

SCHLANK!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND SCHLANKWERDEN

G|U





EINLEITUNG SO GEHT SCHLANK

Kalorien runter, Genuss rauf – das ist das Geheimrezept, mit dem Sie ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen und dauerhaft schlank bleiben können. Es gibt keine Verbote, man darf alles essen, nur nicht immer. Worauf es ankommt, erfahren Sie hier.



FRÜHSTÜCK LEICHT IN DEN TAG

Welcher Frühstückstyp sind Sie? Ob Müsli oder Stulle, Pancake oder Rührei, Rohkostliches oder Feines für den Sonntagsbrunch – die Rezepte in diesem Kapitel lassen keinen Wunsch offen. Selbst Frühstücksmuffel gehen mit schlanken Drinks gestärkt in den Tag!

**Küchenpraxis
Rezepte**



LUNCH TO GO SCHLANK UNTERWEGS

Fast Food ade – mit knackigen Salaten, Bowls und Suppen aus dem Glas haben Sie jede Menge Vitalstoffe, aber nur wenige Kalorien im Gepäck. Wraps oder Albondigas zaubern den Duft der weiten Welt ins Büro. Oder suchen Sie nur etwas zum Knabbern für den kleinen Hunger zwischendurch?

**Küchenpraxis
Rezepte**



VEGETARISCH GRÜNE SATTMACHER

Von wegen Veggie schmeckt langweilig und Salat macht dünn, aber nicht satt! Mit buntem Gemüse, Power-Hülsenfrüchten und -Körnern ist der Magen auf leichte Art angenehm gefüllt. Für den besonderen Kick sorgen Kräuter und exotische Gewürze. Gaumenfreuden garantiert!

**Küchenpraxis
Rezepte**

4



FLEISCH & FISCH GENUSS MIT EIWEISSPLUS

184

Es muss nicht gerade Krustenbraten sein, doch mit Hähnchenkebabs, Wirsing-Lachs-Sushis, Wok-Gemüse mit Rumpsteak und Doraden-filets mit Fenchel-Orangen-Salat gibt es genug schlanke Alternativen für Grillpartys oder kalte Büfets und fürs Essen sonntags oder mit Gästen.

**Küchenpraxis
Rezepte**

185

188



FEIERABEND SCHNELL WAS SCHLANKES

236

Von Avocado-Carpaccio über Ofengemüse bis zu mariniertem Roastbeef mit Rucola – eiweißreiche und kohlenhydratarme Feierabendküche muss nicht länger als 30 Minuten dauern und stellt locker jedes Fertiggericht in den Schatten!

**Küchenpraxis
Rezepte**

237

240



DESSERTS & KUCHEN SÜSS UND SCHLANK

288

Naschkatzen können aufatmen! Wer aufs süße Finale oder das Stück Kuchen am Sonntag nur ungern verzichtet, kann bei Frucht-Kebabs mit Dattelmarmelade, Mango-Sorbet, Mandel-Tarte mit Orange und Erdbeer-Kokos-Schnitten Glücksmomente tanken – Genuss ohne Reue!

**Küchenpraxis
Rezepte**

289

292



ANHANG

336

Rezepte- und Sachregister

336

Abkürzungs- und Umrechnungstabelle

349

Bildnachweis

350

Impressum

352



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Rezepte gekennzeichnet.



SO GEHT SCHLANK



VOLLKORNBROT ist in der schlanken Küche gegenüber Weißmehlprodukten zu bevorzugen.



NÜSSE UND SAATEN liefern wichtige Fettsäuren und gehören daher in kleinen Mengen unbedingt dazu.

Diäten sind bekannt, seit der Mensch zu viel isst. Trotzdem gibt es keine einfache Antwort auf die Frage: »Was soll ich essen, damit ich schlank werde und bleibe?« Dazu sind wir Menschen zu verschieden. Fakt ist jedoch: Wer mehr Energie verbraucht, als er aufnimmt, befindet sich auf der Gewinnerstraße.

Mittlerweile wurden mehr als hundert Konzepte entwickelt, mit denen man den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken kann. Trotzdem funktionieren nicht alle, und wenn sie funktionieren, dann nicht bei jedem.

