



10 TAGE INITIALDIÄT & REZEPTBUCH GEGEN SODBRENNEN

GERRIT SONNABEND

COPYRIGHT

Gerrit Sonnabend

Refluxgate

Auf dem Umgang 8

65611 Brechen

“10 Tage Initialdiät & Rezeptbuch gegen Sodbrennen“

© 2017, Gerrit Sonnabend

Self-Publishing

<https://www.refluxgate.de>

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Copyright.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	2
10 Tage Initialdiät.....	3
Frühstück.....	7
Suppen.....	13
Pasta.....	23
Salate.....	26
Smoothies.....	30
Weitere Snacks.....	35
Weitere Mahlzeiten.....	45
Die Phase nach der Initialdiät.....	55

10 TAGE INITIALDIÄT

Der folgende Diätplan wird dich dabei unterstützen, schnell & wirkungsvoll mit der Beseitigung deines Sodbrennens zu starten.

Du musst nicht unbedingt die Reihenfolge unten einhalten und kannst auch andere Rezepte verwenden, solange sie folgende Kriterien erfüllen: säurearm, fettarm und gut für die Verdauung. Falls du zusätzliche Zutaten verwenden willst, so sieh auf der Lebensmittelliste nach, welche OK sind.

Das Buch ist nach Rezeptarten sortiert, beispielsweise Suppen, oder Pasta. Ich habe die Rezepte unten verlinkt, damit du sie trotzdem schnell findest. Die Ausnahme sind ein paar Punkte auf dem Plan, die so selbsterklärend sind, dass kein Rezept nötig ist.

Tag 1

Frühstück: [Hafer- oder Dinkelbrei](#)

Snack 1: [Grüner Smoothie mit Möhre und Cerealien](#)

Mittagessen: [Putenrouladen auf Blattspinat und Safranreis](#)

Snack 2: Reste Mittagessen

Abendessen: [Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln](#)

Tag 2

Frühstück: [Hirsebrei mit Sojamilch](#)

Snack 1: [Putenröllchen mit Spargel](#)

Mittagessen: [Mediterraner Salat mit Olivendressing](#)

Snack 2: Rest Mittagessen

Abendessen: Brot, fettarmer Belag (z.B. Putenbrust, Hüttenkäse)

Tag 3

Frühstück: [Brötchen mit Gurken und Paprika](#)

Snack 1: [Wassermelone](#)

Mittagessen: [Ingwer-Brokkolihähnchen aus dem Wok](#)

Snack 2: Reste Mittagessen

Abendessen: [Hähnchen-Glasnudelsuppe](#)

Tag 4

Frühstück: [Amaranth-Hirse-Frühstück](#)

Snack 1: [Grünkohl-Avocado Smoothie](#)

Mittagessen: [Nudeln mit Kürbis-Fenchel-Sauce](#)

Snack 2: Rest Mittagessen

Abendessen: [Vollkornbrötchen mit Räucherlachs](#)

Tag 5

Frühstück: [Müsli](#)

Snack 1: [Gurkenscheiben mit Kräutern und Olivenöl](#)

Mittagessen: [Karotten-Zucchini Laibchen](#)

Snack 2: [Grünkohl-Avocado Smoothie](#)

Abendessen: Brot, fettarmer Belag (z.B. Putenbrust, Hüttenkäse)

Tag 6

Frühstück: Rest Mittag- oder Abendessen vom Vortag

Snack 1: [Brötchen mit Putenbrust](#)

Mittagessen: [Couscous mit Gemüse](#)

Snack 2: [Honigmelone](#)

Abendessen: [Kartoffel-Gemüse-Suppe](#)

Tag 7

Frühstück: [Amaranth-Hirse-Frühstück](#)

Snack 1: [Paprika & Mozzarella](#)

Mittagessen: [Mediterraner Salat mit Olivendressing](#)

Snack 2: [Mandel-Avocado-Ingwer Smoothie](#)

Abendessen: [Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch](#)

Tag 8

Frühstück: [Brötchen mit Gurken und Paprika](#)

Snack 1: [Wassermelone](#)

Mittagessen: [Kartoffel-Zucchini-Auflauf](#)

