

5. Tag



### Frühstück Quarkschnitte mit frischen Früchten

*Zutaten für 1 Person:* 1 Scheibe Vollkornbrot, 100 g Quark, 1 TL Rohrzucker, 1 TL Omega-Pink, 2 EL frische Früchte der Saison (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren)  
*Zubereitung:* Quark mit Zucker und Omega-Pink vermischen, auf dem Brot verteilen und Früchte drauf geben.

### Mittagessen Linsensuppe nach indischer Art

*Zutaten für 1 Person:* 125 g rote Linsen, 1 EL Olivenöl mild,

1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 1 TL Kurkuma, je 1 Prise Paprika und schwarzen Pfeffer, 1 TL Kümmel, ½ Gemüse-Brühwürfel, 2 EL frischer Koriander, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken. Die Tomate mit heißem Wasser übergießen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend alles in dem Olivenöl anbraten. Linsen hinzufügen, mit Kurkuma, Paprika, Pfeffer und Kümmel würzen und gut umrühren. Die Gemüsebrühe gemäß Verpackungsanweisung anrühren und in die Pfanne geben. Ggf. Wasser hinzufügen bis die Linsen komplett bedeckt sind. 20 Min. köcheln lassen, dann den Koriander hinzufügen und je nach Bedarf nachwürzen. Abschließend mit Omega-Pink verfeinern und warm genießen.

### Abendessen Gefüllte Tomate

*Zutaten für 1 Person:* 1 große Tomate, 2 EL Vollkornreis, 1 TL Oregano, 1 Schuss Olivenöl mild, je 1 Prise Salz und schwarzen Pfeffer, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Ofen bei 180° C vorheizen. Tomate waschen, »Deckel« abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch und Saft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Reis, Oregano, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen, gut vermischen und in die Tomate füllen. Deckel wieder aufsetzen und für 45 Min. in den Ofen stellen. Wenn nötig, mit Wasser bespritzen. Anschließend Deckel abnehmen und mit Omega-Pink verfeinern.

6. Tag



### Frühstück Milchshake mit frischen Früchten

*Zutaten für 1 Person:* 250 ml Reismilch, 2 Kugeln Fruchtsorbet, 100 g rote Früchte der Saison, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Alle Zutaten in einem Mixer mixen und gut gekühlt genießen.  
*Tipp:* Verwenden Sie alternativ gelbe Früchte (Mango, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche, etc.)

### Mittagessen Tarte Tatin mit Zwiebeln und Thymian

*Zutaten für 1 Person:* 1 Mürbeteig, 3 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl mild, 1 EL Honig, 1 EL Balsamico, je 1 Prise Salz & schwarzen Pfeffer, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Ofen bei 180° C vorheizen. Zwiebeln schälen und vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme anschwitzen. Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen, 5 Min. kochen lassen und mit dem Balsamico ablöschen. Den Teig ausrollen und mit einer mittelgroßen Springform ausstechen. Die Zwiebelmischung in der Springform verteilen und den Teig darauflegen. Für 30 Min. in den Ofen schieben. Aus der Form nehmen, auf einen Teller legen und mit Omega-Pink verfeinern.

### Abendessen Gemüse-Couscous

*Zutaten für 1 Person:* 80 g Vollkorn-couscous, ½ Gemüse-Brühwürfel, 5 Kirschtomaten, 1 Zwiebel, 1 kleine grüne Paprika, 1 Karotte, 1 EL Kichererbsen, 1 Stängel Koriander, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Couscous gemäß der Verpackungsanweisung zubereiten, dem Wasser aber den Gemüse-Brühwürfel hinzufügen. Das Gemüse schälen, würfeln und 10 Min. dampfgaren, so dass es noch leicht knackig ist. Den Couscous in eine Schüssel geben und das Gemüse darauf verteilen. Abschließend mit Omega-Pink verfeinern.  
*Tipp:* Ersetzen Sie den Couscous durch Amarant.

