

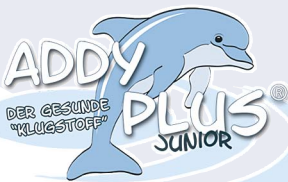
# Das große ADDY-PLUS Kochbuch

## Kann man Intelligenz essen?



Gut für Kinder  
in der Entwicklung!

## Essen mit und fürs Köpfchen



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Wer ist ADDY?

ADDY der Delfin ist ein Begleiter und kluger Freund von Kindern mit Lernstörungen (ADHS)<sup>1</sup>. Diese Kinder haben trotz der ausgeprägten Schwächen oft außergewöhnliche Talente, Kreativität und Begabungen, die nicht zur Entfaltung gelangen.

Die Stärken zu stärken und zu entfalten und die Schwächen zu schwächen, dabei hilft ADDY der Delfin. Konzentrationsspiele, Ausschneidebögen für Abenteuer mit ADDY dem Delfin finden Sie unter [www.addy-dein-freund.com](http://www.addy-dein-freund.com).

## Inhaltsverzeichnis

1. ADDY PLUS® – zur gezielten diätetischen Behandlung von ADHS und anderen Lernstörungen	3
2. Lernstörung ADHS – Was ist das?	3
3. Ursachen	4
4. Verzehrsempfehlung – Dauer der Anwendung	4
5. Kann man ADDY PLUS® auch vorbeugend einsetzen?	5
6. Kann man die Kapseln öffnen?	5
7. Kann man ADDY PLUS® auch während der Schwangerschaft einsetzen?	5
8. Das große ADDY-Kinder-Kochbuch – Rezepte für die ganze Familie	7
Tagespläne für Kinder von 4–6 Jahren	8
Tagesplan für Kinder von 7–10 Jahre	11
Tagespläne für Kinder von 11–14 Jahren	14
9. Rezepte	17
10. Einige allgemeine Empfehlungen für Eltern	23

<sup>1</sup> ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung. Ältere, noch gebräuchliche Bezeichnungen sind ADD = engl. Attention Deficite Disorder, POS = psychoorganisches Syndrom, MCD = minimale cerebrale Dysfunktion.



## 1. ADDY PLUS®

### zur gezielten diätetischen Behandlung von ADHS und anderen Lernstörungen

Für die Entwicklung der Intelligenz ist die optimale Versorgung mit **Gehirnbaustoffen** von entscheidender Bedeutung. So wie jede Körperzelle mit Nähr- und Baustoffen versorgt werden muß, so benötigt auch das hochkomplexe kindliche Gehirn spezielle **Gehirnfettsäuren** in vergleichsweise großer Menge. Die sichere, tägliche Zufuhr ermöglicht es, die erblichen Anlagen und Talente bestmöglich zu entfalten. Medizinische Studien belegen bei einer optimalen Versorgung eine um **10% bessere psychomotorische Entwicklung im Alter von 2,5 Jahren, signifikant bessere Ergebnisse in Intelligenztests im Alter von vier Jahren und eine um 10% bessere Aufmerksamkeitsdauer im Alter von 5 Jahren.**



wissenschaftlich bestätigt

Auf Mangelsituationen reagiert das kindliche Gehirn empfindlich. Als sichtbare Folge sind die Kinder unkonzentriert, quengelig, impulsiv und zeigen ein auffälliges Verhalten. Der Übergang zum Krankheitsbild ADHS ist fließend. ADDY PLUS® ist eine auf die Bedürfnisse von Kindern mit Lernstörungen speziell abgestimmte Kombination aus Gehirnfettsäuren und Mineralstoffen. ADDY PLUS® ist gut geeignet für die diätetische Selbstbehandlung. ADDY PLUS® eignet sich auch für Kleinkinder.

## 2. Lernstörung ADHS – Was ist das?

Die Lernstörung ADHS zeigt sich durch drei Symptome:

### 1. Unaufmerksamkeit

ADHS Kinder haben Schwierigkeiten ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Es fällt ihnen schwer, sich auf Sachen oder Personen zu konzentrieren sowohl im Unterricht als auch bei den Hausaufgaben. Die Kinder zeigen eine leichte Ablenkbarkeit. Umfangreiche Sachverhalte wie z.B. Diktate werden kurzfristig behalten, gelangen aber nur schwer in das Langzeitgedächtnis. Am nächsten Tag sind die geübten Inhalte bereits vergessen



## 2. Hyperaktivität

Im Vordergrund steht eine übermäßiger Bewegungsdrang; die Kinder wirken ruhelos und getrieben. Es fällt ihnen schwer, still zu sitzen. Die Feinmotorik und Koordination ist gestört. Die Kinder sind oft ungeschickt und verursachen Unfälle im Haushalt oder Straßenverkehr. Radfahren, Schwimmen, Fußballspielen, alle Sport- und Bewegungsarten, die eine Koordination erfordern, fallen schwer.

