

COL

Stoffwechsel- programm (CSP)

Rezepte



Ein paar Pfund zuviel?



Wir helfen Ihnen!

Informationen für Ärzte und Therapeuten

Wichtige Hinweise

Lesen Sie bitte die folgenden Hinweise für das COL-Stoffwechselprogramm (**CSP**), um die besten Resultate zu erzielen.

Wenn Sie an chronischen oder schweren Krankheiten leiden (z. B. krankhafter Veränderung der Schilddrüse) oder Medikamente einnehmen, sollten Sie vor Beginn des Systems unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sprechen.

Personen mit starker körperlicher Anstrengung oder Stress sollten das **CSP** mit einer höheren Kalorienanzahl durchführen oder einen geeigneten Zeitpunkt für den Start wählen.

Das **CSP** ist ungeeignet für Schwangere und Kinder.

Die hier veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie dafür kann jedoch nicht übernommen werden.

Jeder sollte mit seiner Gesundheit und den vorliegenden Informationen verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden oder Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

Erfolge können nicht versprochen werden. Um Abzunehmen ist eine ausgewogene, kalorienreduzierte Ernährung und ausreichend Bewegung notwendig.

Jegliche Haftung für Sach-, Personen- und Vermögensschäden wird ausgeschlossen.

Frühstück

Erdbeershake (2 Drinks)

100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
150 g Joghurt
150 ml Milch

- Beeren auftauen lassen. Frische Beeren putzen und zerkleinern.
- Beeren mit Joghurt und Milch pürieren.

Tip:

Shake in ein Schraubglas füllen und mitnehmen und vor dem Trinken kurz kräftig durchschütteln.

Falls Süße notwendig ist, Xylitol sparsam verwenden.

Frischkäse mit Erdbeeren (2 Portionen)

400 g körniger Frischkäse
200 g frische Erdbeeren
frische Zitronenmelisseblättchen

- Den körnigen Frischkäse auf zwei Tellern verteilen.
- Erdbeeren putzen, klein schneiden, auf dem Frischkäse verteilen (oder vermischen).
- Mit kleingeschnittenen Melisseblättchen garnieren.

Apfelkompott mit Zimtcreme (1P)

1 großer fester Apfel
1 TL Zitronensaft
100g Joghurt
Zimt

- Apfel klein schneiden und mit Zitronensaft mischen.
- 2 EL Wasser hinzufügen, zugedeckt ca. 3 min dünsten.
- Joghurt mit Zimt verrühren.
- Joghurtcreme über das warme Kompott geben.

Tip:

Anstatt Joghurt 1 EL Hüttenkäse verwenden

Feinschmeckerfrühstück (1P)

1 großer Apfel
6 Erdbeeren
2 EL Quark

- Obst kleingeschnitten mit dem Quark fein pürieren.

Obstsalat

1 Apfel
1 Orange

- Apfel und Orange klein schneiden, eventuell Quark mit etwas Wasser glatt rühren und zum Obst reichen.

Salate

Bohnensalat mit Kirschtomaten

300 g grüne Bohnen
1 rote Zwiebel, gewürfelt
10 Kirschtomaten
30 g getrocknete Tomaten ohne Öl, fein geschnitten
1 EL Balsamicoessig
1 Sprühstoß Olivenöl
2 EL Gemüsebrühe
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

- Bohnen in Salzwasser garen, abschrecken.
- Balsamicoessig, Gemüsebrühe, Zitrone, Olivenöl, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren.
- Getrocknete Tomaten und Bohnen dazugeben, vermischen, Tomaten unterheben.

Paprika – Zucchini – Salat

150 g Zucchini, längs in dünne Streifen hobeln
½ Paprika, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
2 EL Joghurt
Basilikum in Streifen

- Zucchini in etwas Olivenöl anbraten, Knoblauch dazu pressen, salzen, mit Zitrone beträufeln.
- Paprika roh oder auch angedünstet untermischen. Auf zwei Tellern anrichten.
- Joghurt mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Basilikum bestreuen.

