

*Wir wünschen Ihnen
einen angenehmen
Aufenthalt
und eine
erfolgreiche Schrothkur.*

Ihr Hotel ASCONA

Die Aufbau-Diät und auch die Ernährung während der Nachkurzeit für ca. 8-10 Wochen soll salz- und fettarm sein, wobei alle schwer verdaulichen Speisen, wie Pfannengerichte, grobe Kohlsorten, Hülsenfrüchte (grobe Erbsen und Bohnen, Linsen) und Pilze gemieden werden sollen. Die Diät soll reich an Frischkost (Obst, Gemüse und Salate) sein. An Kohlenhydraten verwende man in geringen Mengen Reis, Kartoffeln und Vollkornbrot; Süßigkeiten sollen möglichst vermieden werden. An Fleisch soll nur mageres, weißes Fleisch von jungen Tieren (Kalb, Huhn) und Fisch, möglichst gegrillt oder gekocht, gegessen werden. An Fetten sollen möglichst Pflanzenfett verwendet werden, unter denen man biologisch hochwertigen fetten mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Diätmargarine wie Eden, Becel und Vitaquell) den Vorzug geben soll.

Die Hauptmahlzeit soll am Mittag eingenommen werden. Am Abend begnüge man sich mit einer leichten Quarkspeise oder Joghurt mit etwas Obst und einer Scheibe Knäcke- oder Vollkornbrot. Grundsätzlich sollte man bei Auftreten des ersten Sättigungsgefühls die Mahlzeiten beenden und eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr vermeiden.

Abgesehen von speziellen diätetischen Verordnungen des Arztes wird der Kurgast nach erfolgreich beendeter Entschlackung durch die Schrothkur bei Enthalten dieser diätetischen Empfehlungen einen länger andauernden Kurerfolg erwarten können.



*Quelle der gesunden
Erholung in der
Lüneburger Heide*

Diätplan

Original

Schrothkur



*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen (Lüneburger Heide)
Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718
www.hotelascona.de · info hotelascona.de*

*Hotel Ascona · Zur Amtsheide 4 · 29549 Bad Bevensen (Lüneburger Heide)
Telefon 05821 – 550 · Fax 05821-42718
www.hotelascona.de · info hotelascona.de*

Donnerstag: Großer Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Kartoffelsuppe mit Kräutern
Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer 1 l,
Frauen ½ l (z.B. Wein, Kräutertee,
Wasser)
Abends: Apfelrundkornreis mit Fruchtmark

Freitag: Trockentag, Ruhetag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Ananaskraut mit Schrottbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Gedünstete Möhren mit Kartoffeln
und Kräutern

Samstag: Kleiner Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Haferflockensuppe mit Honig und
Apfel-Himbeerkompott
Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer ½ l,
Frauen ¼ l (z.B. Wein, Kräutertee,
Wasser)
Abends; 1 Pellkartoffel mit Brokkoli

Sonntag: Großer Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Gemüse-Bolognese mit Kartoffelschnee
und Grießbrei mit Himbeeren
Nachmittags: zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer 1 l,
Frauen ½ l (z.B. Wein, Kräutertee,
Wasser)
Abends: Romanescomus mit Kresse
und Schrottbrot

Aufbaudiät

7 Tage	=	Kein Aufbautag
14 Tage	=	Aufbautag – A oder B
21 Tage	=	Aufbautage – A und B

A

Frühstück: 1 Glas Kräutertee oder Schwarztee,
Toast mit Diätmarmelade, Honig oder
100 g Quark

Mittagessen: Kalbs- oder Hühnerfrikassee mit Naturreis

Abendessen: 100 g Kräuterquark mit einer Pellkartoffel
oder
100 g Quark mit Kräutern oder Kompott

Saft, Wacholder, Wein

B

Frühstück: 1 Tasse Kaffee oder Schwarztee
1 Brötchen mit Diätmargarine,
Quark oder Honig

Mittagessen: 1 Forelle mit Kartoffeln und
Meerrettichquark, Salat mit
Zitronendressing

Abendessen: 1 Scheibe Brot mit
100 g Kräuterquark oder
100 g Quark mit Kompott

Saft, Wacholder, Wein

Unser Schroth-Diät-Plan

Montag: Trockentag, Ruhetag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Pflaumensuppe mit Toast
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
1 Scheibe Schrothbrot mit Dill und
gedünsteten Möhren

Dienstag: Kleiner Trinktag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: Tomatengemüsesuppe mit 6-Korn-Mix
Nachmittags; zwischen 15.00 – 20.00 Uhr Männer $\frac{1}{2}$ l,
Frauen $\frac{1}{4}$ l (z.B. Wein, Kräutertee,
Wasser)
Abends: Pellkartoffel und Blattspinat

Mittwoch, Trockentag, Ruhetag

Früh: 1 Glas Kräutertee und Kurbäck
Mittags: 8 eingeweichte Aprikosen
mit Schrothbrot
Abends: 200 ml Kursaft
1 Kurgetränk (4 cl Wacholderschnaps)
Schrothbrot mit Kresse und
geraspelten Möhren