



DOKTOR KAISER
Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Anita Kaiser - Ärztin für Allgemeinmedizin
Pimbergerstraße 10, 5252 Aspach / Oberösterreich
Tel.: +43 (0) 7755 72 510 Mail: doktorkaiser@aon.at

SO KANN DEINE GEWICHTSREDUKTION FUNKTIONIEREN!

Inklusive 42 Rezepte * 14-tägiger Ernährungsplan * Schritte-Challenge



Zusammenstellung:

Anita Kaiser, Allgemeinmedizinerin
Markus Kaiser, Diplom-Sportlehrer



© 8/2020

www.doktorkaiser.at



INHALTSVERZEICHNIS – 1 WOCH

Vorwort	4
Tag 1	5
FRÜH: Weizenkeimmüsli	5
MITTAG: Kartoffel-Zucchini Gratin / 1 Banane	5
ABEND: Reissalat	5
Tag 2	6
FRÜH: Tomaten-Käse Brot.....	6
MITTAG: Gemüse Fisch Topf / Obstsalat	6
ABEND: Brotsnack.....	6
Tag 3	7
FRÜH: Bananen-Orangen Buttermilch.....	7
MITTAG: Sellerieschnitzel mit Kartoffeln / 7 Gummibärchen.....	7
ABEND: Vollkornnudelsalat	7
Tag 4	8
FRÜH: Paprika-Tomaten Brot	8
MITTAG: Spaghetti Tonno mit Gurkensalat / 3 Stück Schokolade	8
ABEND: Bunter Salatteller	8
Tag 5	9
FRÜH: Knuspermüsli	9
MITTAG: Fischleibchen mit Kartoffeln und Salat / Beerenbuttermilch	9
ABEND: Spargel-Radicchio Salat	9
Tag 6	10
FRÜH: Brot mit Geflügelwurst	10
MITTAG: Linseneintopf / Rhabarber-Kompott	10
ABEND: Gebratener Lachs mit Salat	10
Tag 7	11
FRÜH: Aprikosen-Topfen Brötchen	11
MITTAG: Curry-Ananas-Huhn mit Reis / 1 Kugel Vanilleeis	11
ABEND: Folienkartoffel	11



INHALTSVERZEICHNIS – 2 WOCHE

Kaiserliches Zwischenlob	12
Tag 8	13
FRÜH: Vollkornbrot mit Frischkäse	13
MITTAG: Kräuternudeln mit Gemüse / Beeren	13
ABEND: Überbackenes Tomaten-Käse-Brot mit Karottenrohkost	13
Tag 9	14
FRÜH: Vollkornbrötchen mit Topfen & Apfel	14
MITTAG: Überbackenes Gemüse mit Kalbfleisch.....	14
ABEND: Gemüseomelette	14
Tag 10	15
FRÜH: Orangenbrot	15
MITTAG: Putenschnitzel mit Reis / Bananentopfen.....	15
ABEND: Bunter Salatteller	15
Tag 11	16
FRÜH: Wurstbrot	16
MITTAG: Spinatnudeln mit Salat / Orangen Buttermilch.....	16
ABEND: Putensalat	16
Tag 12	17
FRÜH: Himbeer-Honig-Müsli	17
MITTAG: Kräuterfisch – Salzkartoffeln – Gurkensalat	17
ABEND: Tomatencremesuppe.....	17
Tag 13	18
FRÜH: Tomate-Ei-Brot	18
MITTAG: Grüne Bohnen Eintopf	18
ABEND: Mozzarella-Tomaten-Salat	18
Tag 14	19
FRÜH: Pfannkuchen mit Hüttenkäse und Kiwi	19
MITTAG: Ungarisches Gulasch mit Kartoffeln	19
ABEND: Bunter Salatteller	19



VORWORT

Mit diesem kostenlosen e-Book erhältst du von uns...

- 6 einfache Tipps zum Abnehmen
- 42 Rezeptideen zum einfachen Nachkochen
- 42 Einkaufslisten zum Ausdrucken
- deinen 14-tägigen Ernährungs- & Trainingsplan
- und eine motivierende Schritte-Challenge

Damit deine Gewichtsreduktion funktioniert, hier unsere 6 Tipps, die du bei deinem Plan unbedingt beachten solltest:

1. **K**oche selbst
2. **A**bhaken
3. **I**ss 2 x
4. **S**chritte Challenge
5. **E**in Yfood pro Tag
6. **R**epeat

1.) Koche selbst! Versuche - ab sofort - immer selbst und frisch zu kochen. Nur 2 x am Tag! Als 3. Mahlzeit trinke unsere Yfood Trinkmahlzeit. Mehr Infos unter Punkt 5. 42 leckere und sehr einfache Rezeptideen findest du auf den nächsten Seiten.

2.) Abhaken! Pro Tag solltest du 4 Häkchen sammeln. Hake diese ab, wenn du die Punkte erledigt hast. Dieses motiviert dich zusätzlich, wenn du den Punkt geschafft hast.

3.) Iss 2 x Versuche nur 2 x am Tag zu essen und mache zwischen den Mahlzeiten 4 bis 6 Stunden Pause. Trinke 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten ungezuckerte Doktor Kaiser Tees (www.doktorkaiser.at/shop), Mineral- oder Leitungswasser. Milch, Kaffee, Alkohol und Yfood zählen nicht zu deiner Tagesflüssigkeitsmenge.