Wichtig scheint zu sein, so haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass Essen und Trinken Freude machen. Selbst wenn man eine Weile kürzertreten will, weil nichts Passendes mehr im Kleiderschrank hängt, braucht man dazu nicht nur Selbstdisziplin. Eine Ernährung, die schlanker macht, sollte immer zu den eigenen Bedürfnissen, Geschmackswelten und dem individuellen Alltag passen.

Abnehmen mit dem Goldenen

Um dem Individuum entgegenzukommen, wurden alle Rezepte in diesem Buch auf verschiedenste Lebensweisen und Alltagsroutinen hin zusammengestellt. Sie finden ein Frühstückskapitel (in dem auch Nichtfrühstücker berücksichtigt werden), ein Kapitel mit Mitnehmrezepten für Berufstätige und Studenten, eines für Veggies, ein Fleisch- und Fischkapitel, eines mit kohlenhydratreduzierten Abendessen für den Abnehm-Turbo, die noch dazu ruckzuck auf dem Tisch stehen, und – last but not least – Rezepte mit Süßspeisen und Desserts. Hier haben wir ein bisschen an der Zuckerschraube gedreht (s. S. 290), sodass Sie beim Abnehmen auch mit gutem Gewissen ab und an etwas Süßes genießen können.

Kalorien zählen leicht gemacht

Sortiert sind alle Rezepte in verschiedene Kaloriengruppen. Sie finden Gerichte mit bis zu 300, 400 und 500 kcal. Ihre Tagesration stellen Sie sich täglich neu zusammen, dazu einfach die Nährwerte zu jedem Rezept berücksichtigen und die Kalorien addieren.

Unsere Empfehlung: Sie möchten in vier Wochen nachhaltig abnehmen? Dann geben Sie Ihrem Stoffwechsel eine kleine Starthilfe und nehmen zwei Tage lang etwa 800 kcal zu sich plus viel Flüssigkeit. Danach gehen Sie 26 Tage lang auf drei Mahlzeiten pro Tag und insgesamt 1800 kcal. Besonders praktisch: Erstellen Sie sich dazu mithilfe dieses Buches für jede Woche Essenspläne. Das hilft beim Einkaufen, Vorrat halten und Vorbereiten. Wenn Sie danach Ihr Wunschgewicht halten wollen, einfach darauf achten, dass Sie nicht so oft über 2000 kcal pro Tag kommen.

Ideal: Dreimal satt essen

Um sicher und nachhaltig abzunehmen, ist es wichtig, dass Sie nicht hungern. Dann schaltet der Körper in ein Sparprogramm und sorgt dafür, dass Sie nach der Hungerphase schnell wieder zulegen. Um nicht diesen Jo-Jo-Effekt zu riskieren, essen Sie sich möglichst dreimal täglich satt – mit mindestens vier Stunden Essenspausen dazwischen. So hat der Körper genug Zeit zum Verwerten der Nährstoffe. Die Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken, und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Die Pfunde purzeln bei dieser Ernährungsweise langsam, aber sicher. Wenn Sie reichlich kalorienfreie Getränke zwischen den Mahlzeiten zu sich nehmen (s. S. 239) oder bei Heißhunger kalorienarme Snacks (s. S. 71) genießen, sollten Sie die Pausen locker schaffen.



Gut kombiniert

Grundsätzlich sind alle Rezepte in diesem Buch so konzipiert, dass sie den Magen gut füllen, also volumenreich sind und gleichzeitig sättigende Nährstoffe enthalten wie Eiweiß und Ballaststoffe. Kohlenhydrate, also alle Zuckerquellen, gibt es auch, aber reduziert. Dazu muss man wissen, dass es davon verschiedene Formen gibt.

Ein- und Zweifachzucker (Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker) aus Limo, Süßigkeiten, Weißmehlprodukten und vielen Fertiggerichten werden rasch verdaut und gehen fix ins Blut über. Das macht schnell wieder hungrig. Denn steigt der Blutzuckerspiegel rapide an, wird mehr Insulin freigesetzt. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt und wir bekommen wieder Hunger. Langkettige Kohlenhydrate aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse werden viel langsamer verdaut. Somit steigen Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen langsam an und sinken auch langsam wieder ab. Wir bleiben länger satt.

Ohne schnelle Kohlenhydrate kann der Körper bestens auskommen. Ganz im Gegensatz zu Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten, Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Fetten aus Nüssen und Pflanzenölen.