Gurkensalat mit Sprossen

½ Kopfsalat, klein gezupft
250g Salatgurke in Scheiben
½ Bund Radieschen, gestiftelt

50 g Mungobohnensprossen

- Alles mischen.

Dressing:

2 EL Joghurt
Spritzer Olivenöl
2 EL Orangensaft
Msp. körniger Senf
Salz, Pfeffer

- Die Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat geben.

Salat mit Erdbeerdressing

gemischter Salat

Dressing:

5 Erdbeeren, geviertelt
1 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
1 Sprühstoß Olivenöl
Salz, Pfeffer

- Für das Dressing alle Zutaten pürieren, ein paar Erdbeeren zur Dekoration aufheben.
- Dressing gut mit dem Salat vermischen, Erdbeeren darüber geben.

Schinkensalat (2 P)

150 g Kochschinken
1 kleine Zwiebel, gehackt
½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner
150 g Champignons
150 g Salatgurke
½ Bund frische Petersilie
100 g Dickmilch
1 EL Zitronensaft

2 EL fettarmer Kefir
Pfeffer, Salz
einige Salatblätter

- Schinken in kleine Streifen schneiden, mit Zwiebel und Pfefferkörnern mischen.
- Champignons blättrig schneiden, Gurke stifteln, unter die Schinkenmischung geben.
- Dickmilch, Zitronensaft und Kefir verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Schinkensalat auf den Salatblättern verteilen und die Soße darüber geben.

Rapunzel mit Champignons (2 P)

150 g Rapunzel (Feldsalat, geputzt)
150 g frische Champignons
½ kleine Zwiebel
1/2 kleine Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
100 g Magerjoghurt
Pfeffer, Salz
2 Kirschtomaten zum Garnieren

- Champignons putzen, blättrig schneiden. Mit den Salat mischen.
- Zwiebel und Knoblauch hacken, zusammen mit dem Joghurt im Elektromixer mixen, würzen.
- Dressing auf dem Salat verteilen.

Fenchelsalat mit Orange

50 g Orangenfilets
1 kleine Fenchelknolle
2 TL Zitronensaft
1 TL Weißweinessig
1 Msp Chiliflocken
frische Minze oder Koriander

- Fenchel putzen, klein schneiden, entweder Fenchel roh oder gedünstet verwenden.

- Zitronensaft, Essig, Chili, Minze und Orangen mischen.

Orientalischer Hähnchensalat

100 g Hühnerbrust

1 geriebener Apfel

2 Stangen Sellerie in Scheiben geschnittenen

2 EL Zitronensaft

½ TL Zimt

1 Prise Muskatnuss

1 Prise geriebener Kardamom

Salz, Pfeffer

- Hühnerbrust in Wasser mit Salz, Pfeffer gar kochen, klein würfeln.
- mit Apfel und Sellerie mischen.
- mit Gewürzen abschmecken.

Tip:

Eisbergsalat klein schneiden und untermischen.

Suppen

Fenchelsuppe

1 mittlerer Fenchel, gewürfelt
100 ml fettfreie Gemüsebrühe
1 Sprühstoß Olivenöl
1 EL gewürfelte Zwiebel
Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Fenchel mit dem Sprühstoß Olivenöl anbraten.
- Gemüsebrühe dazugeben, Gemüse garen lassen.
- Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmeckt.

