

EMMA BARDWELL

Der

Der
*einfache und
nachhaltige Weg
zur Gewichts-
abnahme*

30g

Plan

Mit **Proteinen**,
pflanzlicher Kost und
Ballaststoffen zu
Wunschgewicht und
mehr Wohlbefinden



ullstein

Emma Bardwell

Der 30-Gramm- Plan

Mit Proteinen, pflanzlicher Kost und
Ballaststoffen zu Wunschgewicht und
mehr Wohlbefinden

Aus dem Englischen von Bernhard Ubbenhorst

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Februar 2026

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin, 2025

© Emma Bardwell 2025

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
The 30g Plan bei Vermilion.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München nach einer
Vorlage von © Jo Myler

Gesetzt aus der ITC Galliard, Superior Title und Alegreya

Satz: Savage Types Media GbR, Berlin

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-07441-2

Inhalt

Einleitung	
Sag mir einfach, was ich essen soll!	9
1. Warum der 30-Gramm-Plan wirkt	19
2. Die individuelle Formel zum Abnehmen	53
3. Der 30-Gramm-Plan in der Praxis	69
4. Unterstützende Maßnahmen	79
5. Tipps zur Umsetzung des 30-Gramm-Plans	89
6. Ihre Grundausstattung für den 30-Gramm-Plan	95
<i>Rezepte</i>	
7. Zum Frühstück	111
8. Zum Mittagessen	147
9. Zum Abendessen	195
10. Smoothies, Snacks und Extras	239
11. Wochen-Speisepläne	263
Was sonst noch hilfreich ist	273
Literaturverzeichnis	289
Danksagungen	293
Register	295

Für Sue und Jim für alles

Einleitung

Sag mir einfach, was ich essen soll!

Kennen Sie das? Wird Ihnen auch manchmal schwindelig bei der schieren Anzahl von Ernährungsempfehlungen, sodass Sie nicht mehr wirklich wissen, was Sie überhaupt noch essen dürfen oder sollen? Lassen auch Sie sich von den ständig auf den Markt strömenden Diäten dazu verführen, zwischen den neuesten Trends hin- und herzuwechseln, ohne nennenswerte Ergebnisse zu erzielen? Und machen Sie sich wegen Ihres Übergewichts sogar schon Sorgen um Ihre zukünftige Gesundheit, auch im Hinblick auf das Risiko chronischer Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes? Fühlen Sie sich mit alledem mittlerweile so überfordert, dass Sie einfach nicht wissen, wie und wo Sie anfangen sollen, das zu ändern? Seien Sie versichert, Sie sind mit diesen Problemen nicht allein. So wie die zahlreichen Patienten, die ich in der Vergangenheit zum Thema Übergewicht beraten habe, plagt auch Sie vermutlich das Gefühl, dass man Sie mit Informationen über gesunde Ernährung überhäuft, Sie aber trotzdem nicht wissen, wie Sie dieses Wissen auf Ihrem Teller umsetzen sollen.

Aus genau diesem Grund habe ich den 30-Gramm-Plan entwickelt: um den vielen Ratsuchenden in meiner Praxis in einfachen Worten zu erklären, was genau sie essen müssen, um Gewicht zu verlieren und Lebensqualität zu gewinnen. Ihre übliche Bitte war: »Sag mir einfach, was ich essen soll!«, und genau das mache ich in diesem Buch.

Der 30-Gramm-Plan fasst alles zusammen, was ich in meinem langjährigen Berufsleben als Ernährungsberaterin gelernt habe, um Ihnen dabei helfen zu können, sich zukünftig wieder schlank, leistungsfähig und voller Energie zu fühlen. Betrachten Sie dieses Buch als eine Chance, sich mit einfachen und leicht umzusetzenden Maßnahmen auf eine gesunde Ernährung umzustellen, die Ihnen tatsächlich beim Abnehmen hilft. Dazu müssen Sie nicht alle komplizierten Details zu einzelnen Nährstoffen kennen oder sich über die richtigen Essenszeiten den Kopf zerbrechen. Vieles rund um eine gesunde Ernährung und das Abnehmen wird derzeit um einiges komplizierter gemacht, als notwendig wäre. In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen beweisen, dass es weder Ihr Wissen noch Ihren Geldbeutel oder Ihr Zeitbudget überfordern muss, sich gesund zu ernähren, dabei Gewicht zu verlieren und sich trotzdem satt zu fühlen.

