

**MARK LAUREN**  
mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE  
GERÄTE**

# **KRAFTSTOFF DAS KOCHBUCH**

Mit 125 Rezepten für weniger Körperfett  
und mehr Muskeldefinition

**riva**

© des Titels »Kraftstoff – Das Kochbuch« von Mark Lauren (ISBN Print: 978-3-7423-0056-0)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# KAPITEL I

# DURCH KOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

Mit diesem Kochbuch gelingen dir köstliche Gerichte im Rahmen von Kalorienzyklen, meiner Geheimwaffe für Fettreduktion und Muskelaufbau, wie ich sie in meinem Buch *Kraftstoff* vorgestellt habe. Anders als bei typischen restriktiven Diäten, die eine Ernährung mit dauerhaft wenig Kalorien vorschreiben, wird bei Kalorienzyklen die Energiezufuhr regelmäßig nach oben oder unten verändert; die Kalorienaufnahme bleibt nie länger als ein paar Wochen auf gleichem Niveau. Kalorienzyklen halten den Stoffwechsel ständig auf Trab, sodass er nie nachlässt und immer weiter Fett verbrennt. So entsteht auf natürliche Weise mehr straffende Muskulatur und weniger unansehnliches (und ungesundes) Fett. Vom Prinzip her ähnelt dies dem Effekt, der eintritt, wenn man Trainingsvolumen und -intensität hin und wieder ändert, damit sich der Körper an neue Reize anpassen muss. Regelmäßige Änderungen der Kalorienaufnahme (Volumen) und der Nahrungsmittelauswahl (Intensität) erzielen die gleiche Wirkung. Kalorienzyklen führen zu mehr Muskeln und weniger Fett als eine gleichbleibende Diät, die vier Wochen oder länger durchgehalten wird.

Kalorienzyklen verhindern auch jene Plateauphasen, während derer die Gewichtsabnahme ins Stocken gerät und die Kleidung einfach nicht mehr lockerer wird. Ende der Fahnenstange – jeder ernsthafte Sportler, Fitnessfan oder Diätmachende hat das schon mal erlebt. Kalorienzyklen verringern die Wahrscheinlichkeit, dass du vor Erreichen des Zielgewichts einen solchen Stillstand erlebst. Denn sie bieten mehr Abwechslung und erfordern dadurch mehr Anpassung des Körpers.

Mein Ernährungsplan sieht auch eine viel breitere Palette an Nahrungsmitteln vor als die meisten Diäten. Das liegt daran, dass viele der Lebensmittel, die für uns nach einem guten, harten Training für den Muskelaufbau und den Anpassungsprozess notwendig sind, bei den auf reinen Gewichtsverlust zielenden Diäten unerwünscht sind (wie etwa Obst und andere Kohlenhydrate).

## Schnelle und langsame Kohlenhydrate

Bei den verschiedenen Kalorienzyklen ergibt sich der Unterschied in der Energiezufuhr vor allem aus der Auswahl der Kohlenhydrate. Ich unterscheide zwischen schnellen und langsamen Kohlenhydraten, je nach dem Tempo, mit dem der Körper sie aufnimmt.

Alle Kohlenhydrate müssen in Glukose, eine Zuckerart, umgewandelt werden, bevor sie vom Blut aufgenommen werden. Kohlenhydrate werden entweder langsam oder schnell umgewandelt und vom Blut absorbiert. Diese Absorptionsrate führt zu einer entsprechend starken Ausschüttung des Hormons Insulin, das den Zuckergehalt im Blut reguliert.

Wenn wir rasch absorbierbare, schnelle Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Limonade oder Fruchtsaft konsumieren, wird der Blutzuckerspiegel durch einen plötzlichen Insulianstieg wieder gesenkt und die Kohlenhydrate werden als Fett eingelagert. Wir werden dadurch müde und gieren nach mehr Essen, um unseren normalen Blutzuckerspiegel wiederherzustellen. Zu diesem Regelfall gibt es eine positive Ausnahme: Die Zufuhr schneller Kohlenhydrate während oder nach intensivem Training versorgt die erschöpften Muskeln mit Energie und unterstützt ihre Regeneration.

Langsame Kohlenhydrate, wie sie in Gemüse enthalten sind, werden dagegen langsamer absorbiert und lösen die dick machende Insulinreaktion nicht aus. Sie enthalten auch generell weniger Kalorien, dafür aber viele fettverbrennende Ballaststoffe und deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als die meisten schnellen Kohlenhydrate.

## Glykämischer Index und glykämische Last

Woran erkennt man, welche Kohlenhydrate schnell und welche langsam sind?