4.) Schritte-Challenge! Gehe täglich mehr Schritte als am Vortag und erhöhe dein "Rangabzeichen". Auch 500 Schritte mehr sind schon ein Erfolg. Trage täglich deine Schritt-Anzahl, deinen Schritte-Rang, dein Empfinden dabei und eine eventuelle Anmerkung in deinen Tagesplan ein.

5.) Ein Yfood pro Tag! Ersetze bequem 1 x pro Tag (dein Frühstück, Mittag- oder Abendessen) mit unserer ausgewogenen Yfood-Trinkmahlzeit. So brauchst du 1 x nicht kochen. Unser Yfood „Eiskaffee“ - mit über 100 ml Koffein - wäre optimal in der Früh als „Energie-Booster“ und ersetzt schnell dein Frühstück. YFood - in 7 leckeren Geschmacksrichtungen - enthält alle 24 Vitamine und Mineralstoffe, die du für deine Gewichtsreduktion benötigst und ist auch für Kinder (außer Yfood Kaffee) geeignet. **Kosten:** ab € 3,50. Mehr Infos auf www.doktorkaiser.at/shop.



6.) Repeat! Wiederhole diesen Ablauf jeden Tag.

Wir wünschen dir ganz viel Erfolg beim Umsetzen und stehen dir bei Rückfragen unter [0664 40 73 630](tel:06644073630) sehr gerne zu deiner Verfügung. Bleibe bitte fit und gesund, Anita und Markus.





TAG 1 – Datum:

erledigt?

FRÜH: WEIZENKEIMMÜSLI oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 50 g Magertopfen (DE: Magerquark) mit etwas Mineralwasser glatt rühren. 3 EL Haferflocken, 1 EL Weizenkeime, 1 geraspelter Apfel und 1 EL Rosinen unter den Topfen (DE: Quark) rühren.

MITTAG: KARTOFFEL-ZUCCHINI GRATIN oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane, www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 200 g gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, 200 g Zucchinischniben kurz blanchieren. Eine Auflaufform mit 1 TL Butter ausfetten. Kartoffeln und Zucchini in die Auflaufform schichten, mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer, Jodsalz würzen. 30 g Gouda (30 % Fett in der Trockenmasse) reiben, mit 50 ml fettarmer Milch vermengen und über Kartoffel- und Zucchinischniben gießen. 10 Minuten überbacken. **NACHTISCH:** 1 Banane.

SPÄTER NACHMITTAG: Besorge dir einen Schrittzähler, oder lade dir mit deinem Smartphone eine App herunter. Beginne heute mit der Schritte-Challenge. Versuche so viele Schritte wie möglich zu gehen. Am besten in einem Wald mit guten Sportschuhen und Sportbekleidung. Vielleicht motivieren dich dazu die u. a. Feldabzeichen vom österreichischen Bundesheer. ☺

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/In
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE - Tag 1

50 g Magertopfen	
Mineralwasser	
3 EL Haferflocken	
1 EL Weizenkeime	
1 geraspelter Apfel	
1 EL Rosinen	
200 g Kartoffeln	
200 g Zucchini	
1 TL Butter	
Rosmarin	
Thymian	
Pfeffer	
Jodsalz	
30 g Gouda	
50 ml Milch	
1 Banane	
100 g Putenbrust	
1 TL Rapsöl	
½ Zwiebel	
3 g Edamer	
150 g Naturreis	
40 g Erbsen	
½ gelbe Paprika	
4 Cocktailtomaten	
2 EL Sauerrahm	
Mineralwasser	
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter	



www.doktorkaiser.at

ABEND: REISSALAT od. 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane. KEIN Kaffee, da Koffein! – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 100 g Putenbrust in 1 TL Rapsöl anbraten und in Streifen schneiden. ½ Zwiebel und 3 g Edamer würfeln. 150 g gekochten Naturreis, 40 g Erbsen, ½ gelbe Paprika, 4 Cocktailtomaten mit den Zwiebeln und den Edamer in eine Schüssel geben. Für die Salatsoße 2 EL Sauerrahm mit etwas Mineralwasser glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.



TAG 2 – Datum:

erledigt?

FRÜH: TOMATEN-KÄSE BROT oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 EL Hüttenkäse bestreichen und mit Paprikagewürz nach Geschmack bestreuen. Dazu 1 Tomate achteln, 150 g Salatgurke in Scheiben schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

MITTAG: GEMÜSE-FISCH TOPF oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 1 Tomate, 100 g Karotten, 50 g Paprika, ½ Zwiebel in 1 EL Öl dünsten, mit ¼ Liter Gemüsebrühe übergießen, 150 g gewürfelte Kabeljau unterheben, mit Jodsalz, Pfeffer und 1 TL Tomatenmark würzen, 15 Min. garen, mit 150 g gekochtem Basmati Reis servieren. **NACHTISCH: OBST-SALAT** Zubereitung: ½ Orange, 125 g Ananas, ½ Banane würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 01). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – Tag 2

2 x Vollkornbrot	
2 EL Hüttenkäse	
Paprikagewürz	
1 Tomate	
150 g Salatgurke	
Jodsalz	
Pfeffer	
1 Tomate	
100 g Karotten	
50 g Paprika	
½ Zwiebel	
1 EL Öl	
¼ l Gemüsebrühe	
150 g Kabeljau	
Jodsalz	
Pfeffer	
1 TL Tomatenmark	
150 g Basmati-Reis	
½ Orange	
125 g Ananas	
½ Banane	
Zitronensaft	
2 x Vollkorntoast	
1 TL Butter	
Senf	
Salat	
Truthahnwurst	



www.doktorkaiser.at

ABEND: BROTSNACK oder **1 YFOOD** (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 TL Butter und eventuell etwas Senf bestreichen, mit Salat und je einer Scheibe Truthahnwurst belegen.



