappe
1 ML Sojaleie
2 Stk. Zwetschgen fein
geschnitten
½ TL Zimt
3 Tr. Orangen-Essenz
2.5 dl Wasser

1. Alles mischen und zu einem feuchten Teig rühren.
2. Mit 2 Esslöffel gleichmässige Portionen formen.

Backzeit: ca. 45 Minuten
Backtemp. 150 Grad



EPD VANILLE-ZITRONEN MAKRÖNLI

3 ML Neutral-Müesli
1 ML Vanille-Frappe
1 ML Sojaleie
1 TL Zitronensaft
3 Tr. Vanille-Essenz
3 Tr. Orangen-Essenz
3 Tr. Zitronen-Essenz
2.5 dl Wasser

1. Alles mischen und zu einem feuchten Teig rühren. Mit 2 Esslöffel gleichmässige Portionen formen.
2. Portionen formen.

Backzeit: ca. 45 Minuten
Backtemp. 180 Grad



EPD ZUCCHETTI-SCHOKO MAKRÖNLI

4 ML Schoko-Müesli
1 ML Sojaleie
80 g Zucchini geraffelt
¼ TL Zimt
3 Tr. Rum-Essenz
2.5 dl Wasser

1. Alles mischen und zu einem feuchten Teig rühren.
2. Mit 2 Esslöffel gleichmässige Portionen formen.

ca. 45 Minuten
Backtemp. 150 Grad



FRUCHTQUARK

- 250g Quark
150g Erdbeeren, Himbeeren,
Brombeeren oder Johannisbeeren, frisch oder aus dem Tiefkühler.
je ½ Banane und geriebener
Apfel
1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
evtl. 1 Teelöffel Honig

.....

1. Quark mit Mineralwasser gut verrühren.
2. Banane in Scheiben schneiden und mit den Beeren zum Quark geben.
3. Bei Bedarf mit Honig süssen.

.....
1

BIRCHERMÜESLI

- 2-4 ML EPD-Müesli nach Wahl
(Neutral, Erdbeere,
Orange, Schokolade)
1 Naturjogurt
150 g Früchte nach Wahl

.....
1

EPD BANANEN MAKRÖNLI

- 2 ML Neutralmüesli
2 ML Bananenfrappe
2 ML Soja-Kleie
3 dl Wasser

.....

1. Alle Zutaten zu einem Teig mischen. Makrönli formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 30 - 40 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

.....
4

EPD-ASIA-KUSS

- 2 ML EPD Suppe Curry
2 ML EPD Müesli Neutral
1 ML EPD Frappé Banane
1 ML Papaya-Drink-Pulver (z. B. von Provisan)
1 TL Soja-Sauce
2 dl Wasser
wenig Tabasco, Pfeffer,
Streuwürze

.....

1. In eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Mit einem Glace-Löffel Portionen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: 40 Minuten.

.....
5





FISCH MIT CURRYLINSEN

- 120 g** Linsen, 12 Stunden
in Wasser einweichen
- 1 EL** Rapsöl
- 1** kleine Zwiebel,
fein gehackt
- 1 TL** Korianderpulver
- 1 TL** Currypulver
- etwas** Cayennepfeffer
- 1 Msp.** Nelkenpulver
- ¾ TL** Zimt
- 300 g** Dorschfilet
- ½** Zitrone
- 1 dl** Weisswein
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Fischfilets in Gratinform legen, mit Zitronensaft, Weisswein und den Gewürzen 10 Minuten marinieren. Dann 20 Minuten garen.
3. Linsen in Sieb abtropfen. Zwiebeln im Rapsöl dünsten, Gewürze und Linsen zugeben und mit andünsten, wenig Wasser zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

CURRYSAUCE

- 1 ML** EPD-Currysuppe
- 1 dl** heisses Wasser
Etwas Bouillon und
Currypulver

1. EPD-Currysuppe mit dem Wasser mixen.
2. Das Gemisch mit Gewürzen abschmecken.
3. Nun die Currysauce über das Gericht verteilen, mischen und servieren.

2

REISPFANNE MIT GEMÜSE UND FISCH

- 40 g** Langkornreis, Parfumereis
oder Vollkornreis
- 200 g** Fisch im Steamer oder
in einer Gemüsebouillon
dämpfen
- 250 g** gedünstetes Gemüse
(evt. Steamer)

1. Gemüse rüsten und in kleine Stücke schneiden.
2. Fisch waschen und nach Belieben würzen.
3. Reis waschen.
4. Alle Zutaten im Steamer auf die unterschiedlichen Körbchen verteilen und dampfgaren.
5. Die Reispfanne mit Gemüse und Fisch kann selbstverständlich auch in der Pfanne zubereitet werden.
6. Zur Vorspeise einen grünen Blattsalat servieren.

1

MACCARONI MIT POULETSTREIFEN UND GEMÜSE

- 80 g Maccaroni
- 300 g Pouletstreifen
- 400 g Gemüse, frisch oder tiefgefroren, in Streifen geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 KL Zwiebel, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben
- 2 TL Pesto aus dem Glas z. B. Barilla

.....

1. Maccaroni in Salzwasser kochen.
2. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Pouletstreifen zugeben und anbraten. Dann die gehackten Zwiebeln und das Gemüse beifügen und alles zusammen 10 Minuten dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Die gekochten Teigwaren und den Pesto zugeben und alles zusammen gut durchmischen.

.....

2

PASTA MIT ZUCCHINI UND WEISSEN BOHNEN

- 160 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120g weiße Bohnen, 1 Tag einweichen, weich kochen
- 350 g Zucchini waschen, in Scheiben schneiden
- 4 getrocknete Tomaten, aus dem Glas, klein schneiden
- 1 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- weing Salz, Pfeffer,
- ½ Bund frischer Basilikum in Streifchen schneiden

.....

1. Spaghetti in Salzwasser weich kochen.
2. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, dann die weißen Bohnen und die Zucchini und die Tomaten begeben, gut umrühren und mit 1 dl Bouillon ablöschen. 5 Minuten dünsten, bis die Zucchini knackig weich sind.
3. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und den geschnittenen Basilikum begeben.
4. Dann die gekochten Spaghetti mit dem Gemüse gut mischen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln.

.....

2

BOHNEN-ZUCCHINI PASTA MIT TOMATENSAUCE UND SALAT

- 80 g Vollkornspaghetti al dente kochen
- 30 g Weiße Bohnen 12 Stunden einweichen im Wasser weich kochen
- 300 g Zucchini im Olivenöl al dente köcheln
- 1 ML EPD-Tomatensuppe mit 1 TL Oregano zubereiten

.....

1. Bohnen, Zucchini und Tomatensauce mischen.
2. Mit italienischen Kräutern würzen und über die Spaghetti geben.
3. Zur Vorspeise einen grünen Salat nach Wahl servieren.

.....

