

Candida-Diät - Essempfehlung

1. Tag

Frühstück (579 kcal):

Kaffee oder Tee ungezuckert und ohne Milch
Müsli aus Hafer- oder Dinkelflocken, Dinkelpops, Nüssen, ein halber saurer Apfel, etwas Zimt, Sojamilch oder Sojajoghurt

ZM Vormittag (264 kcal):

1 Karotte in Stifte geschnitten
½ Gurke in Scheiben geschnitten
evtl. mit Pesto

Mittagessen (288 kcal):

Dinkelvollkornnudeln mit Zucchini und Pilzen, evtl. grüner Salat

Dinkelnudeln kochen, Zucchini und Pilze rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Nudeln unterheben. Wem das zu langweilig ist, etwas Schafkäse dazugeben!
Grünen Salat mit Zitronensaft, Salz und Öl abschmecken.

ZM Nachmittag (150 kcal):

Dinkelweckerl oder Roggenbrot mit Alsan Butter
rohes Gemüse
2 Blatt Hühner- oder Putenschinken

Abendessen (50 kcal):

Kürbiscremesuppe ohne Sahne oder Sauerrahm!

Kürbis mit Wasser und Salz kochen, pürieren, fertig!

2. Tag

Frühstück (164 kcal):

1 Dinkelweckerl mit Sonnenblumenkernen
1 Portion Exquisa Frischkäse

ZM Vormittag (81 kcal):

1 säuerlicher Apfel

Mittagessen (603 kcal):

2 Zanderfilets
Gemüsesuppe
200 g Karotten
200 g gelbe Rüben
100 g rote Zwiebel
2 Thymianzweige, etwas Schlagobers

Gemüse schälen, schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Salzen, pfeffern und bissfest dünsten. Thymian dazugeben und evtl. mit ein wenig Wasser aufgießen.

Rohr auf 60 Grad vorheizen, Filets an der Hautseite einschneiden, salzen, pfeffern und in Mehl oder Bröseln eintauchen. In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und die Filets knusprig anbraten, herausnehmen und im Rohr warmstellen.

Bratrückstand mit Suppe und etwas Schlag aufgießen, 3 min. köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Sauce evtl. mit 1 TL Zitronensaft verfeinern.

Zanderfilets mit Gemüse und Sauce anrichten.

ZM Nachmittag (107 kcal):

1 Glas Buttermilch

Abendessen (396 kcal):

Kartoffel-Brokkoli-Gratin

100 g Brokkoli
150 g festkochende Erdäpfel
etwas Milch, Salz, Pfeffer, Muskat
geriebener Emmentaler od. anderer Käse
1 EL gehobelte Mandeln

Gekochte Kartoffeln und Brokkoli in eine gefettete Auflaufform geben, Milch mit Gewürzen erhitzen und den Käse einrühren, über das Gemüse gießen und im vorgeheizten Rohr überbacken. Evtl. mit Mandeln bestreuen.

3. Tag

Frühstück (156 kcal):

1 Tasse Kaffee
2 Stk. Roggenbrot ohne Hefe
4 Scheiben Hendl- oder Putenschinken
4 Scheiben Gurken
1 Tomate

ZM Vormittag (164 kcal):

1 Mango
10 Cashewnüsse

Mittagessen (120 kcal):

Gebackene Tomaten mit Parmesan

2 mittelgrosse Tomaten
1 EL geriebener Parmesan
½ EL Tomatenmark
½ EL Dinkelbrösel
½ Knoblauchzehe
¼ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, je einige Stiele Thymian und Petersilie

Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform setzen. Salz und Pfeffer darüber streuen.

Knoblauch schälen, zusammen mit Thymian und Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit Parmesan, Dinkelbrösel, Tomatenmark und Pfeffer mischen. Auf die Tomaten geben. Bei 200 Grad ca. 8 Minuten gratinieren.

