

Diätrezepte

Zu den Diätrezepten:

<u>Artischockensalat mit Scampi</u>	<u>Rinderbrühe</u>
<u>Fischfilet süß-sauer</u>	<u>Rindergeschnetzeltes mit Champignons</u>
<u>Frikadellen mit Buttergemüse</u>	<u>Sommersalat mit Meeresfrüchten</u>
<u>Frühlingsalat mit Wildkräutern</u>	<u>Tagliatelle mit Kümmel und Spinat</u>
<u>Gazpacho</u>	<u>Tomatensuppe belgisch</u>
<u>Hühner-Reis-Suppe mit Kümmel</u>	<u>Weißkohlpaprika-Salat</u>
<u>Karibischer Salat mit Hähnchen</u>	
<u>Putenbrust im Gemüsebet</u>	

Sie müssen **Diät** halten oder möchten ein wenig abnehmen? Dann ist die leichte Küche genau das richtige für sie. Wenn Sie Abnehmen oder Diät halten ist das wichtigste das Masshalten. Eigentlich kann man alles Essen und muss auf wenig verzichten, es sollte nur nicht zu viel sein. Sie können viele versteckte Kalorien sparen, wenn sie auf zuckerhaltige Limonaden verzichten. Säfte mit Sprudelwasser verdünnen oder Süßigkeiten weglassen, bzw. bei Appetit nur in kleinen Mengen Essen.

Ersetzen Sie Butter durch ein wenig Schmand, das schmeckt auch lecker und hat weniger Kalorien. Wenn Sie Lust auf Süßes haben, probieren Sie doch mal statt Schokolade einen leckeren Joghurt. Es macht keinen Sinn schnell und mit Gewalt

abzunehmen. Meist hat man nach so einer Gewalt Diät hinterher mehr Kilos drauf als vorher. Essen Sie bewusst und machen zusätzlich ein wenig Sport, so nehmen Sie am nachhaltigsten ab.

Diätrezepte verzichten auf fettes Fleisch und dicke und kalorienreiche Sossen. Pute und andere Geflügelgerichte, Kohlsuppen und schmackhafte Salate unterstützen Ihre Diät wirkungsvoll. Veröffentlichen auch Sie Ihr bestes **Diätrezept**.