Der 30-Gramm-Plan basiert auf der Annahme, dass Sie für Ihr Wohlfühlgewicht nur mit etwas Konsequenz einige grundlegende Prinzipien – ich nenne sie meine vier Grundregeln – befolgen müssen. Sie müssen dabei nicht perfekt sein. Sie dürfen weiterhin Ihre Lieblingsspeisen genießen. Und Sie werden sich nicht hungrig, unwohl oder eingeschränkt fühlen. Im Gegenteil – der 30-Gramm-Plan wird Ihre Lebensqualität sogar steigern. Vertrauen Sie mir (und dem Urteil meiner vielen zufriedenen Patienten und Patientinnen, denen ich bereits helfen konnte): Er funktioniert wirklich!

Die vier Grundregeln des 30-Gramm-Plans lauten:

-  30 g Proteine (mehr oder weniger) zu jeder Mahlzeit
-  30 g Ballaststoffe pro Tag
-  30 oder mehr verschiedene Arten von Pflanzenkost pro Woche
-  ein kleines Kaloriendefizit (300–500 kcal)

Diese vier Regeln sind gut recherchiert, durch wissenschaftliche Daten belegt und wurden bereits von über tausend Patienten in meiner Praxis und in meinen Online-Kursen erfolgreich getestet. Wenn Sie sich an die vier Regeln des 30-Gramm-Plans halten, fühlen Sie sich satt, vermeiden Heißhungerattacken und reduzieren den Muskelabbau (der oft bei Diäten auftritt). Dazu wirken Sie Stimmungsschwankungen entgegen, senken Ihren Cholesterinspiegel, steigern Ihre Energie und versorgen Ihre Darmbakterien mit Nährstoffen. Das klingt nach einer ganzen Menge, oder? Aber ich versichere Ihnen, dass das, was ich Ihnen dazu beibringen werde, unglaublich einfach in die Praxis umzusetzen ist.

Der 30-Gramm-Plan funktioniert, weil er nicht dogmatisch formuliert und in Stein gemeißelt ist. Er kann an Ihren individuellen Geschmack und Ihre Ernährungsvorlieben angepasst werden. Es gibt keine Verbote für bestimmte Lebensmittel, und Sie müssen sich nicht sklavisch an eine vorgegebene Art der Ernährung halten. Für viele von Ihnen, insbesondere für jene, die schon Erfahrung mit Diäten haben, bedeutet das, dass Sie nun sogar mehr essen dürfen als bei Ihren vorherigen Abnehmversuchen.

Sobald Sie die Grundregeln beherrschen – sobald Sie also mehr Proteine, Ballaststoffe und vielfältige Pflanzenkost in Ihre Ernährung einbeziehen und Ihre Kalorienaufnahme an Ihren Bedarf anpassen –, besitzen Sie einen Plan, den Sie an sich selbst, Ihren Lebensstil und Ihren Geschmack anpassen können. Sie haben dann mehr Freiheiten, weniger Druck und ein besseres Verständnis dafür, wie Sie schnell und mühelos ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen können.

Alles, was ich als Ernährungsberaterin empfehle, basiert auf Daten und Forschungsergebnissen, aber keine Sorge: Ich überhäufe Sie nicht mit wissenschaftlichen Fakten und lasse Sie dann damit allein. Ich werde Ihnen vielmehr dabei helfen, die Grundregeln des 30-Gramm-Plans mit praktischen Strategien zur Verhaltensänderung umzusetzen. Die über achtzig

Rezeptvorschläge beinhalten auch vegane und vegetarische Optionen und dazu viele Ideen für das Kochen auf Vorrat und Meal Prepping. Das macht Ihnen die praktische Umsetzung des 30-Gramm-Plans so einfach wie möglich. Die aus den Rezepten zusammengestellten Wochen-Speisepläne in Kapitel 11 zeigen dann anschaulich, wie eine typische Ernährungswoche aussehen könnte.

Was die wichtigsten Ergebnisse betrifft, die Sie erwarten dürfen, so werden Sie sich bereits innerhalb weniger Tage besser fühlen und innerhalb weniger Wochen Gewicht verlieren. In der folgenden Übersicht erfahren Sie mehr darüber und dürfen sich schon mal auf die Veränderungen freuen, die Ihnen bevorstehen. Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung mit Proteinen, Ballaststoffen und vielfältiger Pflanzkost sind durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, und es kommen immer wieder neue Erkenntnisse hinzu. Mit dem 30-Gramm-Plan sind Sie ganz vorn dabei – bei einer revolutionären und ebenso einfachen Art, sich gesund zu ernähren, Gewicht zu verlieren und Lebensqualität dazuzugewinnen. Sie können mit einiger Sicherheit davon ausgehen, dass die einfach zu befolgenden Anleitungen in diesem Buch einen großen Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten in Ihrem zukünftigen Leben haben werden.