2

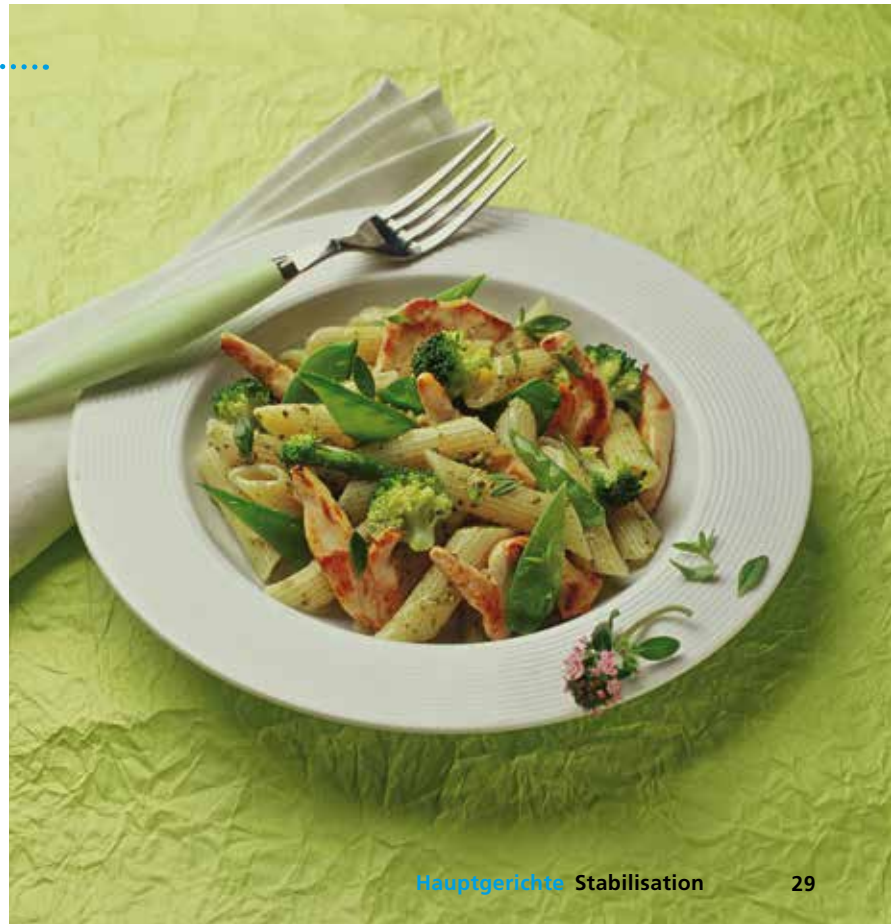


PASTA MIT ZUCCHINI UND WEISSEN BOHNEN

- 160 g** Spaghetti
- 2** Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120g** weiße Bohnen, 1 Tag einweichen, weich kochen
- 350 g** Zucchini waschen, in Scheiben schneiden
- 4** getrocknete Tomaten, aus dem Glas, klein schneiden
- 1 dl** Gemüsebouillon
- 1 EL** Olivenöl
- wenig** Salz, Pfeffer, ½ Bund frischer Basilikum in Streifen schneiden

4 

1. Spaghetti in Salzwasser weich kochen.
2. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, dann die weissen Bohnen und die Zucchini und die Tomaten begeben, gut umrühren und mit 1 dl Bouillon ablöschen. 5 Minuten dünsten, bis die Zucchini knackig weich sind.
3. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und den geschnittenen Basilikum begeben.
4. Dann die gekochten Spaghetti mit dem Gemüse gut mischen. 2 EL Olivenöl darüber träufeln.



FESTTAGSBRATEN

400 g Kalbsbraten, mager
3 Orangen, unbehandelt
1 Zwiebel, fein gehackt
100 g blaue Trauben
1 EL Rapsöl
1 EL Rum
1 EL Honig
Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen

1. Backofen auf 200° vorheizen.
2. Fleisch mit Salz, Majoran, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Braten von allen Seiten gut anbraten. In eine feuerfeste Form geben und in den Backofen schieben. (Mittlere Höhe, ca. 1 Stunde)
3. Schale der Orangen abreiben. 2 Orangen halbieren, den Saft auspressen und mit der Schale verrühren.
4. Zwiebel glasig dünsten, Zucker, Rum und Orangensaft beifügen. Nach und nach das Fleisch im Backofen mit der Orangensauce übergießen.
5. Die übrige Orange schälen und filettieren. Trauben waschen und halbieren.
6. Sauce absieben, aufkochen, evtl. mit etwas Saucenbinder abbinden. Trauben und Orangenfilet dazugeben.
7. Mit Reis oder Teigwaren servieren.

2



ASIAGEMÜSE MIT POULET

- 300 g Geschnetzeltes Pouletfleisch
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL grüne Currypaste
- 600 g Asia Gemüse, tiefgefroren
- 2 EL Halbrahm oder Kokosmilch

.....

1. Rapsöl in Wok oder grosser Pfanne erhitzen, geschnetzeltes Pouletfleisch beigegeben und kurz anbraten.
2. Sojasauce und grüne Currypaste zugeben, unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Gemüse zugeben, gut mischen und nochmals ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Halbrahm oder Kokosmilch beifügen und alles gut abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mit Reis (60 g) oder 1 Stück Vollkornbrot servieren.

.....

2

SPINATNUDELN MIT LACHS

- 300 g Lachs
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 450 g Spinat, frisch oder tiefgefroren
- 80 g Tagliatelle

.....

1. Lachs in Streifen schneiden.
2. Den Knoblauch zusammen mit dem Zitronensaft, der Sojasauce und dem Ingwer verrühren. Lachs damit übergiessen und 1–2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Zwiebel im Olivenöl dünsten, Spinat dazugeben, salzen und zugedeckt 15 Minuten dünsten.
4. Teigwaren im Salzwasser al dente kochen.
5. Lachs aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Lachstreifen rundum anbraten. Spinat und Teigwaren untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

.....

2

RINDS- ODER KALBSCHNITZEL MIT GEMÜSE UND PELLKARTOFFELN, SALAT

- 150g Rinds- oder Kalbschnitzel anbraten
- 200 g Gemüse dämpfen
- 2 kleine Pellkartoffeln im Steamer oder Dampfkochtopf weich kochen
- 1 EL Öl nach Wahl (Haselnuss, Walnuss) über die Pellkartoffeln geben

.....

Das Gemüse kann mit Kräutern und wenig Meersalz gewürzt werden. Servieren Sie zur Vorspeise einen grünen Salat.

.....

1

TOPINAMBURCHÜECHLI

- 300 g Topinambur
- 1 kleines Ei
- 1 EL Mehl
- 100 g Quark mit Schnittlauch und Streuwürze mischen als Dipp Muskat, Kräutermehrsalz, Petersilie

1. Topinambur gut waschen, grob raffeln.
2. Mit Ei, Mehl, Gewürzen und Petersilie gut mischen.
3. Kleine Küchlein formen und in wenig Rapsöl knusprig braten.
4. Mit einem grünen Salat und Dipp anrichten

2 

COUSCOUS MIT GEMÜSE UND KICHERERBSEN

- 1 Zwiebel, grob würfeln
- 2 Tomaten, würfeln
- 400 g Würfel Gemüse, z. B. Zucchini, Auberginen, Kürbis, Karotten
- 1 dl Gemüsebouillon
- ½ KL Kreuzkümmel-Pulver
- wenig Harissa oder Peperoncini, fein gehackt oder Pfeffer
- ½ Brief Safranpulver
- 60 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 80 g Couscous-Griess
- 1 EL Olivenöl

2 

1. Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, dann das übrige Gemüse beifügen und gründlich durchbraten. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, das Kreuzkümmel-Pulver beifügen und das Gemüse darin knackig weich köcheln. Harissa und Safranpulver beifügen und mit Salz abschmecken.
2. Den Couscous nach Vorschrift auf der Packung zubereiten. Am Schluss die Kichererbsen mit dem Couscous erwärmen, mit dem Olivenöl und wenig Salz würzen.
3. Zum Anrichten den gedämpften Couscous auf 2 Teller geben, ein Loch in der Mitte machen und das gekochte Gemüse mit einer Schaumkelle hineingeben. Die Sauce separat servieren.