7. Tag



### Frühstück Landbrot mit Birnensalat

*Zutaten für 1 Person:* 2 kleine, reife Birnen, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Scheibe Landbrot, 3 EL Milch, 1 Ei, 1 TL Zucker, 1 TL Bratöl, 1 Prise Nelkenpulver, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Birnen schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Honig hinzufügen. Milch in einen tiefen Teller schütten, Ei hineinschlagen und mit einer Gabel verrühren. Zucker und Nelke dazugeben und erneut

verrühren. Die Brotscheibe darin tunken und in einer Pfanne mit dem Bratöl anbraten. Anschließend auf einen Teller legen, den Birnensalat darauf verteilen und mit Omega-Pink verfeinern.

### Mittagessen Gefüllter Grünkohl

*Zutaten für 1 Person:* 3 Blätter Grünkohl, 2 EL Vollkornweizen, 1 Karotte, 3 Scheiben Süßkartoffel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 kleine Pastinake, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Kohlblätter blanchieren. Das Gemüse schälen und dampfgaren. Weizen gemäß der Verpackungsanweisung zubereiten. Gemüse und Weizen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Salz & Pfeffer hinzufügen. Die Kohlblätter in

eine kleine Schüssel legen und mit der Gemüsemischung füllen. Anschließend für 20 Min. bei 180° C in den vorgeheizten Ofen geben. Anschließend Omega-Pink darüber träufeln.

### Abendessen Sauerampfersuppe

*Zutaten für 1 Person:* 1 Bund Sauerampfer, 1 Kartoffel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Omega-Pink  
*Zubereitung:* Sauerampfer waschen. Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einen Topf geben, salzen und Wasser hinzugeben bis es komplett bedeckt ist. Aufkochen und 20 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren bis es eine gleichmäßige Masse ist. Zuletzt mit Omega-Pink und Pfeffer verfeinern.

Auf der Grundlage von hochwertigen Rohstoffen aus der biologischen Landwirtschaft sind unsere Omega-Color Leinöl-Mixturen ernährungsphysiologisch wertvoll und werden Sie im täglichen Leben – je nach Bedürfnis einzeln oder in Kombination – begleiten. Ihre Basis ist unser kaltgepresstes



Die beigelegten Rezepte wurden speziell für die Bedürfnisse der Frau entwickelt, denn die enthaltenen Zutaten dienen der Ergänzung eines ausgeglichenen Nährstoffhaushaltes. Wir empfehlen die Anwendung in Form einer 7-Tages-Kur oder als Anregung für eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Leinöl mit seinem milden, nussigen Geschmack. Denn nach jahrelanger Entwicklungsarbeit ist es uns mittels eines einzigartigen Verfahrens, der sogenannten 3D-Filtration, gelungen die Bitterstoffe auf natürliche Weise aus unserem BIO PLANÈTE Leinöl zu entfernen.



Probieren Sie auch die drei anderen Ölmixturen unserer Omega-Color-Serie!

Ölmixtur aus Leinöl, Sonnenblumenöl, Borretschöl, Granatapfelkernöl, Zimtrindenöl, Himbeerpulver, Kurkuma & Pfeffer

## Omega-Pink

# 7 Tage Kur



1. Tag



### Frühstück Himbeer-Mousse mit Seidentofu

Zutaten für 1 Person:  
100 g Seidentofu, 120 g Himbeeren, 1 TL Agavensirup,  
1 TL Omega-Pink

Zubereitung (am Vorabend): Die Himbeeren fein pürieren, Tofu, Agavensirup und Omega Pink hinzufügen. Erneut pürieren bis es eine gleichmäßige, schaumige Masse ist, anschließend min. 3 Std. kühlstellen.

### Mittagessen Blattsalat mit frischem Spinat & Körnern

Zutaten für 1 Person: 5-6 Salatblätter, 1 Handvoll frischer Spinat, je 1 TL Kürbiskerne, Leinsaat & Sonnenblumenkerne, 1 TL Omega-Pink, 1 TL Rapsöl, 1 TL Honigessig, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung: Salat und Spinat gut waschen und schleudern. Die Öle und den Essig vermischen und hinzufügen. Anschließend über den Salat geben, die Körner hinzufügen und gut vermischen.

