

Die 5 täglichen Mahlzeiten der Optimierten Mischkost

Vorschlag fürs Frühstück

Früchtemüsli

1 Portion:

- ½ Apfel oder Birne (60g)
- ¼ Banane ohne Schale (30g)
- 3 EL Haferflocken (25g)
- 3 EL Joghurt natur 1,5% Fett (60g)
- 50ml Orangensaft 100%

Das Obst kleinschneiden, Joghurt mit dem Orangensaft vermischen und das kleingeschnittene Obst und die Haferflocken zugeben.

- 1 Tasse fettarme Milch 1,5% (200ml)

Vorschlag für das Pausenfrühstück

Puten-Sandwich mit Salatblättern

1 Portion:

- 1 Scheibe Roggenbrot (45g)
- 2 Teel. Magerquark (30g)
- 2 Salatblätter (25g)
- 1 Scheibe Putenbrust (30g)

Roggenbrot mit Magerquark bestreichen, gewaschene und abgetropfte Salatblätter und die Putenbrust auflegen. Brot mittig durchschneiden und zuklappen.

- Früchte- oder Kräutertee (200ml)

Familienrezept-Vorschlag fürs Mittagessen

Gemüse-Bolognese mit Vollkornspaghetti

Familienrezept für 4 Personen:

- 2 kleine Zwiebeln (80g)
- 10g Rapsöl
- 3 Möhren (300g)
- 1 Stange Lauch (150g)
- 1 Paprikaschote (150g)
- 300g Tomaten (ca. 4 Stück) oder eine kleine Dose (Einwaage 400g)
- 75g Tomatenmark (1kl. Dose)
- 1 Dose Mais (280g)
- 50ml Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer und Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian)

Zwiebeln würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Möhren putzen, in feine Scheiben schneiden und 5 Minuten mitdünsten. Lauchringe, Paprikawürfel, Tomatenwürfel mit Flüssigkeit, Tomatenmark, abgetropften Mais und Gemüsebrühe zugeben. Alles zusammen weitere 5 Minuten garen. Danach würzen.

Dazu für 1 Person:

- 4 EL Vollkornspaghetti gekocht (80g)
- Mineralwasser oder Früchte- oder Kräutertee (200ml)

Vorschlag für die Nachmittagsmahlzeit

Früchte-Joghurt-Speise

Familienrezept für 4 Personen:

- Joghurt 1,5% Fett (500g)
- ½ Tasse Milch 1,5% Fett (75ml)
- 3 EL Zucker (45g)
- 2 EL Zitronensaft (30g)
- 250g Früchte (z.B. Himbeeren)

Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Joghurt und die pürierten Früchte untermischen.

Dazu für 1 Person:

- 1 Vollkornzwieback (10g)
- Mineralwasser (200ml)

Vorschlag fürs Abendessen

Möhren-Apfel-Rohkost mit Käsebrot

Familienrezept für 4 Personen:

- 6 Möhren (600g)
- 2 Äpfel (250g)
- 2 EL Rapsöl (24g)
- 4 EL Orangen- oder Apfelsaft (60g)
- 1 EL Honig (20g)
- 1 EL Zitronensaft (15g)
- 1 Prise Jodsalz

Orangen- oder Apfelsaft mit Zitronensaft, Öl und Honig mischen. Möhren und Äpfel je nach Wunsch mittelfein oder grob raspeln, mit der Salatsoße mischen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Dazu für 1 Person:

- 1 ½ Scheiben Weizenvollkornbrot (75g)
- 1 ½ Portionen Kräuter- Frischkäse fettreduziert 17% Fett (45g)
- Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee (200ml)

Der Flüssigkeitsbedarf bei Kindern ist unterschiedlich. Kleinkinder sollten täglich 1 Liter, Schulkinder 1,5 Liter trinken.

Aus: Rheinehr, Dobe & Kersting: Therapie der Adipositas im Kinder- und Jugendalter, Hogrefe Verlag, Göttingen (2010, zweite Auflage).