GEFÜLLTE TOMATEN

- 2 Tomaten, mittelgross
- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- ½ Zucchini, klein würfeln
- je ¼ grüne und rote Peperoni, klein würfeln
- 5 Champignons oder andere Pilze
- ½ dl Halbrahm
- 50 g Ziegenkäse, klein würfeln
- ½ Bund Basilikum oder Oregano
- Salz, Pfeffer

.....

SAUCE

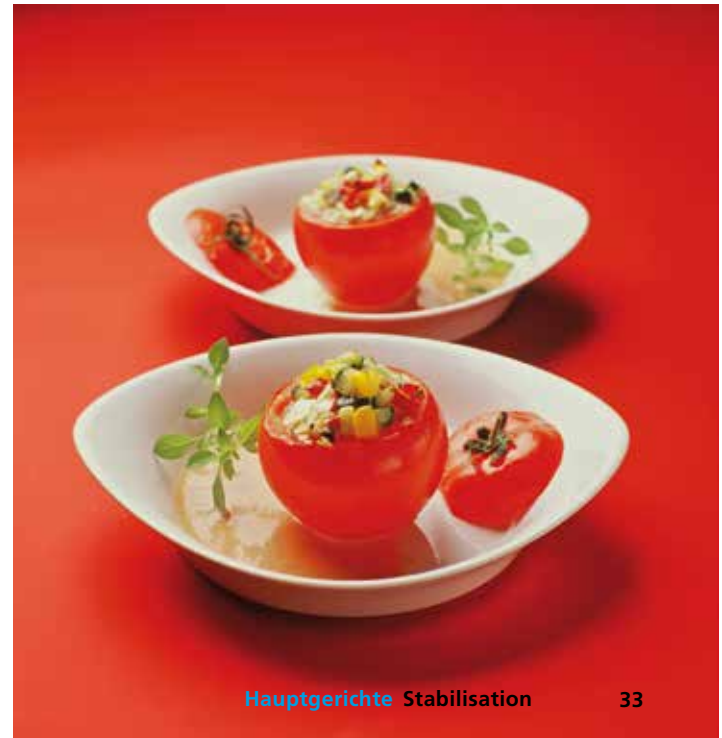
- 1 dl saurer Halbrahm
- 1 nussgrosses Stück eiskalte Butter
- etwas Kräutersalz oder Cenovis zum nachwürzen

.....

2 

1. Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten sorgfältig aushöhlen. Tomatenfleisch ohne Kerne auf die Seite stellen.
2. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, Zucchini, Peperoni und Champignons gut anbraten und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Doppelrahm und Käsewürfel begeben und gut abschmecken mit Salz und Pfeffer. Basilikum begeben. 1 EL der Füllung auf die Seite stellen für die Sauce.
3. Die ausgehöhlten Tomaten in eine leicht eingeölte Gratinform geben. Mit Kräutersalz leicht salzen. Füllen mit der Gemüsemischung. Deckel aufsetzen. Bei 200° C ca. 15 Minuten im Ofen backen.
4. Für die Sauce den einen EL Gemüsefüllung zusammen mit dem ausgehöhlten Tomatenfleisch (ohne Kerne!) und dem Rahm im Mixer pürieren. In die Pfanne zurückgeben, aufkochen, nachwürzen mit etwas Kräutersalz oder Cenovis. Die kalte Butter einschwenken. Über die Tomaten giessen.

.....



KALTE GURKENSUPPE

- ½ Salatgurke, waschen und schälen
- 5 dl Joghurt nature
- 1 KL Petersilie
- 1 KL Dill
- Salz, Pfeffer
- Dill oder Petersilie zur Garnitur

1. Alle Zutaten zusammen im Mixer pürieren. Mindestens 10 Minuten stehen lassen und dann nachwürzen.
2. Servieren mit kleinen Gurkenwürfelchen, gerösteten Brotwürfelchen, klein gehacktem Räucherlachs, klein gewürfelm Fetakäse.



EPD-SPARGELSUPPE MIT POULETSTREIFEN

- 200 g Poulet
- 300 g Spargel
- 1 EL Öl
- Gewürze, Salz, Petersilie gehackt
- 2 ML EPD Spargelsuppe
- ½ Liter Bouillon

1. Öl in einem Topf erhitzen.
2. Pouletstreifen in Streifen schneiden, dazu geben und leicht anbraten.
3. Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel und Gewürze zufügen und mit andünsten, ca. 5–10 Minuten
4. In der Zwischenzeit EPD – Spargelsuppe mit ½ Liter Bouillon zubereiten.
5. Die fertige Spargelsuppe zu den Pouletstreifen und dem Spargel geben, alles abschmecken und mit der gehackten Petersilie garnieren.



BROCCOLI-SUPPE

- 150 g Broccoli
- 1 KL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 dl saurer Halbrahm
- 1 Kl Whisky
- Salz, Pfeffer

1. Den Broccoli in 3 dl Wasser weich kochen. Suppe durch ein Sieb giesen, Brühe aufbewahren. Broccoli auf einem Brett fein hacken (oder alles zusammen mit dem Mixerstab durchmischen).
2. Mehl in der Butter leicht anrösten, mit der Brühe ablöschen, Broccoli begeben und dann den Sauerrahm und den Whisky beifügen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.



DETOX FIGUR-SÜPPCHEN

400 g Brokkoli
1 kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl
250 ml Gemüsebouillon
1 kleines Stück Ingwer
in feinen Scheiben

1. Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten.
2. Strunk von Brokkoli schälen und klein schneiden, zu den Zwiebeln geben. Brokkoliröschen zerteilen, kurz anbraten.
3. Mit der Bouillon aufgiessen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Ingwerscheiben kurz mitkochen alles mit dem Stabmixer pürieren.
5. Mit einem kleinen Klecks Frischkäse (höchstens 10% Fett) anrichten.

2 

FISCH-CURRY-SUPPE

1 TL Rapsöl
1 Apfel, in Scheiben schneiden
1 Zwiebel, halbiert, in Streifen schneiden
2 EL Currypulver
3 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
1 Dose Kokosmilch
200 g Fischfilets, in dicke Streifen schneiden
Kerbel oder Petersilie, hacken
1 EL Sesam geschält, ohne Fett rösten

1. Apfelscheiben und Zwiebeln im Öl dünsten. Currypulver dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit Weisswein oder Gemüsebouillon ablöschen und 10 Minuten kochen.
2. Kokosmilch begeben und nochmals 5 Minuten kochen. Abschmecken mit Salz.
3. Suppe pürieren, evtl. mit etwas Bouillon verdünnen.
4. Fischstreifen begeben, kurz aufwallen und dann auf ganz kleinem Feuer 2 Minuten ziehen lassen.
5. In Suppentassen geben und mit Sesam und Kerbel ausgarnieren.