Snack 2: Rest Mittagessen

Abendessen: Brot, fettarmer Belag (z.B. Putenbrust, Hüttenkäse)

Tag 9

Frühstück: Reste Mittag- oder Abendessen vom Vortag

Snack 1: [Vollkornbrot mit Hüttenkäse](#)

Mittagessen: [Kichererbsen Salat](#)

Snack 2: [Grüner Smoothie mit Möhre und Cerealien](#)

Abendessen: Rest Smoothie + Fettarm belegtes Brot

Tag 10

Frühstück: [Müsli](#)

Snack 1: [Frische Paprika](#)

Mittagessen: [Kartoffel-Zucchini-Auflauf](#)

Snack 2: Reste Mittagessen

Abendessen: [Brokkolisuppe](#)

FRÜHSTÜCK

Hafer- oder Dinkelbrei



Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Hafer - oder Dinkelflocken
- 1 l (0,3% Fett) Milch
- 30 grob gehackte Mandeln
- 2 reife Bananen

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 15 g	Fett: 8 g	Kohlenhydrate: 52 g
Fettanteil: 11%	352 kcal	

Zubereitung

- Hafer- oder Dinkelflocken in die Milch einrühren und aufkochen lassen.
- Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, dann die Mandeln dazugeben.
- Nochmals kurz aufkochen und circa 10 Minuten nachquellen lassen.
- Bananen in dünne Stücke schneiden und begeben.

Hirsebrei mit Sojamilch

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Hirse - Flocken
- 300 ml Wasser
- 300 ml Sojamilch, (alternativ: 0,3% Fett Milch)
- 1 Prise Meersalz
- 4 reife, große Bananen
- 4 TL Zimt

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 9 g Fett: 4 g Kohlenhydrate: 64 g
Fettanteil: 5% 335 kcal

Zubereitung

- Wasser mit Sojamilch und Meersalz aufkochen.
- Die Herdplatte ausstellen, die Hirseflocken einrühren und unter Rühren 3-5 min ausquellen lassen.
- Die Banane zerdrücken und zusammen mit dem Zimt unter die Hirse rühren.
- Falls der Brei zu dickflüssig geworden ist, nach Belieben noch etwas Sojamilch (Milch) oder Wasser einrühren.
- Bananen in dünne Stücke schneiden und begeben.

Amaranth-Hirse-Frühstück

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Amaranth
- 200 g Hirse
- 1,5 l Wasser
- TL, gestr. Zimtpulver
- TL, gestr. Ingwerpulver
- 100g gemahlene Mandeln
- 2 kleine, reife Bananen
- 1 EL Honig

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 15 g Fett: 13 g Kohlenhydrate: 84 g
Fettanteil: 11% 527 kcal

Zubereitung

- Amaranth, Goldhirse und Gewürze mit dem Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Ca. 30 Minuten unter häufigem Umrühren köcheln lassen.
- Mandeln und Honig einrühren und servieren.

Müsli



Zutaten für 4 Portionen

- Haferflocken
- Dinkelflocken
- Nüsse (z.B. Cashews)
- Kokosraspeln (ungezuckert)
- 0,3 % Fett Milch, oder Sojamilch

Zubereitung

- Ungezuckerte Cerealien wie Haferflocken nach Geschmack mischen.
- Dazu einen kleineren Teil Nüsse und / oder ungezuckerte Kokosraspeln mischen.
- Am besten eine größere Menge zurechtmischen und in einer Box oder einem Einmachglas aufbewahren. Dann zum Frühstück, oder als Snack, mit Milch zubereiten.

Brötchen mit Gurken und Paprika

Zutaten für 1 Portion

- 1 Brötchen oder 2 kleine Scheiben Brot
- Kleine Gelbe, Rote oder Orange Paprika
- Einige Salatgurkenscheiben
- Salz
- 5g Butter
- 2 Scheiben Putenbrust

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 16 g Fett: 7 g Kohlenhydrate: 40 g
Fettanteil: 11% 295 kcal

Zubereitung

- Gurkenscheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
- Brötchen mit Butter beschmieren, mit Putenbrustscheiben belegen, einige Gurkenscheiben und Paprika auf das Brötchen legen, den Rest so essen.
- Je nach Geschmack etwas Salz verwenden.