AUSGEWOGEN
Gemüse sollte mindestens die Hälfte der Mahlzeit ausmachen, die andere Hälfte verteilt sich auf eiweiß- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Alles erlaubt!

Wenn Sie einmal durch die Rezeptseiten blättern, werden Sie sehen, dass hier alles erlaubt ist. Warum ist das so? Gerade beim Essen und Trinken entwickeln Verbote kontraproduktive Energien: Bei allzu strengen Einschränkungen bekommt man erst recht Lust auf hochkalorische Sünden wie Schokolade, Pommes und Pizza oder das Glas Wein am Abend. Deshalb gibt es bei uns keinerlei Verbotslisten.

Umso wichtiger aber ist es, zu wissen, wie Sie die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate am besten über den Tag verteilen, sodass Sie satt werden und langsam, aber sicher mit Genuss abnehmen. Halten Sie sich also an die Empfehlungen im Kasten unten.

ABNEHMEN AUF EINEN BLICK

Nachhaltig und mit Genuss abnehmen? Das funktioniert, und zwar durch geschicktes Kombinieren.

Und so geht's: Essen Sie sich dreimal täglich satt und halten Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Esspausen von mindestens vier Stunden ein. So kann sich ein gesundes Hungergefühl entwickeln und Sie vergessen ganz zu snacken.

Vollkornprodukte und Kartoffeln sollten Sie nur in kleineren Portionen genießen. Nur zum gelegentlichen Genuss empfohlen sind Weißmehlprodukte und Süßes.

Hilfreich ist es, die Bestandteile der Mahlzeit auf dem Teller wie folgt einzuteilen: Reservieren Sie mittags und abends knapp die Hälfte des Tellers für volumenreiches Gemüse oder Salate. Etwa ein Viertel des Tellers ist für eiweißreiche Zutaten wie Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte bestimmt. Wie Sie schlank frühstücken, lesen Sie ab Seite 7. Das restliche Viertel verteilt sich auf Kohlenhydrate aus Brot, Vollkornnudeln, -reis und Kartoffeln, kombiniert mit hochwertigem Pflanzenöl, Nüssen und Saaten.



FRÜHSTÜCK

LEICHT IN DEN TAG



Morgenstund' mit Gold im Mund

Mit einem ausgewogenen und vollwertigen Frühstück starten Sie gestärkt in Ihren Tag. Zwischen sechs und neun Uhr morgens ist der Stoffwechsel am aktivsten. Um sich mit hochwertiger Energie zu versorgen, sind jetzt Eiweiß, gesunde Fette und Ballaststoffe ideal. Hierfür eignen sich zum Beispiel Vollkornbrot oder -brötchen mit moderat süßen oder pikanten Aufstrichen, Vollkornflocken oder auch Naturjoghurt mit nicht zu süßen Früchten (s. S. 9). Dazu gibt es Tee, Kaffee mit oder ohne einen Schuss Milch oder Pflanzendrink, ein Glas Wasser oder eine verdünnte Fruchtsaftschorle. So bleiben Anstieg und Abfall der Blutzucker- und Insulinspiegel moderat und Sie locker vier Stunden gut gesättigt, ohne ans Essen zwischendurch zu denken.

Kein Hunger morgens?

Frühstücksverhalten und Vorlieben sind individuell verschieden: Der eine kann das Haus auf keinen Fall mit leerem Magen verlassen, der andere bekommt vor 10 Uhr keinen Bissen herunter. Ernährungswissenschaftler empfehlen, sich darauf einzustellen und sich zu nichts zu zwingen. Sie müssen frühmorgens nicht unbedingt etwas essen, wenn Ihnen nicht danach ist! Trinken Sie dann zum Beispiel ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder mixen Sie sich einen feinen Smoothie aus Grapefruitsaft, Getreideflocken, Chia-Samen, Früchten und Nüssen. Er enthält alle wichtigen Nährstoffe, die den Stoffwechsel anregen, ihn aber nicht belasten. Wenn Ihnen auch das zu viel ist, dann verlängern Sie einfach die nächtliche Fastenphase, essen dann aber möglichst erst zu Mittag. Bei Spätfrühstückern besteht die Gefahr, dass sie vormittags erst recht zuschlagen. Nur allzu leicht verliert man so die Tagesenergiemenge aus dem Blick. Das Einzige, was jedoch zählt, ist die Gesamtmenge an aufgenommenen Kalorien pro Tag, nicht aber, wann man diese nachtankt.



