

Hallo,

hier mein erster Beitrag zu den Rezepten. Diesen Quarktag mach ich ab und zu und er bringt mir immer ein ganz passables Minus auf der Waage und ich fühl mich hinterher sehr wohl. Die Extraportion Calcium gibt's noch obendrauf!

Ig Verena

Frühstück: Frische Quarkspeise

125 g frisches Obst (z. B. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Äpfel oder Mango)
125 g Magerquark
2 EL Mineralwasser
Süßstoff, Zitronensaft, Vanillemark

1. Obst, wenn nötig, reinigen und schälen. In Würfel schneiden oder halbieren (z.B. Erdbeeren).
2. Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren. Mit Süßstoff, 1 TL Zitronensaft und Vanillemark nach Wunsch abschmecken.
3. Obst darunterheben. Guten Appetit

1 Becher Magerjoghurt mit 100 ml Orangen- oder Ananassaft und 1 TL Zitronensaft mischen. Mit Süßstoff abschmecken, trinken.

Pfeffer, Salz und Zitronensaft ab.

200 g Magerquark
3 EL Mineralwasser
Pfeffer, Salz
1 TL Zitronensaft
1 Karotte
1 Stück (ca 10 cm) Gemüsegurke
œ rote Paprika
2 Stängel Staudensellerie

1. Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren, mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.
2. Gemüse waschen, wenn nötig, schälen und der Länge nach in nicht zu dünne Stifte schneiden.

Verdauung!

Abendessen: Pellkartoffel mit Kräuterquark

1 große oder 2 kleinere Kartoffeln (ca 200 g)
frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln)
200 g Magerquark
2 EL Mineralwasser
Pfeffer, Salz, Zitronensaft

1. Kartoffeln mit der Schale garen.
2. Kräuter waschen und klein hacken. Quark mit Mineralwasser, Kräutern, Gewürzen und Zitronensaft mischen.
3. Quark und Pellkartoffeln (eventuell mit Schale) essen

Kann ich echt jedem nur empfehlen. Dazu natürlich wie immer ausreichend trinken (mindestens 2 Liter stilles Wasser).

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Nuria](#) on Mon, 11 Sep 2006 13:29:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Herzlichen Dank, ich werde diesen Tag bei Gelegenheit ausprobieren. Hast du ev. sogar noch die Kalorienangaben?

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Verena!](#) on Tue, 12 Sep 2006 07:56:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich hab die Gemüsemenen fürs Mittagessen mal schnell überschlagen (100 g Karotte und Gurke, je 50 g Paprika und Sellerie) und bei Fettrechner.de folgendes Ergebnis rausbekommen:

959.05 kcal
4015.35 kJ
3.39 gr Fett
WW: 16.20 P
LF30: 3.18%

Hab übrigens schon ein superleckeres Frühstück hinter mir und freue mich schon auf den megaleckeren Dip zu Mittag.

Den Joghurtdrink gibt's dann wohl als "Nachtisch". Ins Büro konnte ich ihn nicht mitnehmen.

Ig Verena

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Nuria](#) on Thu, 28 Sep 2006 08:16:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Puh, ich will das heute machen, ganz schön lange Liste von Dingen zum Einkaufen *g*. Aber das lohnt sich bestimmt, ich habe einen sündigen Tag wett zu machen. Kaffee ist wohl nicht erlaubt? Hoffentlich schaff ichs ohne!

Werde dann morgen berichten, wie ich den Tag finde!

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Verena!](#) on Thu, 28 Sep 2006 13:24:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also ich denke nicht, dass dich ein Kaffee umbringt. Trink halt ansonsten auch ausreichend Wasser oder Kräutertee, dann ist das sicher halb so schlimm.

LG und viel Spaß dabei!
Verena

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Nuria](#) on Thu, 28 Sep 2006 15:36:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, der Tag ist schon fast um, bisher fands ichs ganz gut. Hungern muss man jedenfalls nicht. Der Quark füllt den Magen ziemlich gut! Und das Frühstück ist ja suuuuperlecker. Die Kartoffeln sind gerade am Köcherln. Ich bin ja mal gespannt, was die Waage morgen dazu sagt. Etwas hat mich bissle irritiert, die Proteine sind verdammt hoch, mehr als doppelt so viele, wie ich eigentlich zu mir nehmen sollte?!

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Nuria](#) on Fri, 29 Sep 2006 07:26:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tag danach: Ich fühle mich super, habe 400gr weniger auf die Waage gebracht und keine Schäden davon getragen. Es war auch nicht schwierig, sich daran zu halten, ich wäre auch mit

weniger Quark zurande gekommen. Also den Quarktag kann ich weiterempfehlen, ich werde ihn bestimmt schon bald wiederholen

Subject: Re: Quarktag (geklaut bei chefkoch.de)
Posted by [Verena!](#) on Fri, 29 Sep 2006 07:39:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ja mir geht's immer ähnlich. Meistens schaff ich den ganzen Quark nichtmal und fühl mich hinterher aber super. Meine Waage ist auch immer ganz gnädig.

Da fällt mir gerade ein..... den könnte ich doch morgen wieder mal machen.

LG Verena