## 3. Impulsivität (Selbststeuerung)

Betroffene Kinder unterbrechen und stören andere. Sie platzen in Situationen hinein, beantworten Fragen, bevor diese vollständig gestellt worden sind und haben Probleme, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Heftige, unkontrollierte Gefühlsausbrüche, Handeln ohne Nachzudenken oder das Akzeptieren von Regeln können weitere problematische Verhaltensweisen sein.

## 3. Ursachen

ADHS ist eine Stoffwechselstörung. Wesentlich betroffen sind die Nervenbotenstoffe Noradrenalin, Dopamin und Serotonin. Diese steuern die Aufmerksamkeit, die körperliche Aktivität und die Stimmung bzw. das Sozialverhalten (Aggressionen, oppositionelles Verhalten). Das Gleichgewicht der Nervenbotenstoffe wird durch **Gehirnfettsäuren** mit beeinflusst. Durch eine sichere, regelmäßige Zufuhr können die Aufmerksamkeit, die körperliche Ruhe und das Sozialverhalten positiv beeinflusst werden.

## 4 .Verzehrsempfehlung – Dauer der Anwendung

Kinder von drei bis vier Jahren nehmen vier Kapseln täglich (morgens und abends jeweils zwei) über einen Zeitraum von drei Monaten mit ausreichend Flüssigkeit zu einer Mahlzeit. Kinder ab dem fünften Lebensjahr nehmen in den ersten drei Monaten acht Kapseln täglich (morgens und abends jeweils vier) mit ausreichend Flüssigkeit am besten vor einer Mahlzeit. In den ersten drei Monaten werden die Gehirnfettsäuren in die Nervenzellmembranen eingebaut. **Nach drei Monaten kann die Zufuhrmenge in der Regel auf die Hälfte (Erhaltungsbedarf) gesenkt werden.** In Einzelfällen sind aber auch dauerhaft höhere Mengen erforderlich. ADDY PLUS® ist in den Packungsgrößen 120-, 240- und 720 Kapseln in Apotheken erhältlich

<b>3–4 Jahre</b>	<b>Monat 1 bis 3</b>
<b>ab 5 Jahre</b>	2 x tgl. 2 Kapseln
	2 x tgl. 4 Kapseln

<b>Ab. 4. Monat (Erhaltungsbedarf)</b>
2 x tgl. 1 Kapsel
2 x tgl. 2 Kapseln



## 5. Kann man ADDY PLUS® auch vorbeugend einsetzen?

ADDY PLUS® kann auch vorbeugend oder ergänzend eingesetzt werden, wenn eine an Gehirnfettsäuren reiche Ernährung nicht sichergestellt werden kann. In diesen Fällen empfiehlt es sich, mit der für den Dauereinsatz empfehlenswerten Dosierung (ab dem vierten Monat) für die jeweilige Altersgruppe zu starten. Die Inhaltsstoffe sind für eine optimale, natürlich-gesunde Entwicklung des Gehirns und der Nerven von großer Bedeutung. Gerade bei ADHS-Betroffenen ist eine ausgewogene Ernährung schwierig, daher ist die Versorgung mit ADDY PLUS® einfach und sicher.

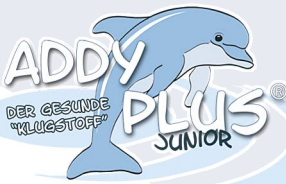
## 6. Kann man die Kapseln öffnen?

Die Kapseln können grundsätzlich auch geöffnet und der Inhalt von einem Löffel aus gegeben werden. In diesen Fällen empfiehlt es sich, das Öl mit einem herzhaften Lebensmittel wie Tomatenmark, Ketchup o.ä. zu mischen, um die Akzeptanz für Kinder zu gewährleisten. Der Kapselinhalt sollte unmittelbar nach dem Öffnen verzehrt werden. Längeres Aufbewahren der Öle an der Luft führt zur Zerstörung der empfindlichen Gehirnfettsäuren.