### Abendessen Gemüsespaghetti mit Basilikum

Zutaten für 1 Person: 100 g Vollkornspaghetti, 1 Karotte, 1 kleine, rohe rote Bete, 2 Stängel frisches Basilikum, 1 TL Omega-Pink, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung: Spaghetti gemäß Verpackungsanweisung kochen. Karotte und rote Bete schälen und klein raspeln. Das Basilikum klein schneiden und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Die Spaghetti darüberlegen und alles 3 Min. abgedeckt stehen lassen. Salz, Pfeffer und Omega-Pink hinzufügen und sofort genießen.

2. Tag



### Frühstück Vollkornrisotto mit Rosinen und Zimt

Zutaten für 1 Person: 80 g Vollkornreis, 500 ml Mandelmilch, 1 Handvoll Rosinen, 1 EL Rohrzucker, 1 Vanilleschote, 1 Zimtstange, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Den Reis mit der Milch, den Rosinen, dem Zucker, der geöffneten Vanilleschote und dem Zimt in einen Topf geben und 40 Min. köcheln lassen bis er weich ist. Etwas abkühlen lassen, dann das Omega-Pink hinzufügen. Kalt oder lauwarm genießen.

### Mittagessen Quinoa-Salat mit Tomaten und frischen Kräutern

Zutaten für 1 Person: 80 g Quinoa, 2 große reife Tomaten, je ½ Bund Basilikum, Minze & Koriander, 1 kleine Zwiebel, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Quinoa gemäß Verpackungsanweisung zubereiten. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, schälen und pürieren. Die Kräuter und die Zwiebel kleinhaschieren, mit der pürierten Tomate und dem Quinoa in eine Schüssel geben, dann salzen und pfeffern. Gut durchmischen und das Omega-Pink hinzufügen. Kalt oder warm genießen.

3. Tag



### Frühstück Dinkelflocken mit Sojamilch und Cranberries

Zutaten für 1 Person: 50g Dinkelflocken, 400 ml Sojamilch mit Vanillegesmack, 2 EL getrocknete Cranberries, 1 EL Himbeeren, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Die Dinkelflocken mit den Cranberries und den Himbeeren in eine Schüssel geben und anschließend die Milch und das Omega-Pink hinzufügen. Sofort genießen.

### Abendessen Karottencremesuppe mit Kurkuma und Ingwer

Zutaten für 1 Person: 4 Karotten, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Kurkuma, 1 TL frischen Ingwer, 1 Prise Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Beides mit dem Sonnenblumenöl in einen Topf geben und auf kleiner Flamme 8 Min. andünsten. Kurkuma, Ingwer, Salz & Pfeffer hinzufügen und mit Wasser bedecken. 30 Min. köcheln lassen, dann pürieren und mit dem Omega-Pink verfeinern. Tipp: Fügen Sie 1 EL Sojacreme hinzu.

3. Tag



### Mittagessen Rote Bete-Apfel-Salat mit Feldsalat und roten Trauben

Zutaten für 1 Person: 1 Handvoll Feldsalat, 1 gekochte rote Bete, 1 Apfel, 1 Handvoll rote Trauben, 2 EL Quark, 1 EL Orangensaft, je 1 Prise Salz & Pfeffer, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Quark, Orangensaft, Salz & Pfeffer vermischen und in eine Salatschüssel geben. Rote Bete schälen und würfeln, Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Trauben waschen, trocknen und entkernen. Alles gemeinsam mit dem Feldsalat in die Quarkmasse geben, Omega-Pink hinzufügen und gut mischen.

### Abendessen Pastinaken-Porree- Fondue mit Thymian und Rosmarin

Zutaten für 1 Person: 1 kleine Pastinake, 2 Stangen Porree, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, je 1 TL frischen Thymian & Rosmarin, 1 TL Bratöl, 1 TL Omega-Pink, je 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung: Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln und alles mit dem Bratöl andünsten. Währenddessen den weißen Teil des Porrees in Scheiben schneiden und dann mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und 30 Min. unter Umrühren köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Zuletzt das Omega-Pink hinzufügen und sofort genießen.