Gemüsesuppe zur Entschlackung

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 cm Ingwer, fein gehackt
1 Brokkoli, in Röschen
1 Fenchel, in Stücke geschnitten
150g Spinat
2 Stangen Sellerie, in Stücke geschnitten
2 Sprühstöße Olivenöl
1 Bund Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Koriander, Kerbel...), fein gehackt
1 Lorbeerblatt
1 TL Kurkuma
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben

- Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln mit dem Olivenöl andünsten.
- Brokkoli, Fenchel, Spinat, Sellerie, Kräuter und Gewürze zugeben, mitdünsten.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und Gemüse garen lassen.
- Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Zucchinicremesuppe

2 Zucchini, klein gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
400 ml fettfreie Gemüsebrühe
½ Bund glatte Petersilie
Prise Muskatnuss
50 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

- Zwiebel glasig dünsten, Zucchini dazugeben, anrösten.
- Gemüsebrühe dazugeben, alles garen lassen.
- Vom Herd nehmen und den Frischkäse einrühren.
- Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Petersilie garnieren.

Gemüsetopf

100 g Zucchini
½ Paprika
2 Stangen Sellerie
1 Knoblauchzehe, gehackt
½ Peperoni, gehackt
Sprühstoß Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
1 Tomate, gewürfelt
1 TL Balsamicoessig
Msp Kräuter der Provence
Salz

- Gemüse kleingeschnitten mit dem Knoblauch und der Peperoni im Olivenöl andünsten.
- Gemüsebrühe zugeben, alles garen lassen.
- Tomatenwürfel zugeben, kurz mit erwärmen lassen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

Tip:

Zum Verfeinern etwas fettarmen Frischkäse zugeben.

Nach der Diätphase: 30 g Nudeln mitkochen

Zwiebelsuppe

250g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Sprühstoß Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
(2 cl trockener Sherry)
50 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

- Zwiebelringe im Öl andünsten, (wer Sherry mag, diesen angießen), mit Gemüsebrühe auffüllen und garen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frischkäse zugeben.

Tip:

Nach der Diätphase:

Toastscheibe toasten, mit Käse belegen und überbacken, auf die Suppe geben.

Kohlrabisuppe

300g Kohlrabi, fein gewürfelt
Sprühstoß Olivenöl
350g Gemüsebrühe
50g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

- Kohlrabi im Olivenöl andünsten, Gemüsebrühe zugeben, garen lassen.
- Mit Gewürzen abschmecken, Frischkäse zugeben, mit Schnittlauch servieren.

Gurkenkaltschale mit Shrimps

300g Salatgurke
1 kleiner Bund Dill
100g Kirschtomaten
250g fettarmer Kefir
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, ½ Knoblauchzehe
Shrimps

- Gurke grob raspeln, Kirschtomaten halbieren, alles in eine Terrine füllen, Salzen und pfeffern.
- Kefir mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazu pressen.
- Gemüse mit dem Kefir gut verrühren. Shrimps anbraten, würzen
- Suppe auf Tellern verteilt mit Shrimps servieren.

Beerenkaltschale

300g gemischte Beeren

etwas Erytritol

50 ml kalte Milch

300g gut gekühlter Magermilchjoghurt

- Hälfte der Beeren mit dem Erytritol und der Milch pürieren.
- Den Joghurt und die restlichen Beeren unterrühren.
- Auf zwei Tellern verteilen.

Tip:

Nach der Diätphase:

Anstatt Erytritol 2 TL flüssigen Honig verwenden und mit gehackten Pistazien oder Mandeln garnieren.

Vegetarische Rezepte

Champignons mit Knoblauch

1 kg braune Champignons
4 Sprühstöße Olivenöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 rote Chilichote, fein geschnittenen 1 EL Zitronensaft
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Tip:
als Beilage Blattsalat reichen.

- Champignons in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten.
- Chili, Knoblauch dazugeben und andünsten.
- Zitronensaft zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Paprika-Auberginen-Gemüse

1 große Aubergine
2 rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Zitronensaft
2 Sprühstöße Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander, Blätter gehackt
 $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, edelsüß
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer

- Gemüse kleine schneiden, in einer Pfanne mit dem Knoblauch braten.
- Zitronenschale und Zitronensaft, Koriander, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse vermischen.
- Mit Petersilie bestreut servieren.