SUPPEN

Kartoffel-Gemüse-Suppe



Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Kartoffeln
- 600 g buntes Gemüse
- 4 EL Rapsöl
- 1.25 l Brühe
- frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 7 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 37 g

Fettanteil: 15%

254 kcal

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Sellerie oder Fenchel) putzen.
- Alles in kleine Stücke schneiden.
- Das Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen.
- Kartoffeln und Gemüse 2 Minuten darin andünsten.
- Anschließend mit der Brühe aufgießen und die Kräuter dazugeben.
- Alles circa 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Lorbeerblätter herausfischen.
- Die Suppe pürieren und nochmals abschmecken.

Hähnchen-Glasnudelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Glasnudeln
- 200 g Shiitakepilz
- 2 rote Paprikaschoten (ca. 200 g)
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 20 g)
- 1500 ml Geflügelbrühe
- 4 Hähnchenbrustfilet (je ca. 100 g)
- 100 g Zuckerschoten

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 23 g Fett: 3 g Kohlenhydrate: 51 g
Fettanteil: 4% 332 kcal

Zubereitung

- Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, abschrecken und abtropfen lassen.
- Shiitakepilze putzen, dabei die Stiele vollständig entfernen, Hüte vierteln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Geflügelbrühe mit dem Ingwer aufkochen. Hähnchenfilet waschen, mit den Pilzen in die Brühe geben und 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Nach 4 Minuten die Paprikastreifen dazugeben. Zuckerschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.

- Hähnchenfilet aus der Brühe nehmen, kurz abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Hähnchenwürfel mit Nudeln und Zuckerschoten zur Suppe geben, nochmals aufkochen.

Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- ½ Knollensellerie (ca. 300 g)
- 3 große Möhren (ca. 400 g)
- 1 kleine Stange Lauch (ca. 150 g)
- 2 Pastinaken (ca. 150 g)
- 3 Petersilienwurzeln (ca. 150 g)
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 200 g)
- 175 g Vollkorn-Suppennudeln
- 2 Stiele Liebstöckel

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 43 g Fett: 19 g Kohlenhydrate: 26 g
Fettanteil: 22% 462 kcal

Zubereitung

- Hähnchen waschen, in einen Topf geben und mit 3 l Wasser bedeckt zum Kochen bringen.
- Nach oben steigenden Schaum mit einer Schaumkelle entfernen.
- Lorbeerblätter und etwas Salz in die abgeschäumte Brühe geben
- 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln, dabei wenn nötig abschäumen
- Die Hälfte des Selleries und der Möhren schälen und putzen. Die Hälfte vom Lauch putzen und waschen. Alles grob würfeln
- Vorbereitetes Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze offen 1 1/2 Stunden kochen lassen.
- Restlichen Sellerie, restliche Möhren, die Pastinaken und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Kürbis und restlichen Lauch putzen und waschen. Alles in 2 cm große Würfel bzw. Scheiben schneiden.
- Huhn aus der Suppe nehmen. Die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen.
- Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und beiseitelegen.
- Die Hühnersuppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, das gewürfelte Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten kochen.
- Die Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen, kurz unter fließendes, kaltes Wasser halten (abschrecken), dann zusammen mit dem Fleisch zur Hühnersuppe geben und erhitzen.
- Liebstöckel waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
- Die Hühnersuppe mit den Blättern bestreut servieren.

Brokkolisuppe



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Mehl
- Salz
- Prise Kurkumin
- 100 ml Sahne
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 13 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 50 g
Fettanteil: 13% 348 kcal

Zubereitung

- Brokkoli waschen und in Stücke schneiden.
- Den Brokkoli in der Gemüsebrühe zusammen mit Mehl, Salz und Kurkumin garkochen.
- Anschließend alles fein pürieren.
- Zum Schluss noch die Sahne hinzugeben und kurz verrühren.
- Sofort mit Brot als Beigabe servieren.