1 

EPD KARTOFFELSUPPE MIT BARLAUCH

200 g Karotten
200 g Kohlrabi
1 EL Öl
4-5 Bärlauchblätter
Salz, Pfeffer
2 ML EPD Kartoffelsuppe
½ Liter Bouillon

1. Öl in einem Topf erhitzen.
2. Karotten und Kohlrabi schälen in kleine Würfel schneiden, dazu geben und andünsten. ca. 5-10 Minuten und Salzen.
3. Bärlauch zugeben und kurz mit dünsten.
4. In der Zwischenzeit EPD – Kartoffelsuppe mit ½ Liter Bouillon zubereiten.
5. Die fertige Kartoffelsuppe zu den Gemüsewürfeln mit dem Bärlauch geben, alles abschmecken und mit Bärlauchstreifen garnieren.

2 



VOLLKORNBROT MIT RÜHREI

- 4 Eier, gut zerklopfen und mit Salz würzen
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt
- 1 EL Öl
- 2 Stck. Vollkornbrot

.....

1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse mit dem Schnittlauch vermischen und in der Pfanne als Rührei kurz braten.
2. Je 1 Stück Vollkornbrot auf den Teller legen und das Rührei darauf verteilen. Salat dazu servieren.

.....
2 

EPD-CRACKERS MIT AUFSTRICH

- EPD-Crackers
- 1 reife Avocado
- 1–2 TL Zitronensaft
- etwas Streuwürze zum Abschmecken
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 2–3 EL Naturjoghurt oder Quark

.....

1. Nach Bedarf 1 TL geröstete Sesamsamen dazu geben.
2. Alles gut mit einer Gabel zu einer Creme vermengen und auf die Crackers streichen, mit frischen Kräutern oder Früchten verzieren.

.....
1 

THONBROT

- 1 Dose Thon (in Wasser)
- 4 EL Joghurt nature
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tomaten
- 2 Salzgurken, oder frische Gurken in Scheiben schneiden
- wenig Salz, Pfeffer
- 2 Stck. Vollkornbrot

.....

1. Den Thon zusammen mit dem Joghurt im Cutter kurz pürieren. Abschmecken mit der gehackten Zwiebel und Salz und Pfeffer.
2. Vollkornbrot auf Teller legen und mit der Thonmasse bestreichen.

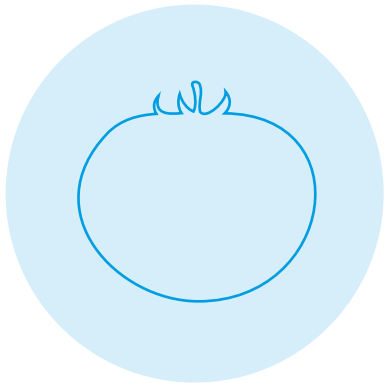
.....
2

FENCHEL-TOMATEN-GRATIN

- 2 Fenchelknollen, mittelgross
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 dl Fenchelwasser
- ½ dl Milch
wenig Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ½ Bund Basilikum, in Streifen geschnitten
etwas Zitronensaft
- 50 g Gruyère, gerieben



1. Fenchel quer halbieren und in ganz wenig Wasser (ca. 2 dl) weich kochen.
 2. Béchamelsauce: Butter in Pfännchen erhitzen, Mehl zufügen, kurz mit dem Schwingbesen verrühren, mit dem Fenchelwasser ablöschen, Milch hinzufügen und einkochen lassen. Gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
 3. Gratinform ausbuttern, Fenchelhälften ziegelförmig einfüllen, 1 Tomatenscheibe dazwischen, mit Zitronensaft beträufeln, dann die Basilikumstreifen (evtl. das gehackte Fenchelkraut) und dann die Béchamelsauce darüber geben. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.
 4. Bei 200 °C im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.
-



GRIECHISCHER SALAT

- 120 g Feta, grob würfeln
- 4 Tomaten, grob würfeln
- 1 gelbe Peperoni, grob würfeln (evtl. schälen)
- ½ Gurke, grob würfeln
- 1 Lattich, waschen und in Streifen schneiden
- 1 kl. Zwiebel, fein hacken
- 4 EL italienische Sauce oder Joghurtsauce
- viele frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Schnittlauch
- 2 Stck. Roggensauerteigbrot

Alle Zutaten mischen und anrichten.

2 



SPARGEL-PILZ-SALAT

- 500 g Spargel, geschält, in Stücke geschnitten und knackig weich kochen
- 200 g Pilze in Scheiben schneiden
- 1 rote Peperoni, in Streifen schneiden
- 1 EL Olivenöl grüner Salat
- 4 EL Joghurt Salatsauce
- 1 Stck. Vollkornbrot

1. Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Pilze und Peperoni knackig dünsten.
2. Spargeln, Pilze und Peperoni mit der Salatsauce mischen und kurz ziehen lassen.
3. Teller mit Salatblättern auslegen und die Spargel-Pilz-Mischung darauf verteilen. Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren

2 

TEIGWARENSALAT

- 50 g Maccaroni al dente kochen, abkühlen evtl. am Vortag zubereiten
- 1 Tomate in kleine Würfel schneiden
- ½ Gurke in kleine Würfel schneiden
- 60 g ¼ Fett Mozzarella in kleine Würfel schneiden

1. Alle Zutaten mischen und mit einer leckeren mediterranen Sauce servieren.
2. 1 EL Olivenöl, Aceto Balsamico, Basilikum, wenig Meersalz und Pfeffer aus der Mühle.

1 

GRÜNER BOHNENSALAT MIT GERAUCHERTEN FELCHEN

- 550 g grüne Bohnen, über Dampf weich kochen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauch, fein gehackt
- 4 EL Salatsauce, entweder italienisch oder Joghurt
- 2 geräucherte Forellen oder Felchen
- 3 EL Joghurt nature wenig frischer Meerrettich, fein gerieben
- 1 Stck. Vollkornbrot

1. Bohnensalat machen und min. 30 Minuten ziehen lassen. Evtl. nachwürzen.
2. Joghurt mit dem frischen Meerrettich vermischen und leicht salzen.
3. Bohnensalat auf Teller geben. Fischfilet darüber geben und mit der Joghurt-Meerrettich-Sauce überziehen. Mit 1 Stück Vollkornbrot servieren

2 



ORANGEN-MOUSSE

- 2 Eigelb
- 1-2 EL Akazienhonig
- 200 g Bio-Vollquark
- evtl. 1 Orange: abgeriebene Schale + Saft
- 1 EL Cointreau oder Grand Marnier

GARNITUR

Juliennen (= sehr feine Streifchen) von ½ Orange

1. Eigelb und Akazienhonig mit 1 EL Wasser zu einer dicken hellen Crème schlagen.
2. Quark dazugeben, dann die geriebene Orangenschale und den Orangensaft und den Cointreau dazu geben. Probieren, ob es genügend süß ist, sonst noch etwas Honig beifügen.
3. Für einen Tag in den Kühlschrank stellen. (evtl. noch 1 dl steif geschlagenen Rahm unterziehen).



ERDBEER-RHABARBER-KOMPOTT

- 200 g Rhabarber, schälen und in kleine Stücke schneiden
- 200 g Erdbeeren
- 1-2 EL Akazienhonig oder Birnendicksaft
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale davon
- 2 Pfefferminzblättchen zur Garnitur

1. Die Rhabarberstücke zusammen mit dem Honig und der Zitronenschale und ganz wenig Wasser weich köcheln.
2. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und roh unter das fertige Rhabarber-Kompott mischen. Evtl. nachsüßen mit Honig. Garnieren mit Pfefferminzblättchen.