TAG 3 – Datum:

erledigt?

FRÜH: BANANEN-ORANGEN BUTTERMILCH oder 1 YFOOD – www.doktorkaiser.at/shop
Zubereitung: 100 g Magertopfen (DE: Magerquark) mit 100 ml Buttermilch glatt rühren, ½ Banane und 1 Orange klein schneiden und unterheben. 2 Stück Zwieback zerbröseln und unterheben. Eventuell mit Süßstoff abschmecken. 1 ½ Stücke Milkschokolade raspeln und damit den Quark (Topfen) bestreuen.

MITTAG: SELLERIESCHNITZEL MIT KARTOFFEL oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane)
Zubereitung: 200 g Sellerie in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen und mit etwas Jodsalz und Pfeffer würzen. 100 g Schweineschnitzel in 1 EL Rapsöl kurz anbraten. Dazu 200 g Salzkartoffeln servieren.
NACHTISCH: 7 Gummibärchen

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 02). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:
.....

Dein Schritte-Rang:
.....

Dein Empfinden dabei?

Eventuelle Anmerkung:
.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE - Tag 3	
100 g Magetopfen	
100 ml Buttermilch	
½ Banane	
1 Orange	
2 x Zwieback	
Süßstoff oder Sukrin	
Milkschokolade	
200g Sellerie	
Jodsalz	
Pfeffer	
100 g Schw.schnitzel	
1 EL Rapsöl	
200 g Salzkartoffeln	
7 Gummibärchen	
3 Tomaten	
3 Radieschen	
¼ Salatgurke	
150 g Vollkornnudeln	
1 EL Olivenöl	
Essig	
Jodsalz	
Pfeffer	
Kräuter	

www.doktorkaiser.at

ABEND: VOLLKORNUDELSALAT oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 3 Tomaten; 3 Radieschen und ¼ Salatgurke würfeln und mit 150 g gekochten Vollkornnudeln vermengen. Aus 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und frischen Kräutern eine Soße herstellen und über den Salat geben.



TAG 4 – Datum:

erledigt?

FRÜH: PAPRIKA-TOMATEN BROT oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 EL Hüttenkäse, ¼ Zwiebel, ½ Tomate und ½ Paprika fein würfeln und unterheben. Mit frischen Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Dazu 1-2 Scheiben Vollkornbrot.

MITTAG: SPAGHETTI TONNO MIT GURKENSALAT oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane)
Zubereitung: 3 mittelgroße Tomaten kurz kochen und pürieren. ½ Zwiebel in 1 EL Rapsöl mit einer gepressten Knoblauchzehe dünsten und die pürierten Tomaten dazugeben. 75 g Thunfisch aus der Dose (im eigenen Saft) in die Soße geben und mit Oregano, Majoran, Jodsatz und Pfeffer abschmecken. Über 150 gekochte Vollkorn-Spaghetti geben. Gurkensalat: 200 g Salatgurke in Scheiben schneiden. Für die Salatsoße 3 EL Naturjoghurt (fettarm) mit Essig verrühren und mit Jodsatz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. **NACHTISCH:** 3 kleine Stück Schokolade

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 03). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:
.....

Dein Schritte-Rang:
.....

Dein Empfinden dabei?

Eventuelle Anmerkung:
.....
.....
.....
.....



ZUTATENLISTE – Tag 4	
2 EL Hüttenkäse	
¼ Zwiebel	
½ Tomate	
½ Paprika	
Kräuter	
Jodsatz	
Pfeffer	
1-2 x Vollkornbrot	
3 Tomaten	
½ Zwiebel	
1 EL Rapsöl	
1 Knoblauchzehe	
75 g Thunfisch	
Oregano	
Majoran	
Jodsatz	
Pfeffer	
150 g Spaghetti (VK)	
200 g Gurke	
3 EL Joghurt	
Essig & Kräuter	
3 Stück Schokolade	
75 g Blattsalat	
1 Tomate	
1 Karotte	
3 Radieschen	
½ Zwiebel	
1 EL Olivenöl & Essig	
Kräuter	
1 Hühnerei	
2 x Vollkorntoast	

ABEND: BUNTER SALATELLER oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 75 g Blattsalat. 1 Tomate achteln, 1 Karotte und 3 Radieschen in Scheiben schneiden und ½ Zwiebeln würfeln, alles in eine Salatschale geben und vermengen. Essig-Öl-Dressing aus 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsatz, Pfeffer, frischen Kräutern. Dressing über den Salat geben. 1 Hühnerei kochen, achteln & über den Salat geben. Mit 2 Scheiben Vollkorntoast servieren.



TAG 5 – Datum:

erledigt?

FRÜH: KNUSPERMÜSLI oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 250 g Naturjoghurt. 1 Apfel, 1 Orange schneiden und mit 1 EL Weizenkeimflocken & 3 EL Haferflocken bestreuen.