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Hokkaidokürbis(se), geputzt gewogen
- 400 g Möhre(n), geschält gewogen
- 30 g Ingwer, geschält gewogen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Kokosmilch
- Salz
- Optional: Sojasauce
- Koriandergrün zum Garnieren
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 10 g Butter

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 12 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 68 g

Fettanteil: 11% 423 kcal

Zubereitung

- Kürbis, Möhren, und Ingwer schälen und würfeln, in der Butter andünsten.
- Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15 - 20 Minuten weichkochen.
- Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen.
- Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Sojasauce abschmecken und noch mal erwärmen.
- Mit Korianderblättchen garniert servieren.

PASTA

Nudeln mit Kürbis-Fenchel-Soße



Zutaten für 4 Portionen

- 800 gr. Kürbis
- 400 g Nudeln
- 3 Fenchelknollen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 TL Zimt gemahlen
- Salz, Paprikapulver, Muskatnuss
- 2 EL Estragon, getrocknet
- 1 EL Öl

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 13 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 73 g

Fettanteil: 11% 453 kcal

Zubereitung

- Kürbis in dünne Scheiben und dann in Rauten schneiden.
- Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden.
- Öl erhitzen und die Kürbisstücke und Fenchelscheiben anbraten.
- Gemüsebrühe angießen.
- Alles ca. 10 min. köcheln lassen.
- Würzen mit Salz, Paprika und Estragon.
- Sahne angießen und abschmecken.
- Nudeln al dente kochen und mit der Kürbis-Fenchel-Soße servieren.

Butternut-Pasta mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Nudeln
- 1 Butternutkürbis
- 300g Steinpilze
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 70 ml Sahne (30 % Fett)
- Salz
- 1 EL Olivenöl

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 11 g Fett: 12 g Kohlenhydrate: 76 g
Fettanteil: 12% 463 kcal

Zubereitung

- Den Kürbis schälen und würfeln. Die Pilze in 200 ml heißem Wasser einweichen.
- Kürbis in etwas Öl andünsten. Dann gibst du Pilze samt Sud dazu, würzt mit Brühe und lässt es etwas köcheln.
- Ist die Pasta al dente, wird sie abgossen und die Sauce mit Sahne abgeschmeckt.

SALATE

Kichererbsen Salat

Zutaten für 4 Portionen

- 300 gr. Kichererbsen
- 1 Gelbe Paprika - klein würfeln
- 1 Rote Paprika - klein würfeln
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Kurkumin
- 3 EL Olivenöl
- 1 Kleines Bündel Petersilie
- 0,5 TL Paprikapulver

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 16 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 49 g
Fettanteil: 14% 369 kcal

Zubereitung

- Kichererbsen **über Nacht** in Wasser einweichen.
- Vor dem Kochen abtropfen lassen.
- In einem Schnellkochtopf ca. 20 min. kochen, bis sie weich sind.
- Paprika würfeln und in heißem Öl kurz andünsten, ca. 5 Min.
- Dann mit Salz und Kurkumin würzen. Zur Seite stellen.
- Die gekochten Kichererbsen abtropfen, in einer Schüssel anrichten und mit Salz, Paprikapulver, Olivenöl und Kurkumin abschmecken.
- Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mediterraner Salat mit Olivendressing

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Aubergine
- 50g Fetakäse
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Spiralnudeln
- 2 Zucchini
- 50 ml Olivenöl (für Dressing)
- Salz
- 40 g Oliven
- Petersilie (frisch)
- Oregano

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 13 g Fett: 51 g Kohlenhydrate: 51 g

Fettanteil: 22% 439 kcal

Zubereitung

- Spiralnudeln in einen großen Topf mit siedendem Wasser geben und 10-12 Min. al dente kochen.
- Abtropfen lassen, in einer Lage auf einem Backblech ausbreiten und trocknen lassen.
- Ohne Deckel kaltstellen.
- Rote und gelbe Paprika in Längsrichtung halbieren. Kerne und Weißes entfernen. Paprika in große Stücke schneiden. Mit der Schnittseite nach unten unter den vorgeheizten Backofengrill legen und bräunen, bis die Haut Blasen wirft.
- Unter einem Küchentuch oder in einem Klarsichtbeutel abkühlen lassen, Haut abziehen und wegwerfen. Paprikafleisch in dicke Streifen schneiden.
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Aubergine zugeben und unter ständigem Wenden rasch anbräunen.
- Vom Herd nehmen und in eine große Schüssel füllen.
- Zucchini 1-2 Min. dämpfen, bis sie bissfest sind. Unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zu den Auberginenstücken geben.
- Olivendressing: Oliven in kleine Stücke zerkleinern, mit Olivenöl, Salz und Oregano mischen. Alternativ mit Küchenmaschine in eine feine Masse verarbeiten (besser).
- Nudeln, Paprika, Aubergine, Zucchini und Petersilie in einer großen Schüssel vermengen.
- Auf Serviertellern anrichten, Fetakäse darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.