EPD-KAFFEE-SCHOKO-TRAUMLI

- 1 ML EPD Muesli Neutral
- 1 ML EPD Muesli Schoko
- 2 ML EPD Frappé Mocca
- 1 ML Sojakeie
- 1 ML Weizenkeim Crispies
- 1 TL Nescafe Pulver
- 1 TL Süß-Stoff
- 2 dl Wasser

-
1. In eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten.
 2. Mit 2 Esslöffeln Portionen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 150° C backen. Backzeit: 40 Min.



FRÜCHTE-FRAPPÉ

- 1 Banane, geschält und tiefgekühlt
- 100 g Reife Früchte
- 1 KL Honig oder Birnendicksaft
- 1 dl Wasser
- 1 KL Mandelpüree oder
- 1 EL Quark

.....

Zuerst das Wasser und das Mandelpüree in den Mixer geben, dann die Früchte obenauf und gut durchmischen. Ergibt ein wunderbares Soft-Ice.



ITALIENISCHE SALATSAUCE

- 4 EL Olivenöl, extra vergine
- 1–2 EL Balsamico
- 3 EL Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, Kräuter
nach Belieben

.....

Alles zusammen miteinander vermischen und in geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren. Nach Wunsch 1 KL geschnittene Zwiebel dazugeben (Zwiebeln immer frisch geschnitten begeben, nicht in der Sauce aufbewahren).



KRAUTER-JOGHURT- SAUCE

- 200 g Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 2 EL Basilikum, Dill, Kerbel,
Petersilie, Thymian,
Schnittlauch, fein
gehackt Salz, Pfeffer

.....

Alles gut miteinander verrühren und im Kühlschrank aufbewahren. Nach Belieben frisch dazugeben: gehackter Knoblauch und gehackte Zwiebeln



SENFSAUCE

- 2–3 EL Senf
- 1 EL Essig
- 150 g Joghurt nature
Salz, Pfeffer, Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch,
Kerbel)
- 2–3 EL Gemüsebouillon

.....

Alles gut miteinander verrühren. In geschlossenem Geschirr im Kühlschrank aufbewahren.





ZIMTSTERNE

- 20 ML Neutral Müsli
- 10 ML Vanille Frappe
- 15 ML Sojakeie
- 3 ½ TL Zimt
- 8 dl Wasser
- 1 EL Mandelaroma
wenig Kirsch oder
Kirscharoma

.....

BELAG

1. Den Backofen auf 160° C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
3. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 40 Minuten backen.
4. Im noch warmen Zustand Formen ausstechen oder Sterne ausstechen.

.....

GLASUR FÜR ZIMTSTERNE

- 2 dl Wasser
- 4 ML Neutral Molke
- ½ TL Süsstoff und Zimt

1. Mit dem Stabmixer zu einer zähen Masse verrühren.
2. Zum Schluss Süsstoff und Zimt beimengen und auf die Guetzli Masse verteilen.

.....

LEBKUCHENSTERN

- 500 g Stabipan Mehlmischung
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 1 EL Zimt
- ½ TL Nelkenpulver
- 2 EL Honig
- 1 Orange/Schale und Saft
- 1 Zitrone/Schale und Saft
- 100 g Mandeln gemahlen
- 100 g Haselnüsse gemahlen
- 4 dl Wasser lauwarm

.....

1. Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben.
2. Mit einem Handrührgerät mischen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
3. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten zugedeckt aufgehen lassen.
4. In die vorbereitete Sternform füllen, mit verquirltem Ei bestreichen und mit 2 EL Hagelzucker bestreuen. Noch einmal ca. 30–40 Minuten aufgehen lassen.

.....

40–50 Minuten
180–200° C

.....

LEBKUCHEN

- 20 ML EPD Orangen Müsli
- 4 ML EPD Neutral Müsli
- 3 ML EPD Schoggi Frappé
- 3 ML Ananas-Papaya Drink
- 20 ML Sojagleie
- 1 ½ EL Lebkuchengewürz
- 1 EL Zimt
- 7 dl Wasser

.....

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
3. Die Masse im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen.
4. Im noch warmen Zustand in kleine Quadrate schneiden.

.....



SCHADLER GUEZLI

- 15 ML Orangen Müsli
- 15 ML Schoggi Rum Frappé
- 20 ML Sojagleie
- 3–4 ML Neutral Molke
- ½ EL Zimt
- 3 EL Lebkuchengewürz
- 3 EL Änis oder Fenchel
- 8 dl Wasser

Zitronensaft und Rumaroma je nach Geschmack beimischen

Orangenaroma, es sollte ein intensiver Orangengeschmack entstehen

.....

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Alle Zutaten gut miteinander vermischen und gleichmässig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.
3. Die Masse 60 Minuten backen.
4. Im noch warmen Zustand Formen ausstechen oder Quadrate schneiden.

.....

ESSEN SIE JEDEN TAG NACH UNSEREM TELLERPRINZIP

Kohlenhydrate, Eiweiss, viel Gemüse und wenig Fett gehören zu jeder Hauptmahlzeit.

.....

Einseitige Ernährungsweisen führen früher oder später zum Jo-Jo-Effekt. Essen Sie zu jeder Hauptmahlzeit Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette. Immer dazu gehören Gemüse, Salat oder Obst. Die richtige Kombination ist die Lösung für eine gesunde Lebensführung ohne Gewichtsprobleme.

Gemüse oder Salat

.....

Gemüse ist der Lieferant wichtiger Vitamine und Mineralstoffe und enthält dazu viele sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse ist überdies ein Garant für ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht. Bevorzugen Sie saisonales, möglichst in der Schweiz angebautes Biogemüse, Salate und Obst.

Wasser & Tee

.....

Trinken Sie täglich ca. 2 Liter Wasser oder ungesüssten Tee. Flüssigkeit hilft beim Entgiften und kann zudem Hungergefühle dämpfen.

Nüsse oder Öle

.....

Nüsse und Öle sind reich an Energie, Eiweiss, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und erhalten viel gesunde Omega-3-Fettsäuren.



Teigwaren oder Reis, roh gewogen

.....

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer und Kartoffeln haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren), da Sie dem Körper mehr Energie über einen längeren Zeitraum bereitstellen können.



Fleisch oder Fisch, wenig Schweinefleisch, mager

.....

Fleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Proteine und eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen. Fisch liefert neben dem vielen Eiweiss auch wichtige und gesunde Fettsäuren (Omega 3)

Hülsenfrüchte

.....

Hülsenfrüchte versorgen uns mit wertvollem pflanzlichen Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen. Ausserdem enthalten sie auch reichlich Ballaststoffe, welche die Verdauung günstig beeinflussen.

KOHLLENHYDRATE

Die richtigen Kohlenhydrate sind sehr wertvoll und essentiell. Denn sie liefern uns die tägliche Energie für all unsere Aktivitäten. Sie sind lebenswichtig für die Versorgung unseres Gehirns. Ohne Kohlenhydrate fällt das Denken schwer. Alleine für Gehirn und Nervensystem benötigen wir täglich 120 – 140 g Kohlenhydrate. Vor allem zum Frühstück sollten Kohlenhydrate unbedingt eingesetzt werden. Insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Kinder, die ausgewogen frühstücken, sich in der Schule besser konzentrieren und leistungsfähiger sind im Vergleich zu Kindern, die ohne Frühstück in der Schule erscheinen. Und was bei Kindern und Jugendlichen wirkt, gilt auch bei Erwachsenen.