MITTAG: FISCHLAIBCHEN (DE: FISCHFRIKADELLEN) oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane)
Zubereitung: 125 g Fischfilet in Gemüsebrühe garen und mit Zitronensaft beträufeln. 1 Scheibe Toast würfeln, mit 25 ml heißer Milch übergießen und quellen lassen. ¼ Knoblauchzehe würfeln, zusammen mit 50 g Hühnerrei, 10 g Paniermehl und mit dem eingeweichten Brot zum Fisch geben. Aus der Masse einen Teig kneten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 15 min. kalt stellen. Laibchen formen und in einer Pfanne in 1 TL Rapsöl goldbraun braten. Dazu 100 g Salzkartoffeln servieren und 75 g Kopfsalat. Eine Salatsoße aus 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer & Kräutern zubereiten und über den Salat geben.
NACHTISCH: BEERENBUTTERMILCH: Zubereitung: 125 g Beeren pürieren und mit 200 ml. Buttermilch & 2 TL Honig mischen.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 04). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....



www.doktorkaiser.at

ZUTATENLISTE – Tag 5

250g Joghurt	
1 Apfel	
1 Orange	
1 EL Weizenflocken	
3 EL Haferflocken	
125g Fischfilet	
Gemüsebrühe	
Zitronensaft	
1 x Toastbrot	
25 ml Milch	
¼ Knoblauch	
50 g Hühnerrei	
10 g Paniermehl	
Jodsalz & Pfeffer	
1 TL Rapsöl	
100 g Salzkartoffeln	
75 g Kopfsalat	
3 EL Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig & Kräuter	
125 g Beeren	
200 ml Buttermilch	
2 TL Honig	
200g Spargel	
½ Zwiebel	
75 g Radicchio	
3 EL Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig & Jodsalz	
Pfeffer & Knoblauch	
1 x Vollkornbrot	

ABEND: SPARGEL-RADICCHIO-SALAT oder **1 YFOOD** (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 200 g Spargel, ½ Zwiebel, 75 g Radicchio, 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer, frischen Knoblauch nach Geschmack, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot.



TAG 6 – Datum:

erledigt?

FRÜH: BROT MIT GEFLÜGELWURST oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter und eventuell etwas Senf bestreichen und mit je einer Scheibe Geflügelwurst (Summe 2) belegen. Dazu 2 Tomaten.

MITTAG: LINSENEINTOPF oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 40 g Linsen in ca. ¼ Liter Einweichwasser aufsetzen und zum Kochen bringen (ca. 45 min.): 30 g Lauch, 50 g Karotten, 20 g Sellerie, 20 g Zwiebel in 1 EL Rapsöl dünsten, 200 g Kartoffeln bissfest kochen und zusammen mit dem Gemüse zu den Linsen geben. Alles gar kochen und mit Essig, Jodsalt & Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen. **NACHTISCH: ERDBEER-RHABARBER-KOMPOTT:** Zubereitung: 80 g Rhabarber & 50 g Erdbeeren schneiden und über 150 g fettarmen Vanillepudding geben.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 05). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:
.....

Dein Schritte-Rang:
.....

Dein Empfinden dabei?

Eventuelle Anmerkung:
.....
.....
.....
.....
.....



ZUTATENLISTE – TAG 6	
2 x Vollkornbrot	
1 TL Butter	
Senf	
2 x Geflügelwurst	
2 Tomaten	
40 g Linsen	
30 g Lauch	
50 g Karotten	
20 g Sellerie	
20 g Zwiebel	
Rapsöl	
200 g Kartoffeln	
Essig	
Salz & Pfeffer	
Petersilie	
80 g Rhabarber	
50 g Erdbeeren	
Vanillepudding	
75 g Lachs	
Gemüsebrühe	
Rapsöl	
75 g Kopfsalat	
1 Tomate	
150 g Salatgurke	
3 EL Naturjoghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig	
Salz & Pfeffer	
Kräuter	
1 x Vollkornbrot	

ABEND: GEBRATENER LACHS & SALAT od. 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 75 g Lachs (TK oder frisch) in Gemüsebrühe dünsten. Danach in Streifen schneiden und kurz in 1 TL Rapsöl braten. 75 g Kopfsalat. 1 Tomate achteln, 150 g Salatgurke in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Dressing: 3 EL Naturjoghurt (fettarm), 1 TL Olivenöl + Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter würzen. Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot.



TAG 7 – Datum:

erledigt?

FRÜH: APRIKOSEN-TOPFEN BRÖTCHEN od. 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 50 g Magertopfen (DE: Magerquark) mit Mineralwasser und 1 TL Honig verrühren. 1 Aprikose in Scheiben schneiden. Die beiden Brötchenhälften mit Quark bestreichen und mit Aprikosenscheiben belegen.

