

Carola Ralumi

# Abnehmen mit Mahlzeitenersatz

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

**riva**

# ABNEHMEN MIT PROGRAMM

## Was ist eine Formula-Diät?

Als Formula-Diät wird eine Methode zum Abnehmen bezeichnet, bei der eine oder mehrere Mahlzeiten durch Nährstoffpulver ersetzt werden. Zusätzlich zu den Pulvern gibt es je nach Hersteller auch fix fertige Shakes und Snack-Riegel. Sie alle werden kontrolliert durch die Deutsche Diätverordnung, die maximal 400 kcal pro Mahlzeit erlaubt sowie vorschreibt, dass die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einzuhalten sind. Die zugefügten Vitamine und Mineralstoffe sollen den Stoffwechsel aktivieren und sicherstellen, dass der Organismus ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist. Der hohe Eiweißanteil sorgt dafür, dass der Hunger ausbleibt und die Muskelmasse nicht schrumpft.

## Wie hilft ein Diätpulver beim Abnehmen?

Egal um welches Pulver es sich handelt, ob Almased®, Layenberger® Fit+Feelgood, Slimfast®, Yokebe®, Multaben® oder ein anderes Produkt: Es werden ganze Mahlzeiten durch ein Eiweißgetränk ersetzt. Meist wird empfohlen, einige Esslöffel Diätpulver mit 200 ml Wasser oder fettarmer Milch anzurühren und wegen der essentiellen Fettsäuren unbedingt noch 2 Teelöffel Öl dazuzugeben. Auf Seite 17–18 finden Sie Anregungen, wie Sie Ihre Diät-Drinks abwechslungsreicher gestalten können.

Wenn Sie eine oder mehrere Mahlzeiten pro Tag auf diese Weise ersetzen, reduzieren Sie natürlich Ihre tägliche Menge an Kalorien erheblich

und werden abnehmen. Und zwar umso schneller und nachhaltiger, wenn Sie bei den normalen Mahlzeiten auf eine ausgewogene und frische Ernährung achten. Dabei wird Ihnen unser umfangreicher Rezeptteil viele Anregungen geben.

## Warum Proteine beim Abnehmen helfen

Eiweiß (Protein) ist der Treibstoff, der unsere Muskeln am Laufen hält. Dieses Eiweiß besteht aus Aminosäuren, wovon neun »essentiell« sind, also lebenswichtig. Diese kann unser Körper – im Gegensatz zu den übrigen 13 Aminosäuren – nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Geschieht das nicht, greift der Körper auf seine eigenen Proteinvorräte zurück. Und die sind in den Muskeln. Wenn Sie also hochwertiges Eiweiß zu sich nehmen, beugen Sie dem Muskelabbau während einer Diät vor. Deshalb haben wir im Rezeptteil auch viel eiweißreichen Fisch eingebaut, und im Kapitel für Mittagmahlzeiten widmet sich ein eigener Abschnitt den Hülsenfrüchten, denn Linsen, Bohnen und Co. enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Proteine sättigen schneller und halten länger vor, denn sie gelangen vom Magen aus langsamer in den Darm. So fällt es leichter, Versuchungen zu widerstehen. Und: Wenn wir mit Kohlenhydrathaltigem (Brot, Teigwaren, Reis) reichlich Proteine kombinieren, wird die Aufnahme des darin enthaltenen Zuckers verlangsamt und die fatalen Heißhungerattacken bleiben aus.

Wenn Sie beim Abnehmen darauf achten, genügend Eiweiß aufzunehmen, beugen Sie Stimmungsschwankungen und schlechter Laune vor. Denn auch Ihre Psyche und Ihre Gefühle werden von den kleinen Eiweißbausteinen, den Aminosäuren, beeinflusst. Ohne Aminosäuren keine Neurotransmitter, keine Glückshormone!

Außerdem ist da auch noch der sogenannte »thermische Effekt«. Dieser Begriff bezieht sich auf die Energie, die wir zur Verdauung der aufgenommenen Nahrung benötigen. Proteine besitzen einen höheren thermischen Effekt im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten, so dass wir bei der Verdauung von proteinhaltigen Lebensmitteln mehr Energie verbrennen.

Gerade als Abendmahlzeit zünden Proteine einen Super-Turbo, denn die Produktion von Somatotropin oder HGH (Human Growth Hormone = menschliches Wachstumshormon) wird angeregt. Dieses Hormon fördert einen erholsamen Schlaf, bremst die Zellerterung und sorgt für eine gesteigerte Fettverbrennung. Man kann Proteine also tatsächlich als »Schlankheitsnährstoff« bezeichnen.

