

Carola Ralumi

Abnehmen mit Mahlzeitenersatz

Das ideale Begleitprogramm für alle Diätpulver
wie Almased®, Layenberger® Fit+Feelgood,
Slimfast®, Yokebe® oder Multaben®

riva

INHALT

Abnehmen mit Programm	9
Was ist eine Formula-Diät?	9
Wie hilft ein Diätpulver beim Abnehmen?	9
Warum Proteine beim Abnehmen helfen	10
Warum brauchen wir hochwertiges Öl?	12
Muss man sich vor Kohlenhydraten hüten?	12
Die Hormone Insulin und Leptin	13
Snacks – nein danke?	14
Was soll ich trinken?	14
Die Praxis	15
Der Figur-Quickie	15
Moderat	16
Langsam, aber sicher	16
Aufgepeppt	17
Gemüsebrühen	18
<i>Klassische Gemüsebrühe</i>	19
<i>Selleriebrühe</i>	20
Snacks für den Notfall	20
Frühstück	27
Smoothies und Fruchtdrinks	28
<i>Heidelbeer-Power</i>	28
<i>Melonen-Himbeer-Kefir</i>	29
<i>Kiwi-Birnen-Milch</i>	30
<i>Kiwi-Gurken-Mix</i>	30
<i>Spinat-Orangen-Smoothie</i>	31
<i>Avocado-Kefir</i>	32
<i>Brokkoli-Gurken-Milch</i>	32
<i>Melonen-Smoothie</i>	32
<i>Melone-Grapefruit-Drink</i>	33
<i>Erdbeer-Ananas-Smoothie</i>	34
<i>Erdbeer-Vanille-Milch</i>	34
<i>Erdbeer-Rhabarber-Smoothie</i>	35

Belegte Brote	36
<i>Vollkornbrot mit Sprossen</i>	37
<i>Pumpernickel mit Apfelkresse</i>	38
<i>Räucherlachs mit Ei auf Graubrot</i>	38
<i>Lachscreme auf Roggenbrot</i>	39
<i>Forellenkaviar auf Pumpernickel-Talern</i>	40
<i>Forellencreme mit Ketakaviar</i>	41
<i>Krabbenbrot</i>	41

Joghurt, Quark und Co.	42
<i>Joghurt mit Johannisbeeren</i>	42
<i>Mangojoghurt mit Cashewkernen</i>	43
<i>Melonenjoghurt mit Reisflocken</i>	44
<i>Apfelquark mit Beeren</i>	44
<i>Orangenquark mit Raspelschokolade</i>	45
<i>Grapefruit-Müsli mit Kefir</i>	46

Eiergerichte	47
<i>Omelett mit Spargel</i>	47
<i>Omelett mit Corned Beef</i>	48
<i>Omelett mit Pfifferlingen</i>	48
<i>Rührei mit Rucola und Parmesan</i>	50

Mittagessen 53

Salate	54
<i>Rote Bete mit Kumquat, Feta und Pinienkernen</i>	55
<i>Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse</i>	56
<i>Bunter Salat mit Walnüssen und Käse</i>	56
<i>Garnelensalat mit Mangosauce</i>	58
<i>Fruchtiger Salat mit Nüssen und Körnern</i>	59
<i>Zucchini Salat mit Halloumi</i>	60

Suppen	61
<i>Rote-Bete-Suppe mit Tortellini</i>	61
<i>Selleriecreme mit Apfel</i>	62
<i>Kalte Kefir-Gurken-Suppe mit Garnelen</i>	63
<i>Tomatensuppe mit Gorgonzola</i>	65
<i>Gelbe Paprikacreme</i>	65
<i>Spinatcreme mit Minze</i>	66
<i>Rosenkohlcreme mit Haselnüssen</i>	67

Hülsenfrüchte und Gemüse	68
<i>Bohnensuppe mit Paprika und Lauch</i>	68
<i>Linsen mit Würstchen und Staudensellerie</i>	69
<i>Ratatouille mit Linsen</i>	70