Als Richtgröße benutze ich gern die glykämische Last, kurz GL. Die GL ist eine Messskala für Kohlenhydrate, die zwei Dinge berücksichtigt: den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels, sagen wir von 100 Gramm Banane oder 100 Gramm Reis, und die Geschwindigkeit, mit der diese Kohlenhydrate vom Blut absorbiert werden. Die GL ist der beste Indikator dafür, was ein bestimmtes Nahrungsmittel mit dem Blutzuckerspiegel anstellt. Je niedriger die GL, desto besser eignet sich ein Nahrungsmittel für die Gewichtsreduktion und eine gesunde Ernährungsweise.

Nun fragst du womöglich: »Ist die glykämische Last dasselbe wie der glykämische Index?« Nein. Wie die GL zeigt der glykämische Index oder GI an, wie schnell 50 Gramm Kohlenhydrate in Blutzucker umgewandelt werden. Allerdings berücksichtigt der GI nicht, wie viele Kohlenhydrate eine bestimmte Menge eines Lebensmittels tatsächlich enthält – also die Menge, die man wirklich isst. Daher arbeitet man stattdessen lieber mit der glykämischen Last.

## Langsame Kohlenhydrate

Langsame Kohlenhydrate haben einen GL-Wert zwischen 1 und 6. Es handelt sich dabei um alle kalorienarmen, ballaststoffreichen Gemüsesorten, also Blattgemüse, Salat, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Tomaten, Zucchini und so weiter. Sie alle dürfen jederzeit völlig hemmungslos gegessen werden. Langsame Kohlenhydrate sollten zu fast allen deiner täglichen Mahlzeiten gehören.

Langsame Kohlenhydrate hemmen außerdem die Gewichtszunahme und erleichtern dir das Halten des Gewichts. Von langsamen Kohlenhydraten darfst du viel essen, da ihr Kaloriengehalt zu vernachlässigen ist. So

# Curry-Hähnchen-Wraps

Curry soll angeblich gegen Krebs, Viren, Entzündungen und andere Gesundheitsprobleme helfen. Was ich an Curry aber am meisten mag, ist seine Fähigkeit, Gerichte aufzupeppen, seien es Suppen oder, wie in diesem Fall, leckere Hähnchen-Wraps. Die Vollkornfladen sind schneller Kraftstoff.

## 2 PORTIONEN

140 g Hähnchenbrust ohne Haut, gegart, zerkleinert	1 Stange Sellerie, fein gehackt
¼ TL grobkörniges Salz (oder Himalaya-Salz)	1½ EL Currypulver
100 ml fettarmer Joghurt	2 dünne Vollkornfladenbrote
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	3 Handvoll junger Rucola
1½ TL Limettensaft	⅓ rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
	¼ Bund frischer Koriander, gehackt

1. Hähnchenbrust, Salz, Joghurt, Knoblauch, Limettensaft, Sellerie und Currypulver in einer Schüssel vermengen. Anschließend abdecken und im Kühlschrank mindestens 2 ½ Stunden ziehen lassen.
2. Hähnchenmischung mit Rucola, Zwiebelringen und Koriander je zur Hälfte auf die Fladenbrote verteilen. Wenn du Wraps daraus machst, jede Hälfte fest aufrollen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 32 g | Proteine: 42 g | Kalorien: 377







# Pizza Hawaii mit Grillhähnchen

Eine ganze Pizza Hawaii mit dickem Boden und 30 cm Durchmesser kann mehr als 3.500 Kalorien enthalten, also mehr als 650 Kalorien pro Stück. Für die Figur ist das eine absolute Katastrophe! Hier kommt eine köstliche Variante mit halbiertem Brennwert und deutlich mehr Nährstoffen, bei der der schnelle Kraftstoff aus Vollkorn-Tortillas und Barbecuesoße besteht.

## 4 PORTIONEN

140 g Hähnchenbrust ohne  
Haut, gegart, zerkleinert

100 ml Barbecuesoße

4 Vollkorn-Tortillas

½ EL Olivenöl

½ kleine rote Zwiebel, in dünne  
Ringe geschnitten

85 g Mozzarella light, zerkleinert

80 g Ananasstücke (frisch  
oder aus der Dose)

½ Bund frischer Koriander, gehackt

1. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenfleisch und Soße in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Tortillas auf dem Backblech auslegen und mit Öl bestreichen. Hähnchenfleisch, Zwiebelringe und Ananasstücke darauf verteilen und mit Mozzarella bedecken. 5–7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und sich die Tortillas leicht bräunen. Mit Koriander bestreuen und in Stücke schneiden.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Fett: 8 g | Kohlenhydrate: 49 g | Proteine: 28 g | Kalorien: 372

# Hühnersuppe mit Grünkohl

Nichts geht über einen dampfenden Topf Hühnersuppe. Hilft ja auch gegen alles, stimmt's? Um es etwas raffinierter zu machen, habe ich das Supergemüse Grünkohl hinzugefügt, sodass diese traditionelle Suppe nicht nur gesund, sondern auch bunt ist. Als schneller Kraftstoff liefern Kartoffeln zusätzliche Kohlenhydrate und Energie.