## 7. Kann man ADDY PLUS® auch während der Schwangerschaft einsetzen?

In den ersten Monaten der Schwangerschaft ist der Bedarf des Fötus an Gehirnfettsäuren besonders groß, da sich das Gehirn in einer raschen Wachstumsphase befindet. Da der mütterliche Organismus Gehirnfettsäuren bevorzugt an den Fötus liefert, kommt es bei unzureichender Versorgung zu Mangel-situationen auch bei der Mutter, die sich in Schwangerschaftsdepressionen äußern können. Die Versorgung mit Gehirnfettsäuren ist daher auch zur Vorbeugung von depressiven Verstimmungen geeignet und sorgt für eine optimale Hirnnahrung beim Fötus.

ADDY PLUS® unterliegt der ständigen Kontrolle durch Lebensmittelchemiker insbesondere im Hinblick auf eine Belastung mit organischen und anorganischen Schadstoffen. Die verwendeten Rohstoffe von ADDY PLUS® entsprechen den besonderen Qualitätsanforderungen für diätetische Lebensmittel. Auch eine dauerhafte Anwendung ist daher möglich und empfehlenswert. ADDY PLUS® gibt Ihnen Sicherheit.



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

### Zutaten:

Kaltwasserfischöle, Borrettschsamönl, Magnesiumoxid, Zinkgluconat, Manganguconat, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B6, Gelatine, Titandioxid (unlösliches Pigment), gereinigtes Wasser. ADDY PLUS® ist frei von Konservierungsstoffen, Lactose und Gluten.

### Nährwert- und Brennwertangaben

	pro 100 g	pro Kapsel	pro Tagesdosis (8 Kapseln)
physiol. Brennwert:	545 kcal (2.335 kJ)	4,2 kcal (18 kJ)	34 kcal (144 kJ)
Eiweiß	20,4 g	157 mg	1,3 g
Kohlenhydrate	< 0,1 g	< 0,1 mg	< 0,1 mg
Fett gesamt	52 g	400 mg	3,2 g
Docosahexaensäure mind.	7,8 g	60 mg	480 mg
Eicosapentaensäure mind.	2,9 g	22 mg	176 mg
Gamma-Linolensäure mind.	1,6 g	12 mg	96 mg
Arachidonsäure mind.	0,65 g	5 mg	40 mg
Vitamin E (alpha-Tocopherolacetat)	0,3 g	2,5 mg	20 mg
Vitamin B1	19,5 mg	0,15 mg	1,2 mg
Vitamin B6	25 mg	0,19 mg	1,5 mg
Magnesium	3,2 g	25 mg	200 mg
Zink	162 mg	1,25 mg	10 mg
Mangan	19,5 mg	0,15 mg	1,2 mg

Die in den Kapseln enthaltenen Gehirnfettsäuren sind lichtempfindlich, weshalb die Kapselhülle mit natürlichen, weißten Pigmenten vor Licht geschützt wird. Pigmente werden vom Körper unverändert und vollständig mit dem Stuhl ausgeschieden.



### **Wichtiger Hinweis:**

ADDY PLUS® darf nicht bei Allergien gegen die Bestandteile angewendet werden. Bei zentralen Anfallsleiden (Epilepsie) den Arzt vor der Anwendung befragen. ADDY PLUS® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät) und kein Ersatz für andere Therapieverfahren. ADDY PLUS® kann diese aber im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes sinnvoll unterstützen. Es empfiehlt sich, die Anwendung von ADDY PLUS® mit dem behandelnden Arzt abzusprechen, insbesondere falls gleichzeitig eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien durchgeführt wird.

### **Lagerung:**

Kühl und trocken nicht über 28°C lagern.

ADDY PLUS® ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Die langfristige Anwendung bringt besonders gute Erfolge.

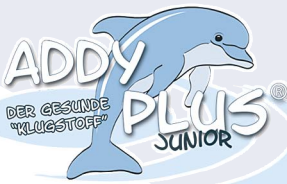
## **8. Das große ADDY-Kinder-Kochbuch – Rezepte für die ganze Familie**

Die Tagespläne sind speziell auf die Bedürfnisse der Altersgruppen 4–6 Jahre, 7–10 Jahre und 11–14 Jahre zugeschnitten. Die Pläne sind so gestaltet, dass die einzelnen Mahlzeiten ausgetauscht werden können, so z. B. die Mittagsmahlzeiten untereinander, die verschiedenen Frühstücksvarianten und auch die Zwischenmahlzeiten.