Was Sie vom 30-Gramm-Plan erwarten dürfen

1. Änderung der Einstellung (Tag 1)

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben beschlossen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Das ist ein großer Schritt und der Beginn von etwas sehr

Großem, das Ihnen langfristige Vorteile bringen wird. Nutzen Sie den »Neuanfangseffekt« zur mentalen Neuausrichtung und freuen Sie sich auf den vor Ihnen liegenden Weg.

2. Veränderungen im Darmmikrobiom (24 Stunden)

Eine in der Fachzeitschrift *Nature* veröffentlichte Studie zeigt, dass die Bakterien in Ihrem Darm bereits innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach der Umstellung Ihrer Ernährung auf mehr Ballaststoffe und vielfältige Pflanzenkost zu reagieren beginnen, auch wenn es verständlicherweise etwas länger dauert, bis sich tatsächlich spürbare Verbesserungen einstellen.

3. Veränderungen in der Verdauung (eine Woche)

Mehr Ballaststoffe regen die Verdauung und den Stuhlgang an und reduzieren das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln. Sie sehen es zwar nicht mit bloßem Auge, aber die Darmschleimhaut, die dafür sorgt, dass alle Nährstoffe aus Ihrer Nahrung aufgenommen werden, wird widerstandsfähiger, und Ihre guten Darmbakterien beginnen zu gedeihen.

4. Veränderungen der Geschmacksknospen (7 bis 14 Tage)

Auf Ihrer Zunge finden sich ungefähr 10 000 Geschmacksknospen, die sich etwa alle 7 bis 14 Tage regenerieren. Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und/oder Ihren Zucker- oder Salzkonsum reduzieren, dauert es einige Tage, bis sich Ihre Geschmacksrezeptoren daran angepasst haben. Alles wird hinterher feiner und subtiler schmecken.

5. Veränderungen der Stoffwechselfparameter (einige Wochen)

Ihre Ernährungsumstellung wird sich bereits nach wenigen Tagen positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel auswirken und innerhalb von zwei Wochen zu erheblichen Verbesserungen führen. Haben Sie Ihre Ernährung einen Monat lang nach dem 30-Gramm-Plan ausgerichtet, der reich an Proteinen und vielen verschiedenen Arten von Ballaststoffen und Pflanzenkost ist, so ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie bereits erhebliche Verbesserungen bei den Stoffwechselfparametern in Ihren Laborwerten feststellen werden (weitere Informationen dazu finden Sie auf S.275).

6. Gewichtsabnahme (realistisch gesehen nach einem Monat oder mehr)

Im Gegensatz zu Crash-Diäten konzentriert sich der 30-Gramm-Plan auf eine nachhaltige Gewichtsreduzierung über einen längeren Zeitraum hinweg. Nach vier Wochen dürfen Sie mit Veränderungen Ihres Körperfettanteils rechnen, wobei Sie mit einem höheren Ausgangsgewicht möglicherweise auch schneller abnehmen.

7. Geringeres Risiko für langfristige chronische Erkrankungen (fortlaufend)

Die Summe der Vorteile des 30-Gramm-Plans lautet:
Gewichtsverlust, verbesserte Insulinsensitivität, bessere Blutzuckerregulation, mehr Energie, effizientere Verdauung, reichhaltigeres Mikrobiom und eine positive Grundstimmung. Davon werden Sie auch noch lange in der Zukunft profitieren.

Wie Sie dieses Buch verwenden sollten

Legen Sie sich zunächst einen Stift und einen Notizblock zurecht, da es sinnvoll ist, sich Notizen zu machen, während Sie den Plan an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Im Idealfall sollten Sie das Buch von Anfang bis Ende lesen, um alle grundlegenden Aspekte des 30-Gramm-Plans zu verstehen. Sie werden den neuen Ernährungsplan viel konsequenter umsetzen, wenn Sie dessen Mechanismen und Hintergründe vollständig verstanden haben. Im Verlauf dieses Buches erarbeiten Sie sich ein fundiertes Wissen darüber, warum 30 g Proteine in jeder Mahlzeit und 30 g Ballaststoffe täglich sowie 30 verschiedene Arten von Pflanzenkost pro Woche in der Ernährung so wichtig sind und wie Sie diese Maßgaben auf Ihrem Teller umsetzen können. Außerdem gebe ich Ihnen Antworten auf Fragen und Bedenken, die mir bereits häufig begegnet sind, sodass Sie über alle benötigten Informationen verfügen werden.

Falls Sie jedoch lieber sofort mit den Rezepten loslegen möchten und auf Hintergrundinformationen verzichten wollen, nur zu. Dann blättern Sie direkt zu den Kapiteln 7 bis 10 weiter, wo Sie eine große Auswahl an einfach zuzubereitenden, geschmacksintensiven Mahlzeiten finden, mit denen