ZM Nachmittag (210 kcal):

Gemügesticks mit Kräutertopfen

125 g Magertopfen
Petersilie, Pfeffer, Schnittlauch
2 Karotten
1 rote Paprikaschote
250 g Salatgurke

Abendessen (270 kcal):

Italienischer Brotsalat

130 g Pumpernickel
12 schwarze Oliven mit Stein
130 g Fleischtomaten
½ Lauchzwiebel
130 g gelbe Paprika
½ Stiel Pfefferminze
¼ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Olivenöl
130 g Salatgurke
130 g rote Paprika
2 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Knoblauch und 3 EL Öl verquirlen. Tomaten, Gurken, Zwiebel, Paprika und Kräuter waschen und grob würfelig schneiden. Alles mit Oliven und Dressing vermischen und kalt stellen.

Brot in Würfel schneiden und mit 5 EL Öl in einer Pfanne knusprig braten, leicht salzen. Brot und Salat vermischen. Parmesan darüber reiben und sofort servieren.

Insgesamt 920 kcal

4. Tag

Frühstück (219 kcal):

1 Tasse Kaffee oder Kräutertee
1 Roggenlaibchen (Vinschgerl) mit Schaftopfenaufstrich
und Schnittlauch
4 Cocktailtomaten

ZM Vormittag (98 kcal):

10 Stück gemischte Nüsse
½ Paprika
1 kleine Karotte

Mittagessen (324 kcal):

Hühnerbrust mit Rosmarinsoße und Blattspinat, dazu roter Rübensalat

Zwiebel, Knoblauch in etwas Alsan Butter anschwitzen, den
abgetropften Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Schafmilch
verfeinern.

Rosmarin-Soße: Kartoffel in kleine Stücke schneiden und mit
etwas Lauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, garen
und würzen, Rosmarin dazugeben und mit dem Mixstab pürieren.

Hühnerbrust in etwas Öl anbraten, Rosmarinsoße darüber geben
und den Spinat dazugeben.

Roter Rübensalat (Öl, Reissessig, Salz)

ZM Nachmittag (77kcal):

Mangomilch

¼ l ungesüßte Sojamilch mit ¼ Mango mit dem Mixstab pürieren.

Abendessen (283kcal):

Geräucherten Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Zucchini-
scheiben in Olivenöl anbraten. Würzen und etwas Ruccola
darüberstreuen.

Insgesamt 1.001 kcal

5. Tag

Frühstück (284 kcal):

Kräutertee ungezuckert
2 Stück Roggenbrot mit Butter und frischem Schnittlauch
1 Sojajoghurt

ZM Vormittag (88 kcal):

½ Ananas

Mittagessen (221 kcal):

125 g Hühnerbrust in Streifen geschnitten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten, Karfiol schneiden und bissfest dünsten.

Champignons etwas rösten, Gemüse dazugeben, anrichten und dazu einen grünen Salat mit Zitronensaft, Öl und Salz abschmecken.

ZM Nachmittag (88 kcal):

½ Ananas

Abendessen (83 kcal):

Gemüsesuppe klar mit Kartoffeln und Petersilie

Karfiol, Karotte, Kohlrabi kochen. Später Kartoffelstücke dazugeben und weichkochen.

Abschmecken, mit Petersilie verfeinern.

Insgesamt 764 kcal

6. Tag

Frühstück (199 kcal):

1 Stück Roggenbrot mit Alsan Butter
1 Tomate
½ Paprika
Getränk

ZM Vormittag (110 kcal):

1 Apfel mit 1 TL Mandelmus

Mittagessen (285 kcal):

Braunhirsennudeln mit Tomatenragout, Schafkäse-Stückerln und Rucola Salat

Nudeln kochen, Tomaten klein schneiden, wenig Zwiebel anrösten, Tomaten dazugeben, Schafkäse und Nudeln untermischen, abschmecken, anrichten.

Rucola Salat würzen & genießen!