Die Energiezufuhr ist wie folgt auf die Mahlzeiten verteilt und entspricht damit den Optimalwerten:

Frühstück	17 %
1. Zwischenmahlzeit	17 %
Mittagessen	30 %
2. Zwischenmahlzeit	14 %
Abendessen	22 %

Die Rezepte zu den Tagesplänen finden Sie auf der Seite 17.



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Tagespläne für Kinder von 4–6 Jahren

### Tagesplan 1 – 1500 kcal

#### Frühstück:

2 EL Weizenvollkornflocken  
2 TL gehackte Walnüsse  
1 Tasse Milch, 1,5 % F.  
1 Schälchen Erdbeeren (120 g)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Scheibe Vollkornbrot  
1 TL Butter/Margarine  
1 Scheibe Schnittkäse, 45 % F.i.Tr.  
1/2 Birne

#### Mittag:

2/3 Portion „**Sesamhähnchen mit Karotten**“  
(s. Rezeptteil)  
4 EL Vollkornnudeln, gekocht (35 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen  
1 TL Erdnußbutter  
1 Stück Wassermelone (200 g)

#### Abend:

1 Glas Saftschorle (100 ml Saft)  
**Nizza-Salat**  
1 kl. Portion Kopfsalat (25 g)  
1/2 Tomate  
1 Stück Gurke (30 g)  
1/8 gelbe Paprikaschote  
2 EL Mais (Konserven)  
1 TL Zwiebelwürfel  
1/3 Hühnerei, gekocht  
1 EL Thunfisch (Konserven, im eigenen Saft)  
Marinade aus 2 TL Rapsöl, Essig, Gewürze  
1 Scheibe Pumpnickel



## Kinder 4–6 Jahre

### Tagesplan 2 – 1500 kcal

#### Frühstück:

3 EL Früchte-Müsli  
1 Tasse Milch, 1,5 % F.  
1 Apfel, gewürfelt

#### Zwischenmahlzeit:

1 Scheibe Pumpernickel  
3 TL Frischkäse, Rahmstufe  
1/2 Banane

#### Mittag:

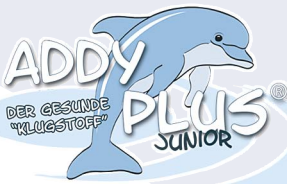
3/4 Portion „**Spanischer Fischtopf**“  
(s. Rezeptteil)  
4 EL ungeschälten Reis, gekocht (30 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Birne  
3 Vollkornkekse

#### Abend:

1 Glas Apfelschorle (100 ml Saft)  
1 Scheibe Vollkornbrot  
1 TL Butter/Margarine  
1 Scheibe Käse, 45% F.i.Tr.  
**Möhren-Apfel-Rohkost**  
1 kleine Möhre, geraspelt  
1/2 Apfel, geraspelt  
Marinade aus 1 EL Naturjoghurt, 1,5% F. und 1/2 TL Rapsöl



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Kinder 4–6 Jahre

### Tagesplan 3 – 1500 kcal

#### Frühstück:

#### **Bananen-Milchshake**

- 1 Tasse Milch, 1,5% F. (150 ml)
- 1 EL Naturjoghurt, 1,5% F.
- 1 Banane
- 1 TL Honig

#### Zwischenmahlzeit:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Butter/Margarine
- 1 Stück Camembert, 60 % F.i.Tr. (30 g)
- 1 Schälchen Süßkirschen (80 g)

#### Mittag:

- 2/3 Portion „**Möhrencurry mit Schweinefleisch**“  
(s. Rezeptteil)
- 2 halbe Kartoffeln

#### Zwischenmahlzeit:

- 1 „**Apfel-Möhren-Muffins**“  
(s. Rezeptteil)
- 1 Birne

#### Abend:

- 3/4 Stück „**Gemüse-Thunfisch-Pizza**“  
(s. Rezeptteil)



## Tagespläne für Kinder von 7–10 Jahren

### Tagesplan 1 – 1800 kcal

#### Frühstück:

3 EL Weizenvollkornflocken  
 3 TL gehackte Walnüsse  
 1 Tasse Milch, 1,5 % F.  
 1 Schälchen Erdbeeren (125 g)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Scheibe Pumpernickel  
 1 TL Butter/Margarine  
 1 Scheibe Schnittkäse, 45 % F.i.Tr.  
 1 Birne

