

Das haben Sie davon ...

5:2 macht flexibel. Muss mal ein Fastentag ausfallen, weil es die Umstände erfordern, wählt man halt einen anderen. Im Urlaub kann man aufhören und danach motiviert weitermachen.

Jeder gut bewältigte Fastentag **stärkt das Selbstbewusstsein** und die Zuversicht, weiterhin erfolgreich abzunehmen. Berechtigter Stolz belohnt für jeden durchgehaltenen Fastentag.

Der Verlust an Pfunden ist gleich groß oder sogar größer als bei einer Dauerdiät, der Verlust an Muskeln geringer. **Der Körper wird straffer.**

5:2 stärkt den Körper. Der Zuckerstoffwechsel wird stabiler, der Blutdruck sinkt, ebenso die Herzrate unter Stress, auch die Cholesterinwerte verbessern sich. Wer eine Fettleber hat, kann mit der 5:2-Diät wieder gesund werden.

Mit 5:2 sinkt das Risiko für viele Krebsarten, vor allem für Brust- und Prostatakrebs.

Zeitweises Fasten verlangsamt den geistigen Alterungsprozess und schützt Nervenzellen vor krankhaften Veränderungen, weil Reparaturmechanismen anspringen.

5:2 stoppt übermäßige Esslust und kann uns das entspannte Genießen wieder beibringen, denn die strengen Tage regulieren den Appetit auch für den Rest der Zeit, an denen man essen kann, was man will. Ganz unwillkürlich und ungewollt. Wenn man mehr als zwei Wochen durchhält, steigt der Level einer Substanz im Gehirn (Brain-derived neurotrophic factor, kurz BDNF), die den Hunger hemmt und den Energieverbrauch erhöht.

5:2 kann lautes Schnarchen stoppen. Die Diät verringert überschüssiges Fettgewebe im Halsbereich, das sonst den Rachen verengt und auf Dauer die Atemmuskulatur schwächt.

DIE SCHNELLEN

Ideen und Rezepte für alle, die ihre Fastentage im Büro verbringen und sich in der Teeküche ganz fix etwas zubereiten möchten.

21 g Eiweiß
224 Kalorien



MEERESFRÜCHTESALAT MIT OLIVEN

Für 1 Portion: 1/2 Packung tiefgekühlte Meeresfrüchte auftauen lassen. Mit 2 TL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft verrühren. 1 Paprikaschote und 1 kleine Zwiebel in Streifen schneiden, 6–8 Basilikumblätter fein schneiden, 4–5 Oliven halbieren und alles unterheben. Mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen.

THUNFISCHSALAT MIT SESAMÖL

Für 1 Portion: 1 Chicoréestauden, 3 Radieschen und 1 Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Mit 1 EL Essig und je 1 TL geröstetem Sesamöl und Rapsöl vermischen und in einer Frischhaltebox mitnehmen. Zum Essen Thunfischfilets (1 kleine Dose) etwas zerpflücken und darauf anrichten. Sparsam salzen und kräftig pfeffern.

36 g Eiweiß
243 Kalorien



Gut für Fastentage: Harzer Käse, in Österreich auch als Quargel bezeichnet, ist ein Sauerwilkkäse, der viel Protein, aber nur etwa ein Prozent Fett enthält.

BLATTSALAT MIT HARZER

Für 1 Portion: 5 EL Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Walnuss- und 2 TL Rapsöl, 1 Msp. Guarkernmehl, wenig Salz und Pfeffer. Alles verquirlen und mit 75 g vorbereitetem Blattsalat (aus der Kühltheke) und 2 klein geschnittenen Tomaten mischen. 100 g Harzer Käse darauf anrichten.

32 g Eiweiß
250 Kalorien

KRAUTSALAT MIT NÜSSEN

Für 1 Portion: 200 g Krautsalat abtropfen lassen, 3 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit 2 EL Joghurt (1,5 % Fett) unterheben. 100 g Rindersaftschinken in Streifen schneiden und zusammen mit 1 TL gehackten Haselnüssen auf den Salat geben.

25 g Eiweiß
256 Kalorien

Fischbuletten mit Radieschen



Für 2 Portionen:

3 Frühlingszwiebeln

1 TL grüne Pfefferkörner

300 g Seelachsfilet

1/2 Bio-Zitrone, Salz

1 EL Rapsöl, 1 Bund Radieschen

1 Mini-Romano-Salat

4 Bärlauchblätter

6 EL Buttermilch, 2 EL Gemüsebrühe

1 Msp. Guarkernmehl, Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen und hacken, Pfefferkörner sehr fein hacken. Fischfilet im Blitzhacker zerkleinern. Mit Frühlingszwiebeln und grünem Pfeffer mischen, mit Zitronenschale und Salz würzen. Mit feuchten Händen 4 flache Buletten formen.

2 Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin bei kleiner Hitze von jeder Seite 3–5 Minuten braten.

3 Radieschen putzen und klein schneiden, Salat und Bärlauch waschen, trocken schütteln und zerpfücken bzw. fein hacken. Buttermilch mit Brühe und Guarkernmehl verquirlen, mit 2–3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen, Salat und Bärlauch unterheben und zu den Buletten servieren.

Pro Portion: 32 g Eiweiß, 238 Kalorien

Caprese

Für 1 Portion:

350 g Tomaten

4–5 Frühlingszwiebeln

1/2 Bio-Zitrone

1 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1/2 Kugel Mozzarella light

1 Tomaten waschen, trocken reiben und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.

2 Saft und Schale der halben Zitrone und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Tomaten und den Frühlingszwiebeln mischen.

3 Mozzarella würfeln und darüberstreuen.

Pro Portion: 16 g Eiweiß, 230 Kalorien

Spinat-Frittata

Für 1 Portion:

125 g Spinat (tiefgekühlt)

1 kleine Zwiebel

1 Ei, 1 Eiweiß

3 EL Milch (1,5 % Fett)

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 kleine Tomate

2 TL Olivenöl

1 EL geriebener Parmesankäse

1 Spinat auftauen, das Wasser herausdrücken und die Blätter grob hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Ei und Eiweiß mit Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat mit der Eimasse verrühren.

2 Tomate waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln bei kleiner Hitze in 1 EL Öl in etwa 2 Minuten glasig dünsten und die Eimasse darübergießen. Von jeder Seite etwa 3 Minuten stocken lassen.

3 Nach dem Wenden Tomatenscheiben auf der Frittata verteilen, den Käse darüberstreuen. Wer mag, bräunt die Frittata noch 2–3 Minuten unter dem Backofengrill.

Pro Portion: 19 g Eiweiß, 245 Kalorien

Einfach durchzuhalten WISSENSCHAFTLICH ERPROBT total effektiv

Die Zauberformel für ein leichtes Leben heißt 5:2.

An fünf Tagen essen, was Sie wollen. An zwei Tagen leichtes Fasten bei 500 Kalorien. So einfach ist das.

- Das schafft jeder: Die Aussicht, morgen wieder fröhlich alles essen zu können, motiviert und hält selbst Skeptiker bei der Stange. Nebenbei bremst 5:2 die Lust auf Zucker, Fett & Co.
- Aktuellste Forschungen belegen: Regelmäßige kurze Fastenzeiten verändern den Stoffwechsel nachhaltig positiv. Da schwinden nicht nur die Kilos, es ist auch richtig gesund.
- Über 100 tolle Rezepte nicht nur für die Fastentage sorgen rundum für Genuss ohne Frust.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8537-2



9 783833 885372

www.gu.de