MITTAG: CURRY-ANANAS-HUHN MIT REIS oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane)
Zubereitung: 100 g Hähnchenbrust in 1 EL Rapsöl braten. ½ Zwiebel hacken und mit 1 TL Curry zum Fleisch geben. 60 g gewürfelte Ananas zum Fleisch geben. Alles mit etwas Gemüsebrühe 2 min. aufkochen und mit Kräutern und Jodsalz abschmecken. Mit 150 g gekochten Vollkornreis servieren. **NACHTISCH:** 1 Kugel Vanilleeis.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 06). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – Tag 7

50 g Magertopfen	
Mineralwasser	
1 TL Honig	
1 Aprikose	
1 Brötchen	
100 g Hähnchenbrust	
1 EL Rapsöl	
½ Zwiebel	
1 TL Curry	
60 g frische Ananas (gewürfelt)	
Gemüsebrühe	
Kräuter	
Jodsalz	
150 g Vollkornreis	
1 Kugel Vanilleeis	
200 g Kartoffeln	
2 EL Hüttenkäse	
2 EL Sauerrahm	
Zitronensaft	
Jodsalz	
Pfeffer	
Kräuter	
Tomaten	
Paprika	
Kohlrabi	
Gurke	
Alufolie	



www.doktorkaiser.at

ABEND: FOLIENKARTOFFEL oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 200 g Kartoffeln in Folie einwickeln und bei 250 Grad Celsius ca. 35 min. im Backofen backen. Aus 2 EL Hüttenkäse, 2 EL Sauerrahm, Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und Kräutern eine „Creme“ herstellen und über die heißen Folienkartoffeln geben. Mit 200 g Gemüse nach Wahl (Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Gurke,...) servieren und würzen.

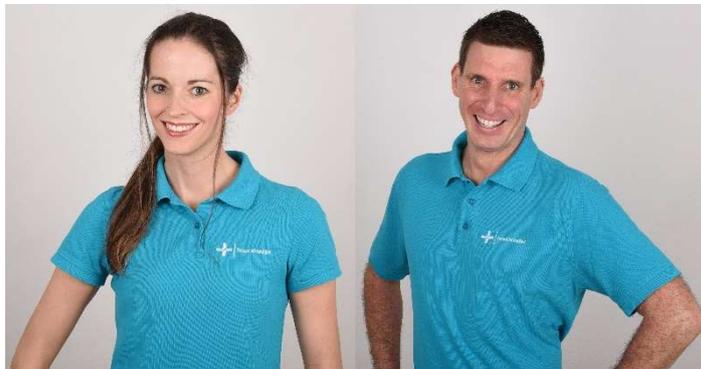


DOKTOR KAISER
Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Anita Kaiser - Ärztin für Allgemeinmedizin
Pimbergerstraße 10, 5252 Aspach / Oberösterreich
Tel.: +43 (0) 7755 72 510 Mail: doktorkaiser@aon.at

Sehr gut, du hast Woche 1 geschafft!

Kaiserliches Lob von uns!



Du bist super! Weiter so!

Auf geht's in die Woche 2!



TAG 8 – Datum:

erledigt?

FRÜH: VOLLKORNBROT MIT FRISCHKÄSE od. 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 EL Hüttenkäse bestreichen und mit Jodsalz und Pfeffer und Petersilie würzen. Dazu 3-4 Radieschen und 1 Banane.

MITTAG: KRÄUTERNUDELN MIT GEMÜSE oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 1 große rote Paprika und 200 g Zucchini in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit etwas Nudelwasser kurz garen. Kräuter nach Wahl hacken. 2 Scheiben (60 g) gekochten Schinken in Streifen schneiden, mit dem Gemüse vermengen, mit Gewürzen abschmecken und über 150 g gekochte Vollkornnudeln geben. **NACHTISCH: BEEREN:** 125 g gemischte Beeren. Eventuell mit Süßstoff abschmecken.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 07). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/In
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:
.....

Dein Schritte-Rang:
.....

Dein Empfinden dabei?

Eventuelle Anmerkung:
.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE - Tag 8	
2 Scheiben VK-Brot	<input type="checkbox"/>
2 EL Hüttenkäse	<input type="checkbox"/>
Salz, Pfeffer	<input type="checkbox"/>
Petersilie	<input type="checkbox"/>
3-4 Radieschen	<input type="checkbox"/>
1 Banane	<input type="checkbox"/>
1 große Paprika	<input type="checkbox"/>
200 g Zucchini	<input type="checkbox"/>
1 EL Olivenöl	<input type="checkbox"/>
Kräuter nach Wahl	<input type="checkbox"/>
60 g Schinken	<input type="checkbox"/>
125 g Beeren	<input type="checkbox"/>
Süßstoff	<input type="checkbox"/>
1/2 Zwiebel	<input type="checkbox"/>
1 Tomate	<input type="checkbox"/>
Kochschinken	<input type="checkbox"/>
2 x Vollkorntoast	<input type="checkbox"/>
1/2 EL Butter	<input type="checkbox"/>
1 Sch. fettarmer Käse	<input type="checkbox"/>
Salz, Pfeffer	<input type="checkbox"/>
1/2 Apfel	<input type="checkbox"/>
1 Karotte	<input type="checkbox"/>
2 EL Orangensaft	<input type="checkbox"/>
1 TL Rapsöl	<input type="checkbox"/>
Zitronensaft	<input type="checkbox"/>



www.doktorkaiser.at

ABEND: ÜBERBACKENES TOMATEN-KÄSE BROT MIT KAROTTENROHKOST oder 1 YFOOD
Zubereitung: 1/2 Zwiebel und 1 Tomate in Scheiben schneiden. 2 Scheiben Vollkorntoast mit je 1/2 EL Butter bestreichen. Dann mit den Zwiebeln, Tomaten und je einer Scheibe Kochschinken und 1 Scheibe fettarmen Käse belegen, mit Salz, Pfeffer würzen und bei 175 Grad ca. 15 min. überbacken. In der Zwischenzeit 1/2 Apfel und 1 Karotte raspeln und vermischen. 2 EL Orangensaft und 1 TL Rapsöl darübergeben und ev. mit Zitronensaft abschmecken.