SMOOTHIES

Grüner Smoothie mit Möhre und Cerealien



Zutaten für 2 Portionen

- 500ml 1,5% Milch
- 200g Spinat (tiefgefroren oder frisch)
- 1 Möhre
- 200g Kopfsalat
- 25g Haferflocken
- 10g Amaranth
- 10g Chia-Samen

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 16 g Fett: 7 g Kohlenhydrate: 32 g

Fettanteil: 13% 265 kcal

Zubereitung

- Spinat zum Auftauen in 100ml lauwarmes Wasser geben. Bei Bedarf kann das Auftauen beschleunigt werden, indem man den Spinat und das Wasser kurz in einem Topf erwärmt.
- Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einem Mixer mixen, bis eine feine Konsistenz erreicht ist
- Konsistenz prüfen: falls nicht flüssig genug zum Trinken, mehr Wasser hinzufügen und nochmal mixen

Grünkohl-Avocado Smoothie



Zutaten für 2 Portionen

- 2 Handvoll Grünkohl
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Avocado
- 1/2 gelbe Paprika
- Wasser nach Belieben

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 3 g Fett: 8 g Kohlenhydrate: 6 g

Fettanteil: 49% 112 kcal

Zubereitung

- Zutaten zerkleinern, dann mit Mixer mixen, bis eine feine Masse entsteht.
- Eventuell weiteres Wasser hinzufügen, bis eine gut trinkbare Konsistenz erreicht ist

Mandel-Avocado-Ingwer Smoothie



Zutaten für 2 Portionen

- 500ml Mandelmilch
- Große Banane
- 100 g Feldsalat (oder anderer Blattsalat)
- Halbe Avocado
- 40g Ingwer

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 3 g Fett: 12 g Kohlenhydrate: 11 g

Fettanteil: 47% 168 kcal

Zubereitung

- Zutaten zerkleinern, dann mit Mixer mixen, bis eine feine Masse entsteht.

WEITERE SNACKS

Putenröllchen mit Spargel



Zutaten für 1 Portion

- 600 g weißer Spargel
- Ingwerwurzel (ca. 10g)
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- Schnittlauch
- 8 Scheiben geräucherte Putenbrust (à ca. 15 g)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 9 g Fett: 2 g Kohlenhydrate: 3 g

Fettanteil: 17% 71 kcal

Zubereitung

- Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen großzügig schälen.
- Ingwer schälen und fein reiben.
- Weißen Spargel perfekt vorbereiten und schälen.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Ingwer und Spargel unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten braten.
- Mit Salz würzen.
- Schnittlauch waschen, trockenschütteln und je 2 Halme waagrecht nebeneinander auf das Arbeitsbrett legen.
- Je 1 Scheibe geräucherte Putenbrust darauflegen. Spargel darauf verteilen und die Putenbrustscheiben aufrollen.

Brötchen mit Putenbrust

Zutaten für 1 Portion

- 1 Vollkornbrötchen
- 5g Butter
- 2 Scheiben Putenbrust

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 15 g Fett: 6 g Kohlenhydrate: 33 g
Fettanteil: 12% 211 kcal

Zubereitung

- Alternativ: Fettarmer Käse, aber keine Butter

Paprika & Mozzarella



Zutaten für 1 Portion

- 1 kleine Paprika (rot, gelb oder orange)
- 1 fettarmer Mozzarella (ca. 125g)
- Petersilie (frisch)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 25 g Fett: 11 g Kohlenhydrate: 8 g

Fettanteil: 25% 238 kcal

Zubereitung

- Paprika und Mozzarella in mundgerechte Stücke schneiden.
- Oregano und Petersilie auf Mozzarella streuen.

