

HEYNE <

SUSANNE SCHMIDT

NIE
WIEDER
DICK!

Susanne Schmidt, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo erreicht und fuhr zum Abnehmen in die Spessart-Klinik nach Bad Orb. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere Sohn, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen »Nie wieder dick«-Initiative, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und beim Abnehmen hilft.

SUSANNE SCHMIDT

**NIE
WIEDER
DICK!**

**DAS KOCHBUCH FÜR
BERUFSTÄTIGE**

Wilhelm Heyne Verlag
München



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC® -zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Originalausgabe 02/2015

Copyright © 2015 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2014
Mitarbeit: Edelgard Prinz-Korte, München
Illustrationen: Steffen Gumpert, Berlin
Fotos: Seite 9: shutterstock/Horiyan, Seite 27: shutterstock/Graeme Dawes,
Seite 40/41: shutterstock/Horiyan, Seite 46: shutterstock/Ev Thomas
Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik Design, München
Fotos Umschlag Innenseite: privat
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-453-85589-2

www.heyne.de

INHALT

Vorwort.	7
DIE 30-G-FETT-METHODE.....	9
Was ist die 30-g-Fett-Methode?.....	10
Die Vorteile der Methode	11
Fett sparen bei der Zubereitung	16
Was soll ich essen?	16
Der Chaostag	18
Sport im Berufsalltag.....	19
Motivation	21
Wenn die Motivation schwindet	22
Warum haben Sie sich entschlossen abzunehmen?	22
Warum habe ich wieder mal zu viel gegessen?	23
Der Sieg über den inneren Schweinehund	25
Ich will	26
ERNÄHRUNG FÜR BERUFSTÄTIGE	27
Abnehmen und Schichtarbeit	28
Tipps für Berufstätige	29
Das Problem des Naschens	32
Essen zum Mitnehmen	33

Was man unterwegs auf die Schnelle essen kann	35
Essen im Restaurant	36
Getränke mit wenigen Kalorien	37
Einkaufsliste für Berufstätige	38

REZEPTE UND KÜCHENTIPPS 40

Küchengeräte und Zubehör	42
Rezeptleitfaden	42
Für eine gesunde Ernährung	43
Zubereitungstipps und Infos	44

Tagespläne	46
Berufstätig sein und abnehmen	47
Snacks & Salate	76
Suppen & Eintöpfe	96
Auf die Schnelle	110
Fisch & Meeresfrüchte	124
Fleisch	134
Nudeln & Reis	158
Vegetarisch	178
Süßes	194

Fetttable	212
Rezeptregister	240
Register nach Hauptzutaten	248