Tip:
Dazu Salat reichen.

Shirataki-Nudeln mit Spinat

3 Knoblauchzehen, gepresst
1 rote Chilischote, fein geschnittenen
1/2 TL Sambal Oelek
200 g frischer Blattspinat, ersatzweise TK
50 g getrocknete Tomaten, fein geschnittenen
200-300 g Shirataki-Nudeln
1 Sprühstoß Olivenöl
4 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer

- Nudeln gründlich in einem Sieb waschen, nach Packungsanweisung kochen.
- Knoblauch, Chili und getrocknete Tomaten in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten.
- Mit etwas Sojasoße ablöschen. Spinat dazugeben, sobald er zusammengefallen ist mit Salz und Pfeffer und restlicher Sojasoße würzen.
- Nudeln gut mit der Soße vermischen.

Zucchini-Spaghetti mit Pilzen

300 g Zucchini
125 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
20 g getrocknete Tomaten, in Streifen geschnittenen
400 g gemischte Pilze (z. B. Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge)
1 TL Zitronenschale
Salz, Pfeffer
1 Bund Schnittlauchröllchen

- Zucchini in lange Streifen schneiden (mit Spiralschneider, Gemüse- oder Julienne Schäler) Sieht aus wie Nudeln.
- Kurz in Gemüsebrühe blanchieren
- Knoblauch und Pilze im Öl anbraten, getrocknete Tomaten mit der Zitronenschale zugeben. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Salzen, Pfeffern.
- Mit Zucchini-Spaghetti mischen mit Schnittlauchröllchen servieren.

Gefüllte Zucchini

2 Zucchini
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
2 EL getrockneter Estragon
100 g fettarmer Frischkäse
Salz, Pfeffer

- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Zucchini der Länge nach halbieren, vorsichtig aushöhlen, in eine Auflaufform geben.
- Fruchtfleisch würfeln
- Zwiebel und Knoblauch andünsten, Zucchini zugeben, weich dünsten.
- Frischkäse unterrühren, salzen, pfeffern, mit Estragon würzen.
- Die Masse in die Zucchinihälften füllen und ca. 30 min. backen.

Indischer Spinat mit Ei

150 g Blattspinat, TK
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 kleines Stück Ingwer, gehackt
50 ml fettfreie Gemüsebrühe
1 Prise Kumin
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
¼ TL Currypulver
Salz, Pfeffer
2 Eier

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Brühe andünsten.
- Gewürze und TK Spinat zugeben, langsam erhitzen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eier in einer Pfanne braten, salzen, pfeffern.
- Eier auf dem Spinat servieren.

Eier mit Dillsoße (2 P)

3 hartgekochte Eier
200 g Joghurtcreme
3 EL Frischkäse, mager
½ Bund Dill, gehackt
Salz, Pfeffer
50 g Eisbergsalat

- Joghurt mit Frischkäse cremig rühren.
- Mit Dill und den Gewürzen abschmecken.
- Eier vierteln, mit Salat auf einem Teller anrichten und die Soße darüber verteilen.

Omelette mit Kräutern

2 Eier
Kräuter nach Wahl (z. B. Schnittlauchröllchen)
½ kleine Zwiebel oder 2 Stängel Frühlingszwiebeln
1 TL Hüttenkäse

- Eier mit dem Schneebesen verquirlen.
- Kräuter, Zwiebel und Hüttenkäse unter die Eimasse rühren und in einer beschichteten Pfanne zu einem Omelette braten.

Tip:

Omelette auch mit grünem Spargel, getrockneten Tomaten und vielen weiteren Zutaten garnieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

Hauptgerichte

Tomaten-Pfanne mit Mozzarella (2 P)

4 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauch
frisches Basilikum
150 g Kirschtomaten
100 g Mozzarella

- Eier mit Gewürzen und gehackten Basilikum verquirlen, Tomaten halbieren.
- Tomatenhälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben, langsam die Eimasse zu geben, stocken lassen. Auf die flüssige Oberseite den in Scheiben geschnittenen Mozzarella legen.
- Pfanne abdecken und bei kleiner Temperatur stocken lassen, bis der Käse schmilzt.