#### Mittag:

1 kleinere Portion „**Sesamhähnchen mit Karotten**“  
 (s. Rezeptteil)  
 5 EL Vollkornnudeln, gekocht (40 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

2 Reiswaffeln  
 2 TL Erdnußbutter  
 1 Banane

#### Abend:

1 Glas Saftschorle (100 ml Saft)  
**Nizza-Salat**  
 1 kl. Portion Kopfsalat (30 g)  
 1 Tomate  
 1 Stück Gurke (30 g)  
 1/4 gelbe Paprikaschote  
 2 EL Mais (Konserve)  
 2 TL Zwiebelwürfel  
 1/3 Hühnerei, gekocht  
 1 EL Thunfisch (Konserve, im eigenen Saft)  
 Marinade aus 2 TL Rapsöl, Essig, Gewürze  
 2 Scheiben Vollkorntoast



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Kinder 7–10 Jahre

### Tagesplan 2 – 1800 kcal

#### Frühstück:

4 EL Früchte-Müsli  
1 Tasse Milch, 1,5 % F.  
1 Apfel, gewürfelt

#### Zwischenmahlzeit:

2 Scheiben Vollkorntoast  
3 TL Frischkäse, Rahmstufe  
1 Banane

#### Mittag:

1 kleinere Portion „**Spanischer Fischtopf**“  
(s. Rezeptteil)  
5 EL ungeschälten Reis, gekocht (40 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Birne  
4 Vollkornkekse

#### Abend:

1 Glas Apfelschorle (100 ml Saft)  
1 Scheibe Vollkornbrot  
1 TL Margarine  
1 Scheibe Käse, 45% F.i.Tr.  
**Möhren-Apfel-Rohkost**  
1 Möhre, geraspelt  
1 kl. Apfel, geraspelt  
Marinade aus 1 EL Naturjoghurt, 1,5% F. und 1 TL Rapsöl



## Kinder 7–10 Jahre

### Tagesplan 3 – 1800 kcal

#### Frühstück:

#### **Bananen-Milchshake**

- 1 Tasse Milch, 1,5% F. (150 ml)
- 2 EL Naturjoghurt, 1,5% F.
- 1 Banane
- 2 TL Honig

#### Zwischenmahlzeit:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Butter/Margarine
- 1 Stück Camembert, 60 % F.i.Tr. (30 g)
- 1 Schälchen Süßkirschen (150 g)

#### Mittag:

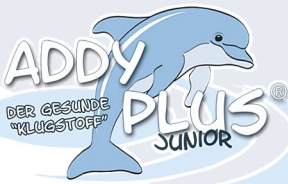
- 1 kleinere Portion „**Möhrencurry mit Schweinefleisch**“  
(s. Rezeptteil)
- 3 halbe Kartoffeln

#### Zwischenmahlzeit:

- 2 „Apfel-Möhren-Muffins“**  
(s. Rezeptteil)

#### Abend:

- 1/8 „Gemüse-Thunfisch-Pizza“**  
(s. Rezeptteil)



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Tagespläne für Kinder von 11–14 Jahren

### Tagesplan 1 – 2300 kcal

#### Frühstück:

4 EL Weizenvollkornflocken  
3 TL gehackte Walnüsse  
1 große Tasse Milch, 1,5 % F.  
1 Schälchen Erdbeeren (120 g)

#### Zwischenmahlzeit:

2 Scheiben Vollkornbrot  
1 TL Butter/Margarine  
1 Scheibe Schnittkäse, 45 % F.i.Tr.  
2 TL Frischkäse, Rahmstufe  
1 Birne

#### Mittag:

1 Portion „**Sesamhähnchen mit Karotten**“  
(s. Rezeptteil)  
6 EL Vollkornnudeln, gekocht (50 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

3 Scheiben Vollkornknäckebrot  
3 TL Erdnußbutter  
1 Stück Wassermelone 200 g

#### Abend:

1 Glas Saftschorle (100 ml Saft)  
**Nizza-Salat**  
1 kl. Portion Kopfsalat (40 g)  
1 Tomate  
1 Stück Gurke (50 g)  
1/2 gelbe Paprikaschote  
3 EL Mais (Konserven)  
2 TL Zwiebelwürfel  
1/2 Hühnerei, gekocht  
1 EL Thunfisch (Konserven, im eigenen Saft)  
Marinade aus 2 TL Rapsöl, Essig, Gewürze  
2 Scheiben Pumpnickel