TAG 9 – Datum:

erledigt?

FRÜH: VOLLKORNBRÖTCHEN MIT TOPFEN (DE: QUARK) oder 1 YFOOD - www.doktorkaiser.at/shop

Zubereitung: 1 kleines Vollkornbrötchen hälftig mit je 1 EL Magertopfen (DE: Magerquark) und je 1 TL Obstmarmelade (DE: Obstkonfitüre) bestreichen. Dazu einen frischen Apfel.

MITTAG: ÜBERBACKENES GEMÜSE MIT KALBFLEISCH oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane)

Zubereitung: 100 g Kalbfleisch in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne 2 min. in 1 EL Rapsöl anbraten. Fleisch herausnehmen, würzen und in Alufolie einschlagen. 100 g Karottenscheiben und 2 gewürfelte Tomaten zufügen. Mit 1/8 l Gemüsebrühe auffüllen und würzen. Gemüse und Fleisch in eine feuerfeste Form geben. 15 g geriebenen Käse darüberstreuen, im Backofen ca. 10 min. überbacken. Mit 150 g gekochten Naturreis servieren. **NACHTISCH: ERDBEER BUTTERMILCH:** 200 ml Buttermilch mit 5-8 Erdbeeren mixen.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 08). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – Tag 9

1 Vollkornbrötchen	
1 EL Magertopfen	
1 TL Obstmarmelade	
1 frischen Apfel	
100 g Kalbfleisch	
1 EL Rapsöl	
Alufolie	
100 g Karotten	
2 Tomaten	
1/8 l Gemüsebrühe	
15 g geriebener Käse	
150 g Naturreis	
200 ml Buttermilch	
5-8 Erdbeeren	
1 EL Rapsöl	
1 Hühnerei	
½ Paprika	
¼ Zwiebel	
½ Tomate	
75 g Mais	
75 g Blattsalat	
3 EL Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Zitrone	
Salz	
Pfeffer	
2 x Vollkorntoast	



www.doktorkaiser.at

ABEND: GEMÜSEOMELETTE oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)

Zubereitung: 1 EL Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. 1 Hühnerei verquirlen und in die Pfanne geben. ½ Paprika, ¼ Zwiebel, ½ Tomate und 75 g Mais über das Ei geben und mitbacken. Dazu 75 g Blattsalat mit einer Soße (Dressing) aus 3 EL Joghurt, 1 TL Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer. Mit 2 Scheiben Vollkorntoast servieren.



TAG 10 – Datum:

erledigt?

FRÜH: ORANGENBROT oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 EL fettreduzierten Frischkäse mit 2 TL Leinsamen verrühren, auf 1 Scheibe Vollkornbrot und 2 Scheiben Knäckebrot streichen und mit einer Orangenscheibe belegen. Restliche Orange dazu essen.

MITTAG: PUTENSCHNITZEL MIT REIS oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 50 g Lauch, 50 g Sellerie, 50 g Karotten (DE: Möhren), und ½ Zwiebel in Würfel schneiden, zusammen mit 100 g Putenschnitzel in 1 EL Rapsöl kurz anbraten, würzen und mit 100 ml Wasser angießen. Alles 10 Mmin. schmoren lassen. 40 g Erbsen gar kochen und unter 150 g gekochten Naturreis heben. Zum Fleisch servieren. **NACHTISCH: BANANENTOPFEN (DE: BANANENQUARK):** 100 g Magertopfen (DE: Magerquark) mit Mineralwasser glatt rühren, eine pürierte Banane untermischen und eventuell mit Süßstoff / Sukrin abschmecken. Mit 1 ½ Stücken geraspelter Bitterschokolade bestreuen.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 09). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE - Tag 10

2 EL Frischkäse	
2 TL Leinsamen	
1 Sch. Vollkornbrot	
2 Sch. Knäckebrot	
1 Orange	
50 g Lauch	
50 g Sellerie	
50 g Karotten	
½ Zwiebel	
100 g Putenschnitzel	
1 EL Rapsöl	
40 g Erbsen	
150 g Naturreis	
100 g Magertopfen	
Mineralwasser	
1 Banane	
Ev. Süßstoff / Sukrin	
1 ½ St. Bitterschokolade	
75 g Kopfsalat	
1 Tomate	
¼ Salatgurke	
60 g Karee-Aufschnitt	
50 g Feta (fettarm)	
3 EL fettarmer Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Salz, Pfeffer	
2 Sch. VK-Toastbrot	
1 TL Butter	



www.doktorkaiser.at

ABEND: BUNTER SALAT oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 75 g Kopfsalat, 1 Tomate achteln, ¼ Salatgurke in Scheiben schneiden. 60 g Selchkarree-Aufschnitt (DE: Kassler Aufschnitt) und 50 g fettreduzierten Feta in Würfel schneiden und alles miteinander vermengen. Soße aus 3 EL fettarmem Joghurt, 1 TL Olivenöl, Essig, Salz & Pfeffer herstellen + über den Salat geben. Dazu 2 Scheiben VK-Toastbrot mit 1 TL Butter.



TAG 11 – Datum:

erledigt?

FRÜH: WURSTBROT oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben VK-Brot mit je ½ EL Butter bestreichen und je 1 Scheibe geräucherter Putenbrust belegen. Dazu 1 Apfel.