<i>Mungobohnen mit Kohlrabi und Erdnüssen</i>	71
<i>Beluga-Linsen mit Zucchini und Radieschen</i>	72
<i>Kidneybohnen mit Staudensellerie</i>	73
<i>Riesenbohnen mit Orangen und Frischkäse</i>	74
<i>Kidneybohnen mit Rinderhack und gelbem Paprika</i>	75
<i>Kichererbsen-Pfanne mit Artischocken</i>	76
<i>Risotto mit Gemüse</i>	77
<i>Zucchini mit Kohlrabi und Reis</i>	78
<i>Erbsen-Kartoffel-Püree</i>	79
<i>Gratinierter Fenchel</i>	80
<i>Mangold-Tagliatelle</i>	81
<i>Grüner Paprika mit Couscous und Apfel</i>	82
<i>Currygemüse mit Ananas</i>	83
<i>Rote Bete mit Kräuterreis</i>	84
Fisch	85
<i>Steinbeißer mit exotischen Früchten</i>	85
<i>Gewürztes Tilapiafilet mit grünem Spargel</i>	86
<i>Penne mit Riesengarnelen</i>	88
<i>Gedünsteter Schellfisch auf Zuckerschoten</i>	89
<i>Thunfisch auf schwarzen Linguine</i>	90
<i>Flusskrebse mit Reismudeln und Gemüse</i>	91
Fleisch	92
<i>Hähnchen in Orangensauce mit Sesam</i>	93
<i>Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Kokosmilch</i>	94
<i>Asia-Nudelpfanne mit Gemüse und Schweineschnitzel</i>	95
<i>Putengeschnetzeltes mit Mais-Schmorgurke</i>	96
<i>Scharfes Rindfleisch mit Zuckerschoten und Spinat</i>	96
<i>Paprika-Reisfleisch</i>	98
<i>Gebratenes Schweinesteak auf Möhren</i>	99
Abendessen	101
Salate und Gemüsegerichte	102
<i>Salatmix auf Roastbeef</i>	103
<i>Schweinefilet auf Salatmix</i>	104
<i>Pfifferlinge in Thymian-Vinaigrette</i>	105
<i>Fenchelsalat mit Lachsstreifen</i>	106
<i>Avocado-Thunfisch-Salat</i>	106
<i>Gemüse-Eierkuchen mit Salat</i>	108
<i>Gratin von Blumenkohl und Brokkoli</i>	109
<i>Auberginen-Tomaten-Lasagne</i>	110
<i>Austernpilze unter Kräuterhaube</i>	111
<i>Gebratene Champignons</i>	112
<i>Überbackener Fenchel</i>	113

<i>Curry-Blumenkohl in Kokosmilch</i>	114
<i>Pfannengerührter Rosenkohl mit Pilzen</i>	114
<i>Überbackene gefüllte Tomaten</i>	116
<i>Spinat mit Mozzarella überbacken</i>	117
<i>Mangold mit Tomaten und Gorgonzola</i>	118
Suppen	119
<i>Hähnchen-Pilz-Suppe</i>	119
<i>Lauchcreme-Suppe mit Mozzarella</i>	120
<i>Champignoncreme mit Lachs</i>	121
<i>Saure Sahne-Suppe mit Nordsee-Krabben</i>	122
<i>Rucolacreme-Suppe mit Schinkenwürfeln</i>	122
<i>Tomatensuppe mit Mangold und Konjak-Nudeln</i>	124
Fleisch	126
<i>Hähnchen-Geschnetzeltes mit Tomaten</i>	127
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons</i>	128
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Zucchini</i>	129
<i>Schweinegeschnetzeltes mit grünen Bohnen</i>	130
<i>Schweinegeschnetzeltes mit Austernpilzen</i>	131
<i>Hähnchenbrust mit Mangold in Kokossauce</i>	131
<i>Rindfleisch à la Tafelspitz</i>	132
<i>Schweineröllchen auf Lauchgemüse</i>	134
<i>Pfannengerührtes Rindfleisch mit Sojasprossen</i>	135
<i>Schweinefilet mit Gemüse und Konjak-Nudeln</i>	136
<i>Gedämpfte Hähnchenbrust mit Pak Choi</i>	137
Fisch	138
<i>Rotbarsch mit Paprika und Bambussprossen</i>	139
<i>Gebatener Lachs mit Shirataki-Nudeln</i>	140
<i>Kabeljau mit Sesam auf Salat</i>	141
<i>Lachstatar mit Avocado</i>	142
<i>Gedämpfter Kabeljau mit Spinat und geschmolzenen Tomaten</i>	142
<i>Zander mit Dillgurken</i>	144
<i>Viktoriabarsch auf Curry-Fenchel</i>	145
Süßes	147
<i>Feigen mit Ziegenkäse</i>	148
<i>Joghurtflan mit Beeren</i>	149
<i>Erdbeercreme mit Pistazien</i>	150
<i>Knusperkekse</i>	151
<i>Buttermilchmousse mit Rhabarberkompott</i>	152
<i>Tropische Fruchtcreme mit Buttermilcheis</i>	153
Zutatenregister	155