ZM Nachmittag (143 kcal):

1 Dinkelweckerl mit
2 Blatt Hühnerschinken und
1 Essiggurke

Abendessen (431 kcal):

Palatschinken aus 100 g Kokosmilch, 1 Ei, Dinkelmehl mit gedünstetem Apfelragout aus einem sauren Apfel

Insgesamt 1.168 kcal

7. Tag

Frühstück (154,8 kcal): 1 Scheibe Roggen- oder Dinkelbrot
1 weiches Ei
1 Tasse Kräutertee ungesüßert

ZM Vormittag (50 kcal): 3 Scheiben einer frischen Ananas

Mittagessen (374 kcal): ½ EL Olivenöl
113 g Putenschnitzel
½ Zwiebel
½ Zehe Knoblauch
Pfeffer, Paprikapulver
¾ EL Tomatenmark
¾ Paprikaschote, bunt
¼ mittel-große Zucchini
75 ml Gemüsebrühe
50 g Feta-Käse

Putenschnitzel in mundgerechte Happen schneiden und im heißen Olivenöl goldbraun anbraten. Zwiebelwürfel, den gepressten Knoblauch und Gewürze zugeben und ebenfalls anbraten.

Paprika und Zucchini putzen und würfeln. Das Tomatenmark und das Gemüse zum Fleisch geben. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Den gewürfelten Feta dazugeben und weitere 10 Minuten mitkochen lassen, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Abschmecken.

Salz ist wahrscheinlich nicht notwendig, da die Brühe und der Feta salzig genug sind.

ZM Nachmittag (54 kcal): 2 Scheiben Roggenknäckebrot mit Alsan und Gemüsestifte dazu

Abendessen (225 kcal):

350 ml Gemüsesuppe selbstgemacht
25 g Dinkelnudeln
¼ kleine Zwiebel
½ Möhre
¼ Zucchini
¼ Paprika gelb
1 Tomate
etwas Pfeffer, weitere Gewürze nach Belieben
etwas Schnittlauch und Petersilie fein geschnitten
etwas Öl zum Dünsten

In einem Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebel schälen, klein schneiden und im heißen Öl ca. 3 Minuten lang dünsten. Gemüsebrühe hineingießen und aufkochen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstielen und grob hacken. Möhrenscheiben in die kochende Brühe geben und ca. 2 Minuten vorkochen, dann Zucchini und Nudeln hinzugeben und alles ca. 7-10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest kochen.

Nach ca. 5 Minuten die Paprika- und Tomatenwürfel hineingeben und mit Gewürzen abschmecken.

Insgesamt 857,8 kcal

8. Tag

Frühstück (225 kcal):

Omelett mit Räucherlachs

2 Eier
2 TL gehackter Schnittlauch
1 TL Alsan Butter
30 g Räucherlachs
Salz

Alsan erhitzen, verquirltes Ei reingeben, mit Schnittlauch bestreuen, salzen, mit Räucherlachs servieren.

ZM Vormittag (120 kcal):

½ Mango schälen, klein schneiden

Mittagessen (310 kcal):

1 Zwiebel
200 g Kartoffeln
je 100 g Kohlrabi und Karotten
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner

Zwiebel vierteln, Gemüse würfelig schneiden, Öl in einem Topf erhitzen, alles scharf anbraten.

Mit 350 ml Wasser ablöschen, würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

ZM Nachmittag (110 kcal):

½ Papaya klein aufschneiden

Abendessen (310 kcal):

Zucchini-Nudeln

1 Zucchini
1 kleine Zwiebel
100 Champignons
5 Oliven
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Öl
½ Dose Tomaten

25 g Parmesan

Salz, Pfeffer

Zucchini längs schälen, sodass 1 cm breite Nudeln entstehen. Zwiebel fein hacken, Champignons halbieren, Oliven entkernen, Petersilie fein hacken. Öl erhitzen und Pilze scharf anbraten, Zwiebel dazugeben und glasig garen.

Tomaten, Petersilie und Oliven untermischen und Knoblauchzehe hineinpressen. 10 Minuten köcheln lassen, mit Petersilie und geriebenem Käse verfeinern, salzen und pfeffern.

Zucchinischeiben 3 bis 4 min in Salzwasser kochen, mit der Sauche anrichten und servieren.

Insgesamt 1.075 kcal

Nicht vergessen:

Pro Tag mindestens 2 Liter trinken – keine Säfte!

Wenn Sie unsere Empfehlungen einhalten, wird sich schneller ein Erfolg einstellen - DANKE!

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team von Bioresonanz Irene GmbH - Biosonie

www.biosonie.com

03174/43100 oder 0664/410-7-410