WERTVOLLES EIWEISS Ob Milch, Joghurt, Kokosmilch oder Pflanzendrink – es gibt viele Möglichkeiten, sich morgens mit Proteinen zu versorgen!

Abnehmen beim Frühstück

Frühstücksfans helfen die folgenden Tipps dabei, fit in den Tag zu starten, sich mit einer gesunden Portion an Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig die aufgenommene Energiemenge im Auge zu behalten:

Nehmen Sie sich Zeit Essen Sie Ihr Frühstück möglichst in aller Ruhe und genießen Sie jeden Bissen und jeden Schluck. So tritt nach einer gewissen Zeit ein natürliches Sättigungsgefühl ein. Am besten bereiten Sie Ihre morgendliche Mahlzeit schon abends zu, so haben Sie mehr Luft. Wenn Sie hektisch frühstücken und dabei gleichzeitig das Handy checken oder in die Zeitung schauen, kann es passieren, dass Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie eigentlich brauchen.

Mit Eiweiß-Kick Achten Sie auf Ihre Portion Eiweiß im Frühstück, denn diesen Nährstoff kann der Körper nicht speichern, sondern braucht stetig Nachschub. Gut schmecken morgens fettreduzierte Milch bzw. Milchprodukte oder Pflanzendrinks. Eier, Käse sowie Nüsse und Saaten sind zudem noch reich an gesunden Fetten. Eine Scheibe Lachs oder magerer Aufschnitt ist ebenfalls nicht verkehrt. Eiweiß ist ein echter Abnehmhelfer, weil es gut satt macht. Außerdem senkt es den Süßhunger, und das für Stunden!



APFEL-GRANOLA

Für ca. 27 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Backzeit: 35 Min.

Kühlzeit: 45 Min.

Pro Portion ca. 145 kcal

5 g E · 7 g F · 14 g KH

250 g kernige Haferflocken

50 g gepuffte Hirse

(ersatzweise gepuffte Quinoa)

3 EL Leinmehl

80 g Pistazienkerne

80 g Kürbiskerne

3 EL Hanfsamen

50 g Kokosblütenzucker

1 Prise Zimtpulver

Salz · 150 g Apfelmus

80 g Kokosöl

50 g Ahornsirup

3 EL Weizengraspulver

(ersatzweise Gerstengraspulver)

80 g getrocknete Apfelringe

Knusperspaß mit Saaten und Kernen

- 1 Den Ofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, eventuell zwei Bleche verwenden.
- 2 Die Haferflocken, die gepuffte Hirse und das Leinmehl in einer großen Schüssel vermengen.
- 3 Die Pistazien grob hacken und zusammen mit den Kürbiskernen und Hanfsamen sowie dem Kokosblütenzucker zum Flockenmix geben. Das Ganze mit Zimt und 1 Prise Salz würzen. Anschließend das Apfelmus daruntermengen.
- 4 Das Kokosöl zusammen mit dem Ahornsirup in einem heißen Wasserbad erwärmen. Das Weizengraspulver hinzufügen und gut unterrühren. Die Mischung gründlich mit den Zutaten in der Schüssel vermengen.
- 5 Die Masse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit einem Teigschaber festdrücken und im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen, dabei alle 10 Min. durchrühren und wieder andrücken.
- 6 Die Granolamischung komplett auskühlen und trocknen lassen. Währenddessen die Apfelringe in kleine Stücke schneiden.
- 7 Das ausgekühlte Granola in mundgerechte Stücke brechen und die Apfelstücke daruntermischen. Die fertige Mischung luftdicht verpacken und innerhalb von vier Wochen verbrauchen.

GUT ZU WISSEN

Weizengraspulver zeichnet sich durch eine ganze Fülle heilender und nährender Inhaltsstoffe aus. Ein Grund hierfür ist, dass sich Getreidegräser im Zwischenstadium zwischen Keimling und Ähre befinden und ihr Chlorophyll- und Enzymgehalt während dieser Phase am höchsten ist. Weizengraspulver schmeckt leicht grasig und hat ein dezentes Lakritz-Aroma. Am besten verwendet man hochwertige Bioqualität!