## 4 PORTIONEN

2 Hähnchenbrüste ohne Haut	250 g Grünkohl, gehackt
10 schwarze Pfefferkörner	4 Stangen Sellerie, gehackt
4 Dosen natriumarme, fettarme Hühnerbrühe	1 TL schwarzer Pfeffer
6 kleine Kartoffeln, geviertelt	1 EL grobkörniges Salz (oder Himalaya-Salz)
2 mittelgroße Karotten, in scheiben geschnitten	

1. Hähnchenbrust und Pfefferkörner in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Hähnchenbrust aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und zerkleinern.
2. Hühnerbrühe, Kartoffeln, Karotten, Grünkohl, Sellerie, Pfeffer und Salz in einen anderen großen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen. Hähnchenfleisch zugeben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss abschmecken.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 36 g | Proteine: 33 g | Kalorien: 312



## BEISPIEL: EIN TAG IM 1ER-BLOCK

---

### FRÜHSTÜCK (SCHNELLER KRAFTSTOFF)

Putenwürstchen oder -frikadellen, gebraten (4 für Männer, 2 Frauen)  
Vollkorn- oder Essenerbrot, getoastet (2 Scheiben für Männer,  
1 Scheibe für Frauen), nach Wunsch mit Fruchtaufstrich

### MITTAGESSEN (LANGSAMER KRAFTSTOFF)

Salatbar: 1–2 Handvoll Blattsalat, ½ Handvoll Kidneybohnen  
oder Kichererbsen, Tomatenscheiben, grüne Paprika,  
1 EL Sonnenblumenkerne, 1–2 EL fettarmes Salatdressing

### ABENDESSEN (LANGSAMER KRAFTSTOFF)

Asia-Gericht zum Mitnehmen: gedämpftes Gemüse mit  
Garnelen (260 g für Männer, 130 g für Frauen)

### SNACK 1 (LANGSAMER KRAFTSTOFF)

1 hart gekochtes Ei  
1 Handvoll Mandeln

### SNACK 2 (LANGSAMER KRAFTSTOFF)

½ Hähnchenbrust, gegrillt  
1 Handvoll Kohl-Chips

## SPEISEPLANMUSTER FÜR DEN 3ER-BLOCK

---

### DIE FORMELN FÜR MAHLZEITEN IM 3ER-BLOCK

**Frühstücksformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

**Mittagsformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate  
+ langsame Kohlenhydrate

**Abendformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate  
+ langsame Kohlenhydrate

**Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack):**  
Proteine + Nüsse und Saaten oder langsame Kohlenhydrate (oder  
nach dem Training: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate)

Du bleibst 3 Wochen im 3er-Block.

## 3ER-BLOCK, WOCHE 1 (4-MAL TÄGLICH SCHNELLER KRAFTSTOFF)

---

### TAG 1

Frühstück (schneller Kraftstoff)

Ei im Loch (Seite 42)

Mittagessen (schneller Kraftstoff)

Lachssalat-Sandwich (Seite 52)

Abendessen (schneller Kraftstoff)

Rind mit Ingwer (Seite 102)

Snack 1 (schneller Kraftstoff)

Der-unglaubliche-Hulk-Smoothie (Seite 194)

Snack 2 (langsamer Kraftstoff)

Hart gekochte Eier  
(3–4 für Männer, 1–2 für Frauen)

1 Handvoll Mandeln

### TAG 2

Frühstück (schneller Kraftstoff)

Wachweich gekochte Eier  
(3–4 für Männer, 1–2 für Frauen)

Haferbrei mit Beeren  
(240 g für Männer, 120 g für Frauen)

Mittagessen (schneller Kraftstoff)

Orzo-Salat mit Hähnchen (Seite 55)

Abendessen (schneller Kraftstoff)

In Koriander gebackener Lachs (Seite 77)

Snack 1 (langsamer Kraftstoff)

½ Hähnchenbrust, gegrillt  
230 ml Gemüsekraftsaft 2 (Seite 202)

Snack 2 (schneller Kraftstoff)

Pfirsichkuchen-Smoothie (Seite 191)