MITTAG: SPINATNUDELN MIT SALAT oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 200 g frischen Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren. 150 g gekochte Vollkornspaghetti mit dem Spinat vermischen. 30 g Käse (30 % F.i.Tr.) reiben und mit 1 Ei, 1 EL Milch (fettarm) und 1 EL Wasser vermengen, würzen, unter die Spinatnudeln heben und im offenen Topf stocken lassen. 1 Scheibe Kochschinken (30 g) in Streifen schneiden und auf den Spinatnudeln verteilen. **SALAT:** 200 g rote Paprika in Streifen schneiden, ½ Zwiebeln würfeln, mit einer Soße (Dressing) – bestehend aus 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsalz und Pfeffer – anmachen und zu den Nudeln servieren. **NACHTISCH: ORANGEN BUTTERMILCH:** 200 ml Buttermilch mit dem Saft einer Orange mischen und eventuell mit Süßstoff abschmecken.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 10). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – Tag 11

2 Sch. Vollkornbrot	
1 EL Butter	
1 x Putenbrust, geräuchert	
1 Apfel	
200 g Spinat	
150 g Vollkornspaghetti	
30 g Käse (30 % F.i.T.)	
1 Ei	
1 EL Milch (fettarm)	
1 Scheibe Kochschinken	
1 rote Paprika (200 g)	
½ Zwiebeln	
1 EL Olivenöl	
Essig, Jodsalz, Pfeffer	
200 ml Buttermilch	
1 Orange	
Ev. Süßstoff / Sukrin	
60 g Putenwurst	
150 g rote Paprika	
½ Apfel	
100 g Lauchzwiebel	
2 EL Sauerrahm	
½ EL Öl	
Kräuteressig	
½ Baguettebrötchen	
Jodsalz, Pfeffer	



www.doktorkaiser.at

ABEND: PUTENSALAT oder **1 YFOOD** (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 60 g Putenwurst, 150 g rote Paprika, ½ Apfel und 100 g Lauchzwiebel in dünne Streifen schneiden. Aus 2 Sauerrahm (DE: saure Sahne), ½ EL Öl, Kräuternessig, Jodsalz, Pfeffer und Zwiebel eine Salatsoße (Dressing) herstellen und über den Salat geben. Dazu ½ Baguettebrötchen.



TAG 12 – Datum:

erledigt?

FRÜH: HIMBEER-HONIG-MÜSLI oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 2 Scheiben Vollkornbrot zerbröseln und mit 2 EL Apfelmus, 100 g Himbeeren, 1 TL Honig und 150 g fettarmen Naturjoghurt vermischen.

MITTAG: KRÄUTERFISCH + SALZKARTIOFFELN + GURKENSALAT oder **1 YFOOD** (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane)
Zubereitung: 150 g Rotbarschfilet in 1 EL Rapsöl braten. 1 EL Kräuterfrischkäse, 2 EL Sauerrahm (DE: saure Sahne), Dill und Petersilie zu einer Masse verarbeiten. Zusammen mit dem Fisch in eine feuerfeste Form geben. Im Backofen bei 220 Grad goldgelb überbacken. Dazu 200 g Salzkartoffeln servieren. **GURKENSALAT:** 200 g Gurken in Scheiben schneiden, ½ Zwiebel hacken.
DRESSING: 1 TL Rapsöl (oder Olivenöl), Essig, Jodsalz, Pfeffer, Kräuter. **NACHTISCH:** 125 g gemischte Beeren, ev. mit Süßstoff.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 11). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – Tag 12

2 Scheiben VK-Brot	
2 EL Apfelmus	
100 g Himbeeren	
1 TL Honig	
150 g Naturjoghurt	
150 g Rotbarschfilet	
1 EL Rapsöl	
1 EL Kräuterfrischkäse	
2 EL Sauerrahm	
Dill	
Petersilie	
200 g Salzkartoffeln	
200 g Gurken	
½ Zwiebel	
Essig	
Jodsalz	
Pfeffer	
Kräuter	
125 g Beeren	
Ev. Süßstoff / Sukrin	
3 Tomaten	
200 ml Gemüsebrühe	
1 EL Sauerrahm	
100 g Garnelen	
Petersilie	
1 Scheibe Vollkornbrot	
1 TL Butter	



www.doktorkaiser.at

ABEND: TOMANTENCREMESUPPE MIT GARNELEN oder **1 YFOOD** - www.doktorkaiser.at/shop)

Zubereitung: 3 Tomaten kreuzförmig einritzen, kurz in heißes Wasser legen, enthäuten, zerkleinern und mit 200 ml Gemüsebrühe 20 Min. kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen, 1 EL Sauerrahm (saure Sahne) unterheben und abschmecken. 100 g gegarte Garnelen über die Suppe geben + mit Petersilie bestreuen. Dazu 1 x VK-Brot mit 1 TL Butter.



TAG 13 – Datum:

erledigt?

FRÜH: TOMATE-EI-BROT oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 1 gekochtes Ei in Scheiben schneiden und auf einer mit 1 TL Butter bestrichenen Scheibe Vollkornbrot verteilen. Eine weitere Scheibe Vollkornbrot mit 1 EL fettreduziertem Frischkäse bestreichen und mit Tomatenscheiben aus 1 Tomate belegen. Beide Brote mit Schnittlauch, Jodsalz und Pfeffer würzen. Dazu 2 Tomaten essen.

