

## REZEPTE 500–600 KALORIEN

### Leckere Rezepte für die 500-bis-600-Kalorien-Mahlzeit am Abend

Die folgenden Rezepte lassen sich einfach und schnell zubereiten und bringen Abwechslung in Ihr CLEAN9-Programm an den Tagen 3–9. Jede Mahlzeit hat ca. 500–600 Kalorien und besteht aus eiweißreichen und kalorienarmen Zutaten, die Ihren Stoffwechsel anregen. Die ausgewogenen Nährstoffe in jedem Gericht helfen dabei, sich während des Reinigungsprozesses satt und gestärkt zu fühlen. Sie haben die freie Wahl, Bestandteile der Rezepte untereinander auszutauschen, ganz nach Ihrem Geschmack.

#### Reichen diese Mahlzeiten aus?

Während den Tagen 3–9 nehmen Sie 1.000 Kalorien täglich zu sich. Männer dürfen zusätzlich 100–200 Kalorien aufnehmen, indem sie einen FOREVER Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix trinken.

Bei CLEAN9 müssen Sie Willensstärke beweisen und Ihren Schweinehund überwinden. Bei den meisten Menschen sinkt das Hungergefühl von Tag zu Tag. Bei manchen kann jedoch Heißhunger auftreten. Hier helfen folgende Tipps:

- Mehr Wasser trinken – dies füllt den Magen und vermindert das Hungergefühl
- Das Hungerloch am Nachmittag vermeiden – mit aufgeschnittenem, rohem Gemüse von der Liste „Erlaubte Snacks“
- Abends eine Frucht als Snack essen von der Liste „Erlaubte Snacks“

#### Hähnchen & Reis

584 kcal

- **140 g** gebackene Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
- **170 g** Naturreis
- **450 g** Gemischtes Gemüse (von der Liste „Erlaubte Snacks“)
- **15** Mandeln

#### Truthahn-Dinner

540 kcal

- **110 g** Truthahnbrust gebacken, ohne Haut
- **1** mittelgroße Ofenkartoffel beträufelt mit **1 Teelöffel** Butterschmalz und gehacktem Schnittlauch
- **120 g** Spinat kurz angebraten (sautieren) mit **2** gehackten Knoblauchzehen in **1 Teelöffel** nativem Olivenöl
- **1** kleine Birne in Wasser mit **1 Teelöffel** Vanilleextrakt garen (pochieren) und anschließend mit Zimt bestreut

#### Pasta Night

585 kcal

- **220 g** gekochte Reismudeln vermengen mit **240 ml** Marinara-Sauce und **120 g** Pilzen
- **85 g** gebackenes oder gegrilltes Hähnchenstreifen, ohne Haut und Knochen
- **450 g** Romanasalat mit Tomaten und Gurke, vermisch mit **2 Teelöffeln** nativem Olivenöl und **2 Teelöffeln** Balsamico-Essig

#### Truthahn-Burger mit Süßkartoffelecken

588 kcal

- **110 g** Frikadelle aus gehackter Truthahnbrust auf einem glutenfreien Brötchen mit Senf
- **110 g** Süßkartoffelecken mit Kochspray besprühen und mit einer Prise Chillipulver oder Zimt bestäuben, bei 200 Grad für 30 Minuten im Ofen backen bzw. bis sie durch sind
- **450 g** gemischter Blattsalat mit Tomaten und roten Zwiebeln, vermisch mit **2 Teelöffeln** nativem Olivenöl und **2 Teelöffeln** Balsamico-Essig

#### Leckerer Lachs

527 kcal

- **110 g** Lachs kurz angebraten (sautieren) mit **1 Esslöffel** Olivenöl
- **1** mittelgroße Süßkartoffel bestreut mit Zimt
- **1** Tüte Mikrowellen-Gemüse, Größe frei wählbar

#### Burrito

545 kcal

Schichten Sie die folgenden Zutaten in einer grossen Schüssel:

- **220 g** gekochter Naturreis
- **120 g** gekochte schwarze Bohnen oder Feldbohnen
- **85 g** gebratene oder gegrillte Hähnchenstreifen, ohne Haut und Knochen
- **55 g** gehackte Zwiebeln
- **55 g** Salsa
- **55 g** gewürfelte Avocado oder Guacamole
- **1 Esslöffel** Koriander
- **1 Scheibe** Limette

#### Schweinekotelett mit Bohnen und Salat

582 kcal

- **110 g** gegrilltes oder gebratenes Schweinekotelett
- **120 g** gekochte schwarze Bohnen
- **120 g** gekochter Naturreis
- **220 g** gemischter Blattsalat und **120 g** gewürfelte Gurke, vermisch mit **2 Teelöffeln** nativem Olivenöl und **2 Teelöffeln** Balsamico-Essig