7-Tage-Leberentlastungsplan

Die Rezepte sind speziell für Frauen in den Wechseljahren. Sie sind leicht, nährstoffreich und unterstützen die Entgiftungsfunktionen der Leber, während sie hormonell ausgleichend wirken können.

TAG 1

Frühstück:

Grüner Smoothie

Zutaten
- 1 Handvoll frischer Spinat (ca. 30 g)
- 1/2 Gurke (ca. 100 g), geschält und grob geschnitten
- 1 grüner Apfel, entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 EL Leinsamen (ca. 10 g)
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser
- Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung
1. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. 1–2 Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Direkt frisch genießen.

TAG 1

Mittagessen

Quinoa-Salat mit Rote Bete und Walnüssen

Zutaten
- 70 g Quinoa
- 1 mittelgroße Rote Bete (ca. 150 g), gekocht oder gedämpft und gewürfelt
- 1 Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- 30 g Walnüsse, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung
1. Quinoa nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen (ca. 15 Min.). Abgießen und abkühlen lassen.
2. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel Quinoa, Rote Bete, Petersilie und Walnüsse vermischen.
4. Olivenöl und Apfelessig darüber geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gut durchmischen und servieren.

TAG 1

Abendessen:

Gedünsteter Seelachs mit Brokkoli und Süßkartoffeln

Zutaten
- 150 g Seelachsfilet
- 150 g Brokkoli (frisch oder tiefgefroren)
- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung
1. Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen, bis sie weich ist.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen und dämpfen (ca. 7–10 Minuten).
3. Seelachsfilet mit etwas Salz und Pfeffer würzen und in einem Dampfgarer oder einem Siebeinsatz über kochendem Wasser 8–10 Minuten dämpfen, bis der Fisch gar ist.
4. Süßkartoffel abgießen und mit 1 EL Olivenöl be träufeln.
5. Alles zusammen anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und genießen.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 2

Frühstück:

Haferflocken mit Beeren und Chiasamen

Zutaten
- 40 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 150 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 Handvoll Heidelbeeren (ca. 50 g, frisch oder gefroren)
- 1 TL Chiasamen (ca. 5 g)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung
1. Haferflocken und Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen.
2. Wenn die Mischung zu dick wird, noch etwas Milch oder Wasser hinzufügen.
3. Zimt und Chiasamen einrühren.
4. Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit Heidelbeeren toppen und frisch servieren.

TAG 2

Mittagessen

Linsensuppe mit Karotten und Kurkuma

Zutaten
- 100 g rote Linsen
- 2 mittelgroße Karotten (ca. 150 g), gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung
1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Karotten hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Linsen, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben, kurz umrühren.
4. Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen.
5. Ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TAG 2

Abendessen:

Ofengebackenes Gemüse mit Kräutern und Hummus

Zutaten
- 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), in Scheiben
- 1/2 rote Paprika, in Streifen
- 1/2 Aubergine (ca. 150 g), in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Hummus

Zubereitung
1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gemüse auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
3. Ca. 25–30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
4. Mit Hummus servieren.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 3

Frühstück:

Leinsamen-Joghurt-Bowl

Zutaten
- 150 g Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative, z.B. Soja- oder Haferjoghurt)
- 1 EL gemahlene Leinsamen (ca. 10 g)
- 1 kleine Banane, in Scheiben
- 1 EL Walnusskerne (ca. 15 g), grob gehackt

Zubereitung
1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Gemahlene Leinsamen unterrühren.
3. Bananenscheiben und Walnusskerne darauf verteilen.
4. Optional mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen (nicht zu viel). Direkt servieren

TAG 3

Mittagessen

Gebratener Tofu mit gedünstetem Grünkohl und Quinoa

Zutaten
- 100 g fester Tofu, in Würfel geschnitten
- 70 g Quinoa
- 150 g frischer Grünkohl (kann durch Blattspinat ersetzt werden)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen (ca. 15 Minuten).
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch kurz anbraten.
3. Tofuwürfel dazugeben und rundherum goldbraun braten (ca. 5–7 Min.).
4. Grünkohl putzen, grob hacken und kurz in einem separaten Topf oder Dampfgarer dämpfen (ca. 5 Min.).
5. Quinoa, Tofu und Grünkohl zusammen anrichten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TAG 3

Abendessen:

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten
- 400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut), gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
- 200 ml Kokosmilch (light)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten.
2. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Gemüsebrühe angießen, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Kokosmilch hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 4

Frühstück:

Smoothie Bowl mit Spirulinal

Zutaten
- 1 reife Banane
- 1 Handvoll frischer Spinat (ca. 30 g)
- 1 TL Spirulina-Pulver (ca. 3 g)
- 150 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- Toppings: 1 EL Kokosflocken, 1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung
1. Banane, Spinat, Spirulina-Pulver und Mandelmilch in den Mixer geben.
2. Alles zu einer cremigen Masse mixen.
3. In eine Schüssel geben und mit Kokosflocken sowie Sonnenblumenkernen bestreuen.
4. Frisch genießen.