MITTAG: GRÜNE-BOHNEN Eintopf oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane – www.doktorkaiser.at/shop)
Zubereitung: 100 g Rindfleisch in 1 EL Rapsöl anbraten und mit ½ Zwiebel, ½ Lorbeerblatt in etwas Gemüsebrühe 45 Min. garen. 150 g grüne Bohnen in Rauten schneiden, mit 200 g gewürfelten Kartoffeln in Fleischbrühe kochen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut würzen + mit Essig abschmecken. Gewürfeltes Fleisch dazugeben. **NACHTISCH: OBSTSALAT MIT VANILLEBUTTERMILCH:** 100 ml. Buttermilch mit Vanilleextrakt + Süßstoff abschmecken + über jeweils eine kleine geschnittene ½ Orange, 1 Kiwi, ½ Banane geben, mit etwas Zitronensaft und ev. Süßstoff abschmecken und mit 1 EL gehackter Haselnüsse bestreuen.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 12). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....
.....

ZUTATENLISTE – TAG 13

1 gekochtes Ei	
1 TL Butter	
2 Scheiben VK-Brot	
Frischkäse (fettarm)	
3 Tomaten	
Schnittlauch	
Jodsalz, Pfeffer	
100 g Rindfleisch	
1 EL Rapsöl	
½ Zwiebel	
½ Lorbeerblatt	
Gemüsebrühe	
150 g Bohnen	
200 g Kartoffeln	
Salz, Pfeffer	
Bohnenkraut	
Essig	
100 ml Buttermilch	
Vanilleextrakt	
Süßstoff	
½ Orange	
1 Kiwi	
½ Banane	
Zitronensaft	
1 EL geh. Haselnüsse	
5 Tomaten	
1 Kugel Mozzarella	
Basilikum	
Olivienöl	
Balsamico-Essig	
1 x Vollkornbrot + Butter	



www.doktorkaiser.at

ABEND: MOZARELLA-TOMATEN-SALAT & SALAT od. 1 YFOOD - www.doktorkaiser.at/shop
Zubereitung: 5 Tomaten und 1 Kugel fettreduzierten Mozzarella mit Basilikum und je 1 TL Olivenöl und Aceto balsamico (Balsamico-Essig) anrichten. Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot mit 1 TL Butter bestreichen.



TAG 14 – Datum:

erledigt?

FRÜH: PFANKKUCHEN MIT HÜTTENKÄSE & KIWI oder 1 YFOOD – www.doktorkaiser.at/shop

Zubereitung: 80 g (4 EL) Weizenvollkornmehl mit ca. 50 ml fettarmer Milch zu einem glatten Teig verrühren. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen + den Pfannkuchen (AT: Palatschinken) darin backen. 2 Kiwis würfeln und unter 80 g Hüttenkäse heben, mit einem TL Honig abschmecken. Kiwi-Hüttenkäse über den Pfannkuchen geben.

MITTAG: UNGARISCHES GULASCH MIT KARTOFFELN oder 1 YFOOD (Kaffee, Schoko, Vanille, Erdbeer, Banane)

Zubereitung: 100 g mageres Rindergulasch in 1 TL Rapsöl anbraten, 20 g gehäutete Tomaten, 50 g Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hinzufügen, mit Paprikapulver bestäuben und bei mittlerer Hitze einige Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und mit 170 ml Wasser auffüllen. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf schmoren lassen. 30 Min. vor Garzeitende 1 rote Paprikaschote würfeln + dazugeben. Mit 200 g Salzkartoffeln servieren. **NACHTISCH: HASELNUSSCEME:** 100 g Magertopfen mit Mineralwasser glatt rühren und eventuell mit Süßstoff abschmecken. 1 EL gehackte Haselnüsse unterheben.

SPÄTER NACHMITTAG: Versuche heute wieder mehr Schritte zu gehen, als am Vortag (Tag 13). Hole dir das nächsthöhere Feldabzeichen. Auch wenn du nur 500 Schritte mehr gehst als gestern, ist dieses ein toller Erfolg!

Schritte	Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/Hauptfrau
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generälin

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....
.....
.....
.....



www.doktorkaiser.at

ZUTATENLISTE – Tag 14

80 g Weizen VK-Mehl	
50 ml fettarme Milch	
1 TL Rapsöl	
2 Kiwis	
80 g Hüttenkäse	
1 TL Honig	
100 g Rindsgulasch	
1 TL Rapsöl	
20 g gehäutete Tomaten	
50 g Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
Paprikapulver	
Salz, Pfeffer	
Kümmel	
1 rote Paprikaschote	
200 g Salzkartoffeln	
100 g Magertopfen	
Mineralwasser	
Süßstoff / Sukrin	
1 EL geh. Haselnüsse	
75 g Blattsalat	
1 Tomate	
½ Salatgurke	
3 Radieschen	
½ Zwiebel	
1 gekochtes Ei	
Olivenöl & Essig	
Salz, Pfeffer, Kräuter	
1 Scheibe VK-Toast	

ABEND: BUNTER SALATELLER oder 1 YFOOD (Schoko, Vanille, Erdbeer oder Banane – www.doktorkaiser.at/shop)

Zubereitung: 75 g Blattsalat. 1 Tomate achteln, ½ Salatgurke + 3 Radieschen in Scheiben schneiden und ½ Zwiebel würfeln, 1 gekochtes Ei in Scheiben schneiden, alles in eine Salatschale geben + vermengen. Dressing: 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl vermischen und über den Salat geben. Mit 1 Scheibe Vollkorntoast servieren.