4. Tag



### Frühstück Soja-Milkshake mit Apfel und Vanille

Zutaten für 1 Person: 250 ml Sojamilch, 1 Vanille-Sojajoghurt, 1 EL Vanille-Rohrzucker, 1 Apfel, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Milch, Joghurt und Zucker in einen Mixer geben. Den Apfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Solange mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Anschließend das Omega-Pink hinzufügen und kühl genießen.

### Abendessen Seitling-Pfanne mit Knoblauch und Petersilie

Zutaten für 1 Person: 250 g Seitling, 1 EL Bratöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Petersilie, 1 TL Omega-Pink, je 1 Prise Salz & schwarzen Pfeffer

Zubereitung: Die unteren Enden der Seitlinge abschneiden und die Pilze mit einer Bürste putzen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin vorsichtig anbraten. Knoblauch schälen und kleinhacken und in die Pfanne geben, sobald die Pilze beginnen, Farbe anzunehmen. Umrühren und einige Minuten dämpfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Omega-Pink verfeinern.

### Mittagessen Apfel-Rotkohl-Salat mit Maronen

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Rotkohl, 1 Apfel, 3 Maronen, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Apfelessig, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Rotkohl klein schneiden. Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Messer ein Kreuz in die Maronen schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis sie aufplatzen. Essig und Omega-Pink vermischen. Rotkohl und Apfel auf einen Teller geben, pfeffern und Vinaigrette hinzufügen. Maronen schälen, zerkleinern und über den Salat geben.

4. Tag



### Mittagessen Apfel-Rotkohl-Salat mit Maronen

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Rotkohl, 1 Apfel, 3 Maronen, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Apfelessig, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Rotkohl klein schneiden. Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Messer ein Kreuz in die Maronen schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis sie aufplatzen. Essig und Omega-Pink vermischen. Rotkohl und Apfel auf einen Teller geben, pfeffern und Vinaigrette hinzufügen. Maronen schälen, zerkleinern und über den Salat geben.

### Mittagessen Apfel-Rotkohl-Salat mit Maronen

Zutaten für 1 Person: 1 Scheibe Rotkohl, 1 Apfel, 3 Maronen, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Apfelessig, 1 TL Omega-Pink

Zubereitung: Rotkohl klein schneiden. Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Messer ein Kreuz in die Maronen schneiden und ohne Fett in einer Pfanne anbraten bis sie aufplatzen. Essig und Omega-Pink vermischen. Rotkohl und Apfel auf einen Teller geben, pfeffern und Vinaigrette hinzufügen. Maronen schälen, zerkleinern und über den Salat geben.

### Abendessen Seitling-Pfanne mit Knoblauch und Petersilie

Zutaten für 1 Person: 250 g Seitling, 1 EL Bratöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Petersilie, 1 TL Omega-Pink, je 1 Prise Salz & schwarzen Pfeffer

Zubereitung: Die unteren Enden der Seitlinge abschneiden und die Pilze mit einer Bürste putzen. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin vorsichtig anbraten. Knoblauch schälen und kleinhacken und in die Pfanne geben, sobald die Pilze beginnen, Farbe anzunehmen. Umrühren und einige Minuten dämpfen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Omega-Pink verfeinern.

## BIO PLANETE

Ölmühle Moog seit 1984

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung:  
BIO PLANÈTE Vertriebsbüro Deutschland  
Ölmühle Moog GmbH, Klappendorf 2, D-01623 Lommatzsch  
Tel.: +49 35241 820 813, verkauf@bioplanete.com

BIO PLANÈTE Huilerie Moog  
Route de Limoux, F-11150 Bram, Info@bioplanete.com

Mehr Informationen zu unseren Leinöl-Mixturen und  
der 3D-Filtration finden Sie auf unserer Homepage unter:  
[www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)