## Kinder 11–14 Jahre

### Tagesplan 2 – 2300 kcal

#### Frühstück:

6 EL Früchte-Müsli  
1 große Tasse Milch, 1,5 % F.  
1 Apfel, gewürfelt

#### Zwischenmahlzeit:

1 1/2 Scheiben Pumpernickel  
4 TL Frischkäse, Rahmstufe  
1 Banane

#### Mittag:

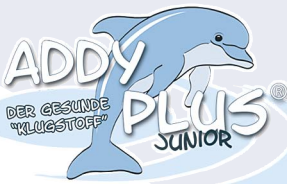
1 Portion „**Spanischer Fischtopf**“  
(s. Rezeptteil)  
6 EL ungeschälten Reis, gekocht (50 g Rohgewicht)

#### Zwischenmahlzeit:

1 Birne  
5 Vollkornkekse

#### Abend:

1 Glas Apfelschorle (100 ml Saft)  
2 Scheiben Vollkornbrot  
1 TL Butter/Margarine  
1 Scheibe Käse, 45% F.i.Tr.  
2 TL Frischkäse, Rahmstufe  
**Möhren-Apfel-Rohkost**  
2 kleine Möhren, geraspelt  
1 Apfel, geraspelt  
Marinade aus 1 EL Naturjoghurt, 1,5% F. und 1 TL Rapsöl



MIT GEHIRNAKTIVEN FETTSÄUREN

## Kinder 11–14 Jahre

### Tagesplan 3 – 2300 kcal

#### Frühstück:

#### **Bananen-Milchshake**

- 1 Becher Milch, 1,5% F. (250 ml)
- 3 EL Naturjoghurt, 1,5% F.
- 1 1/2 Banane
- 2 TL Honig

#### Zwischenmahlzeit:

- 1 1/2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Butter/Margarine
- 1 Stück Camembert, 60 % F.i.Tr. (40 g)
- 1 Schälchen Süßkirschen (150 g)

#### Mittag:

- 1 Portion „**Möhrencurry mit Schweinefleisch**“  
(s.Rezeptteil)
- 4 halbe Kartoffeln

#### Zwischenmahlzeit:

- 2 „Apfel-Möhren-Muffins“**  
(s. Rezeptteil)
- 1 Kiwi

#### Abend:

- 1 1/4 Stück „Gemüse-Thunfisch-Pizza“**  
(s. Rezeptteil)



## 9. Rezepte (für vier Personen berechnet)

### Mittagessen:

#### **Sesamhähnchen mit karamellisierten Karotten**

Zutaten: 150 g Joghurt, 1,5% F., 2 EL Sojasauce, 1 TL Curry, 500 g Hähnchenbrust, 50 g Parmesankäse, 50 g Sesamseed, 500 g Karotten, 4 EL Rapsöl, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Honig, gehackte Petersilie

Zubereitung: Joghurt, Sojasauce und Currypulver zu einer Marinade verrühren. Hähnchenbrust kalt abspülen, trocknen und in fingerdicke Streifen schneiden.

Mit der Marinade mischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Hähnchen 30 Minuten vor Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 200° C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen. Parmesan reiben und mit Sesamseed mischen. Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen, in der Sesammischung wenden und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten – am besten bei Umluft mit Grill – knusprig backen.

Inzwischen Karotten putzen, längs vierteln und in 5 cm lange Stifte schneiden. In 1 EL Öl andünsten Gemüsebrühe dazugeben und im geschlossenem Topf 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Den Deckel abnehmen und weiter köcheln lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann restliches Öl und den Honig zugeben und die Möhren im Topf wenden bis sie glänzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passen Vollkornnudeln, Reis oder Kartoffeln.



## Spanischer Fischtopf

Zutaten: 2 Möhren, 2 Stangen Lauch, 1 Fenchelknolle, 2 Zucchini, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g Thunfischfilet, 4 TL Rapsöl, 1 TL Kräuter der Provence, schwarzer Pfeffer, 1 Zweig frischen Rosmarin, 2 EL Tomatenmark, 600 ml Gemüsebrühe.