Vollkornbrot mit Hüttenkäse

Zutaten für 1 Portion

→ 1 Scheibe Vollkornbrot

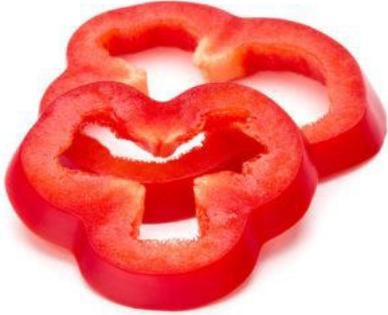
→ Hüttenkäse

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 10 g Fett: 2 g Kohlenhydrate: 42 g

Fettanteil: 4% 231 kcal

Frische Paprika



Zutaten für 1 Portion

→ 1 große Paprika (rot, gelb oder orange)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 3 g Fett: 1 g Kohlenhydrate: 13 g

Fettanteil: 6% kcal: 72

Zubereitung

- Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und frisch genießen

Vollkornbrötchen mit Räucherlachs

Zutaten für 1 Portion

- 1 Vollkornbrötchen
- 5 g Butter
- 1 Scheibe Räucherlachs

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 13 g Fett: 7 g Kohlenhydrate: 33 g
Fettanteil: 13% 254 kcal

Gurkenscheiben mit Kräutern und Olivenöl



Zutaten für 1 Portion

- 1 Salatgurke
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Dill
- Petersilie

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 3 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 14 g

Fettanteil: 37% 163 kcal

Zubereitung

- Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden.
- Anschließend Öl, Salz, Dill und Petersilie auf den Scheiben verteilen.

Honigmelone



Zutaten für 1 Portion

→ 200 g *Honigmelone*

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 1 g Fett: 0.5 g Kohlenhydrate: 16 g

Fettanteil: 3% 70 kcal

Wassermelone



Zutaten für 1 Portion

→ 200 g Wassermelone

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 1 g Fett: 0.5 g Kohlenhydrate: 16 g

Fettanteil: 3% 60 kcal

WEITERE MAHLZEITEN

Karotten-Zucchini Laibchen



Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Cornflakes
- 3 Eier
- 50 g Mehl
- 400 g Karotten
- 2 EL Öl
- Petersilie (gehackt)
- 2 Prisen Salz
- 400 g Zucchini

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 10 g Fett: 10 g Kohlenhydrate: 24 g

Fettanteil: 23% 231 kcal

Zubereitung

- Zucchini und Karotten putzen, Karotten schälen.
- Gemüse grob raspeln, salzen, durchmischen und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.
- Gemüse ausdrücken, mit Mehl, Cornflakes, Eiern, Petersilie, Salz mischen, Masse 10 Minuten ziehen lassen.
- Aus der Masse Laibchen formen, in 1-2 EL Öl auf kleiner Flamme beidseitig braten.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ingwer-Brokkolihähnchen aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen

- 2 frische Brokkoli
- 800 g Hühnerbrust (geschneztelt)
- 40 g Ingwer (fein gehackt)
- 10 EL Sojasauce
- 2 TL Speisestärke
- 2 EL Wok-Öl, oder Butter
- Salz

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 52 g Fett: 7 g Kohlenhydrate: 12 g
Fettanteil: 10% 327 kcal

Zubereitung

- Geschnetzelte Hühnerbrust mit der Sojasauce und der Speisestärke vermengen und am besten etwa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
- Inzwischen Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Anschließend die Röschen in kochendes Wasser geben und etwa 2-3 Minuten ziehen lassen, sodass sie noch gut knackig sind.
- Das marinierte Fleisch in einer Pfanne oder dem Wok mit dem Öl heiß anbraten und wenden.
- Nach etwa 2 Minuten herausnehmen und beiseitestellen.
- Den Brokkoli in die selbe Pfanne geben, den Ingwer hinzufügen unter Rühren weitere 2 Minuten braten.
- Das Fleisch wieder dazu, mit Salz würzen und nochmals 3 Minuten köcheln lassen.
- Wer mag, kann zum Schluss noch etwas frischen Koriander darüber streuen.