TAG 4

Mittagessen

Vollkornreis mit gedünstetem Brokkoli und gebratenem Lachs

Zutaten
- 70 g Vollkornreis
- 150 g Brokkoli, in Röschen
- 120 g Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung
1. Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen (ca. 30–35 Minuten).
2. Brokkoli dämpfen oder in wenig Wasser ca. 7–10 Minuten garen.
3. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs von jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten, bis er gar ist.
5. Reis, Brokkoli und Lachs auf einem Teller anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

TAG 4

Abendessen:

Gemischter Salat mit Avocado, Karotten und Zitronen-Dressing

Zutaten
- 1/2 Avocado, in Würfel
- 1 mittelgroße Karotte, geraspelt
- 1 Handvoll gemischter Blattsalat (z. B. Rucola, Feldsalat)
- 1 EL Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Blattsalat waschen und trocknen.
2. Avocado würfeln, Karotte raspeln.
3. Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Alles in einer Schüssel vermengen, Dressing darüber geben und servieren.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 5

Frühstück:

Buchweizen-Porridge mit Beeren und Haselnüssen

Zutaten
- 50 g Buchweizengrütze (oder Buchweizenflocken)
- 200 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 Handvoll gemischte Beeren (frisch oder gefroren, ca. 50 g)
- 1 EL Haselnusskerne, grob gehackt (ca. 15 g)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung
1. Buchweizen mit Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen.
2. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich und cremig ist.
3. Mit Zimt abschmecken.
4. In eine Schüssel geben, Beeren und Haselnüsse darüber streuen und servieren.

TAG 5

Mittagessen

Ofenkartoffel mit Kräuterquark und gedünstetem Blattspinat

Zutaten
- 1 große Kartoffel (ca. 200 g), ungeschält
- 150 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 150 g Magerquark
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie), fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Kartoffel gründlich waschen und mit Schale bei 200 °C im Ofen ca. 45–60 Minuten backen, bis sie weich ist.
2. Spinat in einem Topf mit etwas Wasser kurz dünsten (ca. 3–5 Minuten).
3. Quark mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Ofenkartoffel längs einschneiden, mit Kräuterquark füllen, mit Spinat servieren

TAG 5

Abendessen:

Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Basilikum-Soße und gerösteten Pinienkernen

Zutaten
- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g), mit Spiralschneider zu „Nudeln“ verarbeitet
- 200 g Tomaten (frisch oder aus der Dose, gehackt)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter, grob gehackt
- 1 EL Pinienkerne (ca. 10 g)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten (2–3 Minuten), beiseite stellen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten.
3. Tomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis eine Soße entsteht.
4. Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchini-Nudeln kurz (2–3 Min.) in einer separaten Pfanne anbraten oder roh lassen.
6. Zucchini-Nudeln mit der Soße vermischen, Pinienkerne darüber streuen und servieren.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 6

Frühstück:

Chia-Pudding mit Mandelmilch und frischen Feigen

Zutaten
- 3 EL Chiasamen (ca. 30 g)
- 250 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 frische Feige, in Scheiben
- Optional: 1 TL Ahornsirup oder Honig

Zubereitung
1. Chiasamen mit Mandelmilch in einem Glas oder einer Schüssel gut verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren umrühren, mit Feigenscheiben garnieren und optional mit Ahornsirup süßen.

TAG 6

Mittagessen

Gemüsecurry mit Kichererbsen und Süßkartoffeln

Zutaten
- 150 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 150 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose, abgespült)
- 200 ml Kokosmilch (light)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Frischer Koriander zum Garnieren (optional)

Zubereitung
1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
2. Süßkartoffelwürfel und Paprika dazugeben und kurz mitbraten.
3. Currypulver einstreuen und gut vermischen.
4. Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen lassen.
5. Ca. 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

TAG 6

Abendessen:

Gedünsteter Kabeljau mit Fenchel und gedämpfter Karotte

Zutaten
- 150 g Kabeljaufilet
- 1 kleiner Fenchelknolle (ca. 150 g), in Scheiben
- 2 mittelgroße Karotten, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung
1. Fenchel und Karotten in einem Dampfgarer oder Siebeinsatz über kochendem Wasser ca. 10 Minuten dämpfen.
2. Kabeljaufilet leicht salzen und pfeffern, ebenfalls dämpfen (ca. 8–10 Minuten), bis der Fisch gar ist.
3. Gemüse und Fisch auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und servieren.

7-Tage-Leberentlastungsplan

TAG 7

Frühstück:

Avocado-Toast mit Tomate und Kresse

Zutaten
- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g)
- 1/2 reife Avocado
- 1 kleine Tomate, in Scheiben
- 1 Handvoll Kresse
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung
1. Vollkornbrot toasten.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
3. Avocadocreme auf das Brot streichen.
4. Tomatenscheiben darauf legen und mit Kresse bestreuen.
5. Direkt genießen.

TAG 7

Mittagessen

Gemüsepfanne mit Zucchini, Paprika und braunem Reis

Zutaten
- 70 g brauner Reis
- 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), gewürfelt
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung
1. Braunen Reis nach Packungsanleitung kochen (ca. 30–40 Minuten).
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Zucchini und Paprika hinzufügen und ca. 8–10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist.
4. Reis unter das Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
5. Warm servieren.

TAG 7

Abendessen:

Rote-Bete-Salat mit Orangen und Walnüssen

Zutaten
- 1 mittelgroße Rote Bete (gekocht oder vorgegart, ca. 150 g), gewürfelt
- 1 Orange, filetiert
- 30 g Walnusskerne, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Rote Bete, Orangenfilets und Walnüsse in eine Schüssel geben.
2. Olivenöl und Apfelessig verrühren und über den Salat geben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vorsichtig vermengen.
4. Frisch servieren.