

mit umstellung.info durch die fastenzeit

1 Ascher-mittwoch Matjes, dazu Boh-nensalat	2 Donnerstag Pasta mit Rucola und Kirschtomaten	3 Freitag Pellkartoffeln mit Kräuterquark	4 Samstag Rote Beete aus dem Ofen mit Schafskäse	5 Sonntag Wiener Schnitzel, als Beilage Kartoffelsalat	6 Montag Überbackener Blumenkohl	7 Dienstag Italienischer Gemü-sesalat	8 Mittwoch Lachsfilet, dazu Spinat mit Ingwer	9 Donnerstag Pasta in Lauchsahne	10 Freitag Handkäse mit Musik
11 Samstag Spitzkohl mit Pilz-rahmsauce	12 Sonntag Schweinebraten und Rahmwirsing	13 Montag Chicorée-Gratin	14 Dienstag Schnelle Japan-Style Nudel-Suppe	15 Mittwoch Lachsfilet in Parme-sankruste, dazu Salat	16 Donnerstag Farfalle mit Erbsen in Mascarpone-Sauce	17 Freitag Express-Wirsingsuppe	18 Samstag Südlicher Fischauf-lauf	19 Sonntag Entrecote vom Herfordshire mit Thai-Spargel und frischen Pilzen	20 Montag Brokkoli Auflauf
21 Dienstag Asiatischer Paprika-salat Garnelen mit Shrimps	22 Mittwoch Schnelle Scholle, dazu Salat	23 Donnerstag Farfalle mit Wirsing	24 Freitag Gemüse-Rohkost mit Dipp	25 Samstag Steinpilz-Risotto	26 Sonntag Coq au Vin	27 Montag Überbackenes Gemü-se mit einfacher Kohlrabi-Lasagne	28 Dienstag Gemischte Salate mit Tofu	29 Mittwoch Garnelen mit Sesam, dazu Zuckerschoten	30 Donnerstag Penne all'Arrabiata
31 Freitag Schnelle Gemüse-suppe	32 Samstag Quiche mit Ricotta und Spargel	33 Sonntag Partyfilets	34 Montag Express Blumen-kohlaufauf	35 Dienstag Spiegelei und Rahm-spinat	36 Mittwoch Brokkolisuppe mit Gorgonzola und Lachsstreifen	37 Donnerstag Scharfe Spaghetti mit getrockneten Toma-ten	38 Freitag Lauchsuppe mit Chili und Ingwer	39 Samstag Spargel aus dem Alupäckchen	40 Sonntag Vodka-Tagliata, dazu italienisches Ofenge-müse
41 Montag Rosenkohl-Auflauf	42 Dienstag Griechischer Hirten-salat	43 Mittwoch Garnelen in Knob-lauch-Joghurt, dazu Salat	44 Grün-donnerstag Farfalle mit Rahmspinat	45 Karfreitag Käseplatte	46 Oster-samstag Am Abend: Oster-schinken o. anderes traditionelles Gericht	Weitergeben Sie dürfen diesen Fastenzeitkalender an Ihre Freunde weitergeben.	Mehr Infos Alle Rezepte und mehr Infos unter umstellung.info .	© 2011 umstellung.info, Severin Tatarczyk	

Weißer Tage

Sie dürfen grundsätzlich alles essen, jedoch kein Fleisch. Zudem sollten Sie auf Süßigkeiten und Alkohol verzichten.

Zum Frühstück gibt es z.B. Brot mit Käse oder Müsli. Als zweite Hauptmahlzeit empfehlen sich Suppen, Salate, kleine Portionen anderer Gerichte der weißen und der grünen Tage. Weitere Rezepte online.

Zum Snack bieten sich Obst und Quark an.

Grüne Tage

An diesen Tagen nehmen Sie nur eine kleine Hauptmahlzeit zu sich, die kein Fleisch enthält. Alkohol und Süßigkeiten sind ausgeschlossen.

Daneben gibt es eine zweite kleine Stärkungsmahlzeit, z.B. Schwarzbrot mit Käse, einige Käsewürfel, einen Apfel oder anderes Obst.

Trinken sollten Sie möglichst nur Wasser.

Die grünen Tage sind also echten Fastentage.

Blaue Tage

An den Sonntagen unterliegen Sie keinerlei Beschränkungen. Sie dürfen also auch Fleisch essen, Süßes genießen und Alkohol trinken

Nutzen Sie die Tage zusätzlich für Aktivitäten mit ihrer Familie und Freunden: machen Sie eine Wanderung oder besuchen Sie einmal ein Museum oder eine andere Sehenswürdigkeit.

Genießen Sie den Sonntag!

Weitere Empfehlungen

- Gehen Sie jeden Tag mindestens 20 Minuten zu Fuß.
- Lesen Sie mehr und sehen Sie weniger fern.
- Unterstützen Sie einmal eine wohltätige Organisation.
- Helfen Sie jemanden in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis.

Mehr Ideen unter www.umstellung.info.

Mehr Informationen online:

<http://www.umstellung.info/ernaehrung/ernaehrungskonzepte-und-diaeten/katholische-fastenzeit/>