Schinken-Röllchen (2 P)

200 g frischer gekochter Spargel
2 große Scheiben gekochter Rindersaftschinken, ca. 100 g
50 g Frischkäse, mager
Petersilie zum Garnieren

- Schinkenscheiben halbieren, jeweils mit Frischkäse bestreichen.
- Spargelstangen in den Schinken einrollen.
- Mit der Petersilie garnieren.

Dip zum Gemüse

150 g fettarmer Frischkäse, Salz und Pfeffer

- Alles gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tip für Variationen:

- 20 g getrocknete Tomaten und ein Bund Basilikum fein geschnitten unterrühren
- 2 durchgepresste Knoblauchzehen, Dill, Koriander jeweils kleingeschnittenen Kräuter aller Art: Schnittlauch, Dill, Petersilie

Hackfleisch mit Sauerkraut

200 g mageres Hackfleisch
1 gewürfelte Zwiebel
300 g Sauerkraut
1 Apfel, gewürfelt
1 EL Paprikapulver
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

- Hack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zwiebel in einer Pfanne krümelig braten.
- Sauerkraut zugeben und weiter dünsten.
- Apfel zufügen, kurz mitdünsten.

Tip:

Lecker mit etwas Zimt verfeinert.

Hähnchen-Curry

400 g Hühnerbrust, geschnetzelt
3 große Zwiebeln
4 mittlere Tomaten
Gewürzpaste:
2 ½ TL Apfelessig
1 große Knoblauchzehe, durchgepresst
1 TL Ingwer, gehackt
1 TL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver
Prise Zimt
½ TL Kumin
½ TL Koriander
¼ TL Cayennepfeffer
100 ml Gemüsebrühe

- Zutaten für die Gewürzpaste zu einer cremigen Konsistenz mischen.
- Paste in einer beschichteten Pfanne 3 min. anrösten. Zwiebeln, Fleisch und Tomaten dazugeben und weitere 5 min. braten. Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen.

- 15 min. leicht köcheln lassen, ab und zu umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrust mit Selleriepüree

220 g Hähnchenbrust
400 g Knollensellerie, grob gewürfelt
1 Schalotte, fein gehackt
200 ml Gemüsebrühe
2 EL magerer Joghurtcreme
1 Prise Muskatnuss
Sambal Oelek
Salz, Pfeffer

- Schalotten und Sellerie bei mittlerer Hitze 5 min. mit etwas Wasser dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 min. kochen lassen.
- Sellerie fein pürieren, mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek einreiben.
- In beschichteter Pfanne braten, evtl. etwas Gemüsebrühe zugeben.

Rotkohl mit Senfhähnchen

200 g Hühnerbrust, geschnetzelt
1 kleiner Rotkohl, in Streifen geschnittenen
2 EL Apfelessig
½ Liter Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2-3 TL Senf (zuckerfrei)
Paprikapulver
Salz und Pfeffer

- Gemüsebrühe, Zwiebel und Knoblauch zum Kochen bringen. Essig und Rotkohl hinzufügen, salzen, pfeffern und zugedeckt weiter köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Gelegentlich umrühren.
- In einem Topf etwas Brühe, Senf zum Kochen bringen, Hähnchen

und Paprikapulver zufügen.

- Mit Salz und Pfeffer würzen, kochen bis das Hühnchen durch ist und die Flüssigkeit verdampft ist.
- Hühnchen auf dem Rotkohl servieren.