Zubereitung: Gemüse waschen, Möhre und Zucchini in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Fenchel vierteln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und Knoblauch fein würfeln. Fischfilet waschen, trocknen, in Würfel schneiden und leicht salzen. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin unter Rühren 5 Minuten dünsten. Fisch Gewürze und Tomatenmark dazugeben, 2 Minuten mitbraten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Mit restlicher Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

## Möhren-Curry mit Schweinefleisch

Zutaten: 4 EL Rapsöl, 2 TL Kurkuma, 1 EL Honig, 500 g Schweinefleisch, mager (Schinkenbraten), 500 g Möhren, 5 kleine Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Koriander, 1 kleines Stück Ingwer, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Jodsalz, Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 50 g Cashew-Kerne.

Zubereitung: Öl in einer Pfanne erhitzen, Kurkuma und Honig zugeben und verrühren. Schweinefleischwürfel zugeben und unter Rühren kräftig anbraten. Möhrenscheiben, halbierte Zwiebeln und fein gehackten Knoblauch zugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Koriander, fein gehacktem Ingwer, Salz und Zitronensaft würzen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie und Cashew-Kernen bestreuen.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.



## **Fleischbällchen in süß-saurer Sauce**

Zutaten Fleischbällchen: 500 g Rinderhack, 1 Ei, 2 EL gehackte Petersilie, 1,5 Scheiben Vollkornbrot, zerbröselt, 1 Zwiebel, feingehackt, 1 EL Tomatenmark, 50 ml Gemüsebrühe, frisch gemahlener Pfeffer, Salz.

Zutaten süß-sauer-Sauce: 2 EL Rapsöl, 1 große Zwiebel, gehackt, 1 rote Paprikaschote, 1,5 EL Essig, 2 EL Tomatenmark, 1 kleine Dose Ananasstücke im eigenen Saft, 2 EL Sojasauce, 1 TL Vollkornmehl.

Zubereitung Fleischbällchen: Alle Zutaten gut vermischen und würzen. Zu ca. 50 kleinen Bällchen formen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° C backen. Man kann die Fleischbällchen auch in Rapsöl braten.

Zubereitung süß-sauer-Sauce: Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Paprikawürfel hinzufügen und 2 Minuten schmoren. Essig, Tomatenmark, 50 ml Ananassaft, 80 ml Wasser und Sojasauce verrühren, zu der Zwiebel-Paprika-Mischung geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die abgetropften Ananasstücke dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Mehl mit etwas Wasser anrühren, zur Sauce geben und noch ca. 2 Minuten köcheln.

Dazu passt Vollkornreis.



## Spinat-Lachs-Lasagne

Zutaten: 600 g Lachsfilet, 4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 600 g TK-Blattspinat, 40 g Mehl, 40 g Butter/Margarine, 1 l Gemüsebrühe, 1/4 l Schlagsahne, 3 TL Meerrettich (aus dem Glas), 12 Lasagneblätter, 50 g geriebenen Käse.

Zubereitung: Lachs mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten marinieren. Spinat nach Anweisung zubereiten, ausdrücken und würzen. Mehl in der Butter anschwitzen, mit Brühe ablöschen, Sahne dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Mit Meerrettich und Zitronensaft abschmecken.

Abwechselnd Lasagne, Spinat und Lachs in eine gefettete Form schichten. Jede Schicht mit Sauce begießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C (Umluft 175° C, nach 15 Minuten abdecken) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten garen.

## Blumenkohl-Curry mit Tofu

Zutaten: 1 Blumenkohl, (ca. 750 g), 1 Zwiebel, 1 kleine rote Chilischote, 2 EL Rapsöl, 1 TL Jodsalz, 2 EL Currypulver, 1 TL Kurkuma, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Zuckerschoten, 400 g Tofu, 2–3 EL Zitronensaft, 1 EL Kokosflocken

Zubereitung: Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln sehr fein hacken, Chilischoten waschen, längs aufschlitzen, Kerne herauskratzen und fein würfeln. Zwiebeln, Chili, Salz, Curry und Kurkuma in Öl anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen, den Blumenkohl zugeben und bei sanfter Hitze 25 Minuten garen. Zuckerschoten waschen, falls Fäden vorhanden diese abziehen. Tofu in ca. 3 cm lange, dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten und Tofu 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben. Das Curry mit Zitrone abschmecken und vor dem Servieren mit Kokosflocken bestreuen.

Statt Tofu kann auch 400 g Putenbrust eingesetzt werden. Diese in dünne Streifen schneiden, in heißem Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln und Chili dazugeben und weiter wie oben beschrieben zubereiten.