FOLGENDE LEBENSMITTEL BEINHALTEN DIE RICHTIGEN KOHLLENHYDRATE

Frühstücksflocken	Müeslimischung ohne Zucker und Rosinen
Körner	Buchweizen, Griess, Haferkleie, Maiskörner, Rollgerste, Parboiled Reis: (z. B. Uncle Ben's), Vollkornreis, Wildreis, Wildreis und Roggen.
Teigwaren	Eiernudeln, Maccaroni, Ravioli mit Fleischfüllung, Spaghetti, al dente gekocht, Spaghetti mit Vollkorn, Spiralnudeln und Spaghetti mit Sojamehl.
Brote	Pumpernickel (Vollkorn) und Sauerteigbrot
Gemüse	Alle Gemüse-Sorten ausser: Kartoffeln
Hülsenfrüchte	Bohnen, Kichererbsen, Linsen aller Art (ausser Fava Bohnen = dicke weisse Bohnen)
Früchte	Alle Früchte ausser: getrocknete Datteln, Bananen, Mango, Rosinen, Ananas und Melonen
Zucker	Honig, Agavendicksaft, Birnel
Schokolade	Dunkle Schokolade mit 70 % Kakao, höchstens eine Rippe pro Tag, Provisan Carob Riegel



EIWEISS

Es ist wichtig, dass Sie genügend Eiweiss zu sich nehmen. Eiweiss benötigen wir zur Zellerneuerung, zur Bildung von Enzymen (Stoffwechsel-Aktivatoren), zur Bildung von Hormonen und zur Bildung von Glucagon = Hormon zum Abnehmen! Vor allem Frauen erreichen den Tagesbedarf an Eiweiss nicht. Machen Sie die Rechnung und Sie werden rasch feststellen, dass der Konsum an Eiweiss eher tief, dafür jener von Kohlenhydraten hoch ist. Eiweiss wird auch zur Bildung und Erhaltung der Muskulatur benötigt.

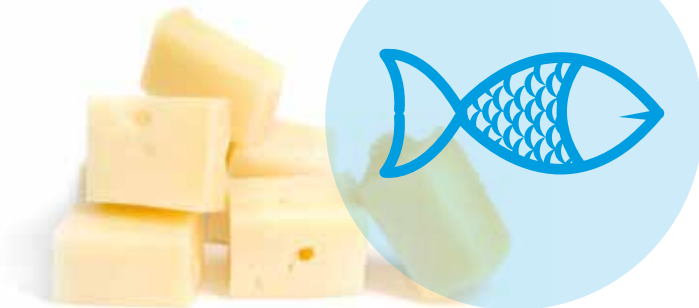
Die Faustregel für den täglichen Eiweissbedarf liegt bei 0.8 g pro Kilogramm Körpergewicht.

Bei der Wahl der richtigen Eiweisse ist es wichtig, sowohl pflanzliche wie auch tierische Eiweissquellen zu wählen. Eine gute Kombination macht es aus.

KOCH-TIPP FÜR HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Kichererbsen oder Bohnen über Nacht in Wasser einlegen, das Wasser am Morgen wegschütten. Nun kochen Sie die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser weich. Danach Wasser und Hülsenfrüchte heiss in Gläser abfüllen, 1 EL Essig zum Konservieren hinzugeben und mit einem Schraubdeckel verschliessen. Im Kühlschrank aufbewahren. Haltbar sind die gekochten Hülsenfrüchte so ca. 14 Tage. Schmecken sehr gut im Salat oder als Hülsenfruchtsalat.

.....



EIWEISS IST IN VERSCHIEDENEN PRODUKTEN UNTERSCHIEDLICH ENTHALTEN.

10 g Eiweiss sind enthalten in

3 dl	Fettarme Milch
2 dl	Schafsmilch
300 g	Joghurt
75 g	Frischkäse
135 g	Naturreis
80 g	Haferflocken
95 g	Hirse
75 g	Eierteigwaren
60 g	Cashewkerne
50 g	Mandeln
220 g	Rosenkohl
500 g	Kartoffeln
500 g	Himbeeren
50 g	Mozzarella
50 g	getrocknete Bohnen
54 g	Sojabohnen
60 g	Tofu
70 g	Quinoa

.....

20 g Eiweiss sind enthalten in

100 g	Kalbsfilet
80 g	mageres Schweinefleisch
80 g	Putenfleisch
65 g	Schinken
120 g	Dorsch
110 g	Makrele
100 g	Forelle
120 g	Seezunge
100 g	Thunfisch
200 g	Austern
120 g	Dorsch
100 g	Sardinen
70 g	Lachs
110 g	Garnelen
80 g	mageres Lamm
2	Hühnereier

FETTE

Fette sind nicht nur Energielieferant, Fettsäuren nehmen eine wichtige Rolle im Organismus ein. Sie unterstützen die Bildung der Zellmembran, sind u.a. für eine schuppenfreie Haut verantwortlich (eine schöne Haut wird von innen gefettet!) und sie sind unverzichtbare Geschmacksträger und transportieren fettlösliche Vitamine. Es hat sich gezeigt, dass immer weniger Fett gegessen wird – und die Menschen trotzdem immer dicker werden. Das Fett als Dickmacher ist eine wissenschaftliche nicht mehr haltbare These! Und doch kommt es darauf an, das wir die richtigen Fette in einer richtigen Menge essen. Meiden Sie Fast-Food, Fertigprodukte, Wurst und paniertes Fleisch.

Die Faustregel für den täglichen Bedarf an Fetten liegt zwischen 60 und 70 g.

.....

Achten Sie auch auf die versteckten Fette, die z. B. in Fertigprodukten enthalten sind. Mit einer Fertiggpizza, einer Bratwurst oder Pommes decken Sie den Tagesbedarf an Fetten mit nur einer Mahlzeit.

.....

FETTNAEPFCHEN

Milchprodukte

Fettanteil in g pro 100 g

Butter	83.0
Crème fraîche	40.0
Schlagsahne	31.7
Mascarpone	47.5
Bavaria blue,	
Cambozola (70%)	40.0
Edelpilzkäse (50%)	39.0
Camembert (60%)	33.0
Gruyère (45%)	32.3
Schmand	24.0
Eiscreme	20.0
Emmentaler (45%)	30.0
Bergkäse (45%)	30.0
Doppelrahm Frischkäse	28.0
Appenzeller (50%)	31.6

.....

Fleisch

Fettanteil in g pro 100 g

Speck, durchwachsen	65.0
Mettwurst	37.0
Salami	33.0
Lammkotelett	32.0
Gans	31.0
Bratwurst	29.0
Leberwurst, grob	29.0
Fleischkäse	28.0
Münchener Weisswurst	27.0
Frankfurter Würstchen	27.0
Schweinebauch	21.0
Leberwurst, mager	21.0
Suppenhuhn	20.0
Lammkeule	18.0
Ente	17.0
Jagdwurst	16.0

Fette

Fettanteil in g pro 100 g

Schweineschmalz	99.7
Butterschmalz	99.5
Mayonnaise (80%)	78.9
Margarine	80.0

.....