Hackfleisch mit Kräuterquark

200 g Rinderhack
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Kräuterquark:

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
1 Stück Salatgurke, fein gewürfelt
1 Kräuter nach Wunsch, fein gehackt
50 g fettarmer Quark
Salz, Pfeffer

Salat nach Wahl

- Hack mit Zwiebel und Knoblauch mischen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne braten.
- Gurke, Kräuter und Zwiebel mit dem Quark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat auf zwei Teller geben, mit Fleisch und Kräuterquark anrichten.

Wokgemüse mit Rindfleisch

200 g mageres Rindfleisch, in Streifen geschnittenen
200 g Brokkoli in Röschen
1 gelbe Paprika in Streifen
100 g Champignons in Scheiben
2 kleine Zwiebeln, klein geschnittenen
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
1 Kleine Chilischote, fein geschnitten

5 EL Sojasoße Salz, Pfeffer

- Brokkoli blanchieren, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Wokpfanne oder beschichteten Pfanne andünsten.
- Rindfleisch zugeben, scharf anbraten. Pilze, Paprika zugeben, kurz mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen.
- Brokkoli untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchen aus dem Ofen

4 Hähnchenschenkel
je 1 rote, grüne, gelbe Paprika in Stücke geschnittenen
1 große Zucchini in Scheiben
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Sambal Oelek
½ TL Rosenpaprikapulver
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

- Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Hähnchenschenkel mit Sambal Oelek und dem Knoblauch einreiben, mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer würzen. In den Backofen stellen.
- Nach 20 min. das Gemüse und etwas Wasser zugeben. Weitere 25 min. backen.
- Petersilie fein hacken, nach insgesamt ca. 45 min. mit Petersilie garniert servieren.

Fisch mit Tomate und Basilikum

220 g weißer Fisch
2 Tomaten oder 8 Cocktailtomaten in Scheiben
1 Bund Basilikum, fein geschnittenen
Rosenpaprikapulver, Salz, Pfeffer

- Fisch mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- Fisch in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten.
- Basilikum zu den Tomaten geben, salzen, pfeffern.
- Tomaten auf einen Teller legen und den Fisch darüber anrichten, mit Basilikum garnieren.

Fisch auf Pak Choi

120 g weißer Fisch

2 Stück Pak Choi, geviertelt

3 braune Champignons, geviertelt

50 ml Gemüsebrühe

1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz, Pfeffer

- Pak Choi mit den Champignons in einer beschichteten Pfanne braten, evtl. ein wenig Gemüsebrühe zugeben.
- Fisch in einer beschichteten Pfanne scharf braten, Knoblauch dazugeben.
- Salzen, Pfeffern, zusammen mit dem Pak Choi servieren.

COL-Stoffwechselprogramm (CSP)

Inhalt: 1x COL Basisversorgung
1x COL Ortho 17
2x COL Figur Aktiv (je 1.000 g)
1x COL Bio-Apfelessig
1x COL Bio-Ceylonzimt
1x Schüttelbecher
Meßlisten
Begleitende Unterlagen bestehend aus Grundprogramm, Nahrungsmittel-Listen und Rezeptvorschläge

Preis: 249,- € (inkl. 7% MwSt.)

ausreichend für: 1 Reduktions-Phase

Lagerung: bei Raumtemperatur (nicht über 25°C)

Die Anwendung und Dosierung des **COL-Stoffwechselprogramm (CSP)** ist ausschließlich durch den betreuenden Arzt oder Therapeuten festzulegen.

Hier können Sie **das COL-Stoffwechselprogramm** bestellen:



Czichos
Orthomolekulare
Lösungen

Bestellung bei:

COL - Orthomolekulare Präparate
Gunzelinstr. 107
31224 Peine

Montag-Freitag von 8.00-16.00 Uhr

Telefon: 05171-7699647
Fax: 05171-7699645
E-Mail: info@col-aktiv.de



Die Qualität unserer Produkte wird permanent von einem unabhängigen lebensmitteltechnischen Labor überprüft.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.
Stand: Februar 2017