Dazu passt Vollkornreis oder Kartoffeln.



## **Gebäck:**

### **Apfel-Möhren-Muffins (ergibt 12 Muffins)**

**Zutaten:** 60 g Butter, 100 g Weizenvollkornmehl, 80 g Mehl Type 405, 100 g Zucker, 1 TL Zimt, 1 P. Vanillezucker, 2 TL Backpulver, 1/2 TL Jodsalz, 2 Eier, 50 ml Milch, 1 großer Apfel, 2–4 Möhren (ca. 150 g).

**Zubereitung:** Die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, Zucker, Zimt, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Eier und Milch verrühren. Die feuchten Zutaten mit den trockenen vermischen und alles kurz (!) mit den Quirlen des Rührgeräts verrühren. Äpfel und Möhren auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die geraspelten Äpfel und Möhren vorsichtig unter den Teig mischen. Etwa 2 EL Teig in jede Muffinsform geben.

**Backen:** ca. 25 Minuten bei 200° C (Umluft 180° Grad C)  
Nach dem Backen die Muffins etwa 5 Minuten lang in der Form abkühlen lassen.

### **Schokoladen-Hafer-Kekse (ergibt 24 Kekse)**

**Zutaten:** 100 g Butter oder Margarine, je 75 g brauner und weißer Zucker, 1 Ei, 1 EL Milch, 100 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Jodsalz, 80 g Haferflocken, 50 g Haselnüsse, gehackt, 150 g Zartbitterschokolade grob raspelt.

**Zubereitung:** Fett mit dem Zucker schaumig schlagen, Ei und Milch hinzufügen und verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unter die schaumige Masse rühren. Haferflocken, Nüsse und Schokoladenraspel hineinrühren und den Teig mindestens 1 Stunde kühl stellen.  
Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen, auf das Blech setzen und etwas flachdrücken (auf ausreichend Abstand achten!). Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten bei 180° C backen. Wenn die Kekse aus dem Ofen kommen, sind sie noch recht weich, werden aber beim Abkühlen hart.



**Raum für Ihre Notizen und Rezepte:**





## 10. Einige allgemeine Empfehlungen:

Die folgenden Empfehlungen erleichtern Ihnen die Umsetzung im Alltag.

- Es sollten möglichst wenig erhitzte oder chemisch veränderte Fette (Trans-Fettsäuren) aufgenommen werden. Diese sind in besonderem in frittierten Lebensmitteln (Pommes frites, Chips), in Hartgebäck (Kekse), Blätterteige, Fertigmahlzeiten, Kuchen, Nuß-Nougat-Cremes, Haselnuß-cremeschnitten und vielen anderen Lebensmitteln enthalten, diese sollten eingeschränkt werden.
- Der Konsum von Weißmehlprodukten, Zucker und Süßigkeiten sollte so gering wie möglich sein.
- Empfehlenswert ist ein ausreichender Obst und Gemüsekonsum (fünf am Tag). Obst und Gemüsesorten sind untereinander austauschbar. Hochwertige Fett- und Eiweißquellen sind Nüsse, Mandeln und Pinienkerne.
- Sofern sich eine optimale Versorgung durch die tägliche Ernährung nicht sicherstellen läßt, empfehlen wir die einfache und sichere Versorgung mit ADDY PLUS®.

### Impressum:

Vital Products International Limited  
196 High Road, Woodgreen  
London

### Vertrieb Deutschland/Österreich:

Quintessenz health products GmbH  
Badeniastr. 27, 41564 Kaarst  
Telefon Deutschland 0700/00 499 499  
Telefon Österreich 0049/700/00 499 499  
[www.addy-plus.de](http://www.addy-plus.de)



**ADDY PLUS® unterstützt die Gehirnentwicklung des Kindes**

**Reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren  
Tageszufuhr 480 mg DHA, 176 mg EPA, 96 mg GAL und  
Vitamin B1, B6 & E sowie den Nervenmineralstoffen  
Magnesium, Zink und Mangan!**

**ADDY PLUS® – liefert mehr als andere**

**Hochwertige, reine Zutaten  
frei von Süßstoffen, Aromen,  
Zuckeraustauschstoffen,  
Konservierungsstoffen und Gluten!**



PZN -5862841

**ADDY PLUS® – kompetente Empfehlung aus Ihrer Apotheke**