Couscous mit Gemüse



Zutaten für 4 Portionen

- 50 g Butter
- 500 g Couscous
- 1 Msp Harissa (optional)
- 3 Stk Karotten
- 1 Msp Kumin
- 0.5 TL Kurkuma (Gelbwurz oder Safranfäden)
- 1 Prise Oregano
- Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 4 Stk Spitzpaprika (rot oder gelb)
- 2 Stk Zucchini (klein)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 17 g Fett: 14 g Kohlenhydrate: 102 g

Fettanteil: 11% 615 kcal

Zubereitung

- Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.
- Karotten, Paprika und Zucchini in der Butter andünsten, dann Zimt, Piment, Kumin und Kurkuma zugeben, nochmal kurz weiterdünsten, danach circa 250 ml Wasser zugeben und 10 - 15 Min. dünsten.
- Mit Harissa und Salz abschmecken.
- Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser mit etwas Oregano und/oder Rosmarin ausquellen lassen.
- Zum Schluss gehackte Petersilie unterrühren.
- Couscous auf eine Platte häufen, in der Mitte eine Mulde formen. Das Gemüse in die Mulde füllen, Gemüsewasser über das ganze Gericht träufeln.

Kartoffel-Zucchini-Auflauf



Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln
- Koriander
- Oregano
- 5 EL Öl
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- 4 Stk Zucchini (ca. 800g)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 8 g Fett: 13 g Kohlenhydrate: 41 g

Fettanteil: 20% 318 kcal

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und kurz in kochendem Wasser ankochen.
- Zucchini in Scheiben schneiden.
- In einer feuerfesten Form etwas Öl verteilen. Darin die Kartoffelscheiben und die Zucchinischeiben schichten.
- Jede Schicht mit Salz, Koriander Oregano und Petersilie würzen.
- Auf die oberste Schicht etwas Öl geben.
- Mit Alufolie oder einem Deckel abdecken und bei 200°C im Backofen etwa 30 Minuten garen.

Putenrouladen auf Blattspinat und Safranreis



Zutaten für 4 Portionen

- 1kg junger Blattspinat
- Salz
- 4 dünne Putenschnitzel (ca. 500 g)
- 150 g Vollkornreis
- 1 Messerspitze gemahlene Safranfäden
- 30 g Butter
- 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- Currypulver (mild)

Nährwerte (pro Portion)

Eiweiß: 39 g Fett: 9 g Kohlenhydrate: 30 g
Fettanteil: 12% 371 kcal

Zubereitung

- Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen und putzen.
- In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Spinat hineingeben, einmal aufkochen, dann Temperatur abstellen.
- Einige Spinatblätter mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Spinat abtropfen lassen.
- Putenschnitzel waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann mit etwas Salz und Curry einreiben.
- Die abgetropften Spinatblätter trockentupfen, als dünne Lage auf die Schnitzel legen und leicht andrücken.
- Putenschnitzel aufrollen und mit jeweils 2 Zahnstochern verschließen.
- 450 ml Wasser aufkochen und leicht salzen. Vollkornreis und Safran dazugeben und aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten garen.
- Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
- Rouladen leicht salzen, bei starker Hitze rundherum anbraten und bei kleiner Hitze zugedeckt 6-8 Minuten garen.
- Restlichen Spinat im Topf nochmal erhitzen. Mit Salz und Koriander würzen.
- Putenrouladen auf dem Spinat anrichten und mit dem Safranreis servieren.

DIE PHASE NACH DER INITIALDIÄT

Die 10-Tage Initialdiät wird dir helfen, dein Sodbrennen schnell zu reduzieren.

Die Rezepte sind nur Beispiele, um dir zu zeigen, wie dein Speiseplan aussehen könnte. Selbstverständlich kannst du eigene Rezepte verwenden, solange du sie zu den Prinzipien des Kurses passen.

Du darfst jedoch nicht vergessen, dass die ersten 10 Tage nur der Anfang sind. Viele Betroffene bemerken nach den 10 Tagen bereits eine enorme Verbesserung ihrer Symptome. Es kann aber auch Wochen dauern, oder im Extremfall wenige Monate, bis die Symptome sich bessern und schließlich dauerhaft weggehen.

Bleib am Ball und du wirst dein Sodbrennen komplett besiegen!