Backwaren

Knabberereien & Süßes

Fettanteil in g pro 100 g

Schokowaffeln	33.5
Nusskuchen	29.0
Sahnetorte	25.0
Blätterteig	25.0
Brotaufstrich auf Nussbasis	31.0
Schokomüesli	11.5
Pommes frites	14.5
Kartoffelchips	39.4
Vollmilchschokolade	30.0
Tortilla-Chips	24.0
Marzipan	25.0
Macademianüsse	73.0
Erdnüsse	49.0
Pekannüsse	62.0
Walnüsse	62.0
Oliven, schwarz	36.0
Erdnussmus	47.8
Avocado	23.5
Haselnüsse	61.0



FATBURNER

Getreideprodukte

Fettanteil in **g pro 100 g**

Roggenbrot	1.0
Pumpnickel	1.0
Maisgriess	1.1
Knäckebrot	1.5
Roggen, Korn	1.7
Buchweizen	1.7
Naturreis	2.2
Grünkern	2.7
Volkornbrot	3.9
Tofu	5.0

.....

Fleisch

Fettanteil in **g pro 100 g**

Putenbrust	1.0
Kalbsfilet	1.0
Kalbschnitzel	2.0
Schweinefilet	
Schweineschnitzel	2.0
Rinderleber	2.1
Kaninchen	3.0
Schinken, gekocht, ohne Fettrand	3.0
Rinderfilet	4.0
Rehrücken	4.0
Roastbeef, Rind	5.0
Geflügelwurst	5.0
Corned beef	6.0

*Bevorzugen sie folgende
Lebensmittel für eine
ausgewogene Ernährung.*

.....

Milchprodukte

Fettanteil in **g pro 100 g**

Magermilch-Jogurt	0.1
Molke	0.2
Kondens-Magermilch	0.2
Magerquark	0.3
Harzer-, Korbkäse	0.7
Mainzer Hardkäse	0.7
Körniger Frischkäse	2.9
Romadur (20%)	9.0
Limburger (20%)	9.0
Buttermilch	0.5
Trinkmilch, fettarm	2.0
Kefir	3.5
Mozzarella, Feta (40%)	16.0
Tilsiter (30%)	16.0
Ziegenkäse (45%)	21.0
Parmesan (32%)	25.0
Edamer (30%)	28.0

.....

Fisch

Fettanteil in **g pro 100 g**

Kabeljau	0.6
Tintenfisch, Flussbarsch	0.8
Seelachs, geräuchert	0.8
Hecht	0.9
Zander, Seezunge, Seelachs	1.0
Languste	1.1
Austern	1.2
Miesmuscheln	1.3
Garnelen, Scampi	1.4
Hummer	1.9
Scholle	2.0
Forelle	3.0
Rotbarsch	4.0
Lachs	14.0
Brathering	15.0

EMPFEHLENSWERTE ÖLE

Zum Kochen: Rapsöl zum Erhitzen, ausgelassene Butter, Kokosfett

Zum Verfeinern: Olivenöl, Walnussöl, Haselnussöl, Sesamöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Kokosfett

Da über die normale Ernährung der Anteil der essentiellen Fettsäuren nicht abgedeckt werden kann, empfiehlt sich die Einnahme von Omega-3-Fettsäure.

*Nehmen Sie regelmässig
2-3 Provisan
Omega-3-Fischölkapseln ein.*

Der Mittelfinger

steht für Weichkäse. Mittel- und Ringfinger stehen für Hartkäse. Der Daumen steht für Süßes, Nüsse und Dörrfrüchte

Eine Hand voll

gilt für Teigwaren, Reis, Polenta, Kartoffeln, Quinoa, Couscous, Amaranth und Ebli

Die ganze Hand

gilt für Fisch. Ein Stück Fleisch und ein Stück Brot (nicht dicker als die Hand)

Die Faust gilt für

Geschnetzeltes Fleisch, Gehacktes Fleisch, Geschnittenes Fleisch, Vegetarische Alternativen wie Tofu, Hülsenfrüchte als Eiweißbeilagen und Früchte

Beide Hände

voll stehen für Salat, Rohkost, Gemüse und Pilze

ESSEN SIE NACH DER
HAENDE REGEL.

TIPPS FÜR IHR LANGFRISTIGES WOHLBEFINDEN

1. Essen Sie **3 bis max. 5 Mahlzeiten** täglich. Zwischen den Mahlzeiten sollten **4–5 Stunden** liegen, ohne dass man dabei hungern muss, so hat man eine gute Fettverbrennung.
.....
1. Schreiben Sie sich die **Lebensmittel** auf, die Sie gerne haben und Ihrer Gesundheit gut tun. Hängen Sie das Blatt an den Kühlschrank, damit Sie immer wieder an diese Lebensmittel erinnert werden.
.....
1. Trinken Sie **10–30 Min. vor den Hauptmahlzeiten 1 Glas Wasser** mit ½–1 TL Provisan Guar.
.....
2. Trinken Sie täglich ca. **2 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee. Flüssigkeit hilft beim Entgiften und kann auch Hungergefühle dämpfen. Wasser ist lebenswichtig und erfüllt viele Funktionen in unserem Körper. Es transportiert fettverbrennende Enzyme und unterstützt die natürliche Entgiftung im Körper. Ohne Nahrung können wir mehrere Wochen überleben, ohne Wasser nur gerade 3 Tage. Trinken Sie Wasser verteilt und regelmässig über den Tag.
.....
3. Wählen Sie **Kohlenhydrate** mit einem **glykämischen Index** unter 55 und achten Sie auf das **Tellerprinzip**.
.....
4. Ideal wäre es, die **letzte Mahlzeit spätestens um 19.00 Uhr** zu sich zu nehmen. Generell gilt: Je später der Abend, desto leichter sollte die Mahlzeit sein. Richten Sie Ihr Augenmerk dann auf Gerichte mit Gemüse, Fisch oder magerem Fleisch. Wissenschaftler meinen, dass Sie eine kleine Eiweiss-Mahlzeit vor dem Zubettgehen die Bildung von sog. Jugend-Hormonen anregt. Das würde heissen, dass Sie im Laufe des Abend z. B. noch etwas Quark, ein paar Nüsse oder einen AMINO H Drink zu sich nehmen dürfen.
.....
5. Setzen Sie **EPD-Produkte** als schnell zubereitete **Haupt- und als Zwischenmahlzeit** ein. Sie werden rasch satt und es gibt keine unerwünschte Zucker- und Insulinschwankungen. Legen Sie jede Woche ein bis zwei EPD-Tage ein.
.....
6. Nehmen Sie täglich **2–3 Provisan Omega-3-Fischölkapseln** ein.
.....
7. **30 Min. Bewegung pro Tag** sollten drinliegen.
.....
8. Auch **Entspannung** ist wichtig.
.....
9. Nehmen Sie sich zum Essen **Zeit**.
.....
10. **Vermeiden Sie stehendes Essen** vor dem Kühlschrank oder an der Theke beim Take away und im Kaufhaus.
.....
11. **Geniessen Sie das Essen im Sitzen** und nutzen Sie das Essen für einen gemeinsamen Austausch untereinander.
.....
12. Essen Sie langsam und kauen Sie **jeden Bissen** ca. **15–30x** bis eine breiige Masse im Mund entstanden ist.
.....
13. Fühlen Sie sich satt, hören Sie auf zu essen, auch wenn der Teller noch nicht leer ist.
.....
14. Gelegentliche **Naschereien bewusst** einplanen, ohne schlechtes Gewissen.

TIPPS FÜR DAS EINKAUFEN

1. Gehen Sie immer mit einer gut vorbereiteten Liste einkaufen.
2. Gehen Sie niemals hungrig einkaufen.
3. Legen Sie keine Vorräte von Nahrungsmitteln an, die aus Erfahrung zum Essen verleiten (Schokolade, Pommes Chips, Süssigkeiten, Würste, Käse, usw).

Beachten Sie beim Einkaufen folgende Kriterien bei der Zusammensetzung eines Lebensmittels:

.....

1. Welche Reihenfolge weist die Zusammensetzung auf?
2. Die Zutaten, die auf dem Etikett an 1–3 Stelle stehen, sind mengenmässig am meisten vertreten.
3. An den ersten 3 Stellen sollte auf keinen Fall Weissmehl oder Zucker stehen.

Sehr oft sind als gesund deklarierte Lebensmittel doch ungesund; enthalten eine Menge Zucker. Studiert man die Zusammensetzung und deren Nährstoffbilanz, enthalten sie aber leider oft nicht das, was sie auf dem Etikett oder in der Wer-

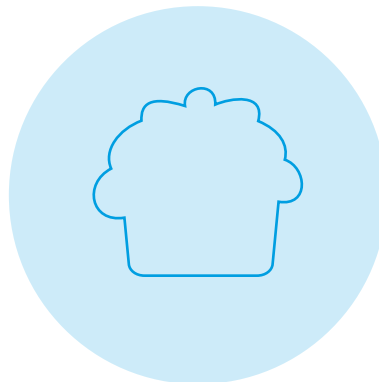
bung versprechen. Aber auch gesundes Essen kann ungesund sein – nämlich dann, wenn wir zu viel essen, wenn wir zu hastig essen, wenn wir uns keine Zeit nehmen zum Essen und wenn wir in ungemütlicher Gesellschaft essen.

.....

TIPPS UND TRICKS ZUM BACKEN

1. Bei den meisten Rezepten können Sie die Teigmasse auf dem Blech austreichen (ergibt Schnitten) oder Küchlein formen, je nach Belieben.
2. Schöne, regelmässige Küchlein erhalten Sie, wenn Sie mit 2 Esslöffeln oder mit einem Esslöffel und einem Kugelformer für Glace arbeiten. Wichtig: Löffel immer wieder nass machen, damit nichts klebt.

.....



DER GUAR-TRICK

Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass Sie schneller satt sind als vor der Reduktionsphase mit dem EPD-Ernährungsprogramm. Ihr Magen ist kleiner geworden und Sie sind deshalb schneller satt. Hier ein Trick, wie Sie diese Veränderung langfristig positiv beeinflussen können. Guar: Nehmen Sie ½–1 Teelöffel Provisan Guar Granulat 15 Minuten vor oder zu der Mahlzeit ein und trinken Sie dazu mindestens 2 dl Wasser. Das Granulat quillt im Magen auf, verhindert so Heisshunger und sättigt. Ausserdem hilft es, den täglichen Ballaststoffbedarf zu decken und die Darmtätigkeit zu regulieren.

Oder so: Quarktrick vor den Mahlzeiten. Geben Sie ½–1 Teelöffel Provisan Guar Granulat, 1–2 dl Wasser und 50–80 g Magerquark in eine Schüssel, mit Kräutern, etwas Streuwürze, oder Salz würzen, umrühren und geniessen. Der Quark verstärkt die sättigende Wirkung des Guar.

.....

AUCH EIN GLAS WEIN IST ERLAUBT

Wir wissen mittlerweile alle, dass Wein nicht nur Alkohol, sondern auch gesunde Bestandteile enthält, nämlich sog. Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Da Frauen eine kleinere Leber haben als Männer, sollten sie auch weniger Alkohol trinken. Es heisst, dass für Frauen 3 dl Wein und für Männer 5 dl Wein pro Tag in der Regel gesund sind. Aber aufgepasst: Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie nicht täglich alkoholische Getränke konsumieren, denn Alkohol wird in Zucker umgewandelt und Sie haben gelernt, dass Zucker Stoffwechselstress bedeutet und in Fett umgewandelt wird. Speziell abends ist Alkoholkonsum bei Abnehmwilligen deshalb nicht zu empfehlen, denn Alkohol blockiert die Fettverbrennung.

FÜR DEN GEMÜTLICHEN FERN- SEHABEND

Gewöhnen Sie sich das Knabbern vor dem TV ab! Wenn es denn doch sein muss, greifen Sie zu EPD Schoko- und Apfel-Dipps. Gemüse wie Karotten, Gurken, Tomaten oder auch Apfelstücke eignen sich ebenfalls zum Naschen.

.....

WAS SIE IMMER ZU HAUSE VORRATIG HABEN SOLLTEN

Generell kaufen Sie möglichst alles in Bio-Qualität.

BROT

Roggen-Sauerteigbrot für den sofortigen Gebrauch und Pumpernickel für den Vorrat.

.....

TEIGWAREN

Möglichst Soja-Vollkorn-Teigwaren (sie haben den niedrigsten glykämischen Index) und schmecken wie «weisse» Teigwaren

.....

REIS

Vollkornreis oder sog. «Paraboiled Reis»

.....

FLEISCH & FISCH

Frisch und für den Tiefkühler.

.....

EIER

Frisch.

.....

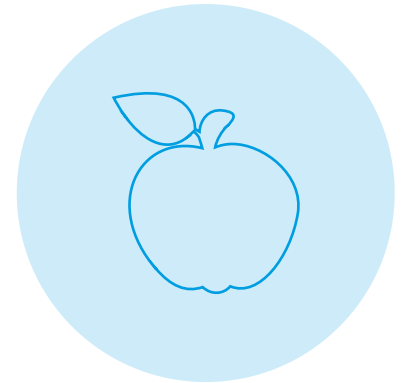
MILCHPRODUKTE

Hartkäse, Frischkäse, Quark, Joghurt (nur nature!).

.....

GEMÜSE

Wählen Sie frisches und saisonales Gemüse. Am besten geeignet ist Bio-Gemüse, es ist pestizidarm, besonders lange haltbar, und schmeckt auch viel besser.



FRÜCHTE

Wählen Sie auch hier saisonale Früchte und wenn möglich biologische.

.....

KRÄUTER

Kräuter aller Art, auch Kräutersalz, möglichst selber Kräuter ziehen.

.....

KONSERVEN

Pelati, Oliven.

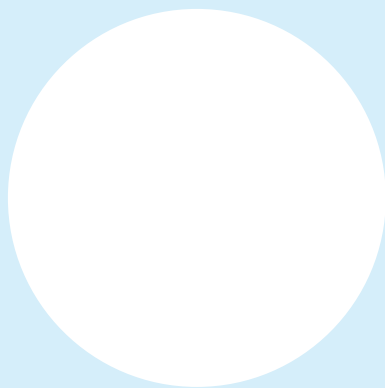
.....

ÖL UND FETT

Kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl und Distelöl für den Salat. Rapsöl und Kokosfett zum Braten.

.....

«REZEPTE für die Reduktions- und Stabilisations-
phase» wird Ihnen empfohlen von:



Wichtige Links zum Thema

www.epd-ernaehrungsprogramm.ch

www.seeblick-berlingen.ch