Dieser Erkenntnis haben wir Rechnung getragen: Im Rezeptteil finden Sie im Kapitel für Abendmahlzeiten viele Gerichte ohne bzw. mit nur sehr wenigen Kohlenhydraten.

## Die besten Eiweißlieferanten

	pro 100 g		pro 100 g
<b>Fisch</b>			
Flusskrebs	15	Leinsamen	29
Forelle	20	Mandeln	19
Garnelen	19	Sesamsamen	21
Heilbutt	20	Walnusskerne	15
Lachs	20	<b>Hülsenfrüchte</b>	
Lachs, geräuchert	29	Bohnen, getrocknet	21
Rotbarsch	18	Kichererbsen	19
Thunfisch	21	Linsen	24
<b>Fleisch</b>		Mungobohnen	23
Hähnchenbrust	20	<b>Käse</b>	
Putenbrust	19	Appenzeller (50 % Fett)	25
Rinderfilet	21	Bergkäse (45 % Fett)	29
Schweinefilet	22	Feta	17
<b>Nüsse und Samen</b>		Frischkäse (20 % Fett)	13
Cashewkerne	17	Harzer	30
Erdnüsse	26	Mozzarella	19

Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die tägliche Aufnahme von 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

## Warum brauchen wir hochwertiges Öl?

Die meisten Formula-Diäten empfehlen, 2–3 Teelöffel Raps-, Soja- oder Walnussöl in den Drink zu rühren. Das sichert Ihnen an Tagen, an denen Sie zum ganz schnellen Abnehmen nur Drinks zu sich nehmen, die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren. Auf diese sollen und dürfen Sie nicht verzichten, nur um ein paar weitere Kalorien einzusparen, denn Ihr Körper kann sie nicht selbst herstellen.

Am Wichtigsten sind die Omega-3-Fettsäuren (enthalten in Fischen, Leinöl, Soja-, Raps- und Walnussöl) und die Omega-6-Fettsäuren (enthalten in Pflanzenölen, Milchprodukten und Fleisch). Fehlen dem Körper diese Fettsäuren, werden wir anfälliger für Infektionen, und es drohen Arteriosklerose und koronare Herzkrankheiten.

Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte etwa 5:1 betragen. Tatsächlich nehmen wir im Durchschnitt aber zu viel Omega-6 zu uns (vor allem bei hohem Fleischkonsum), während wir einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren haben.

In unseren Rezepten kochen wir daher oft mit Rapsöl, verwenden Nussöl für Salate, fügen manchen Gerichten Nüsse und Leinsamen zu. Mit den Fischen in den Rezepten für Mittags- und Abendmahlzeiten sind Sie auf der sicheren Seite. Sie enthalten die wertvollen Proteine und die Fettsäuren, die unser Körper benötigt!

## Muss man sich vor Kohlenhydraten hüten?

Nein, keineswegs, denn Kohlenhydrate liefern dem Körper die Energie, die er für Stoffwechsel und Leistung – körperliche wie geistige – braucht. Also bitte die Kohlenhydrate nicht gleich ganz verteufeln – denn es kommt darauf an, welche Kohlenhydrate wir zu uns nehmen.

Dazu sollte man wissen: Alle Arten von Kohlenhydraten wie Stärke aus Brot, Teigwaren und Kartoffeln, Fruchtzucker aus Obst und Milchzucker

in Milchprodukten werden im Darm letztendlich in Glukose zerlegt – also entsteht wieder Zucker, reiner Zucker. Der gelangt über das Blut in die sogenannten Glykogenspeicher in Leber, Muskulatur und Gehirn. Sind diese Speicher voll und ist immer noch Glukose im Blut, sorgt das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse dafür, dass es in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gelagert wird.

Nun gibt es Kohlenhydrate, die schneller in Glukose umgewandelt werden, und solche, bei denen das nach und nach geschieht. Dabei handelt es sich in erster Linie um komplexe Kohlenhydrate. Komplex deshalb, weil sie aus langkettigen Verbindungen bestehen, die im Darm zunächst zerlegt werden müssen. Das betrifft alle Vollkornprodukte, die meisten Gemüse und Hülsenfrüchte.

Als Faustregel können Sie sich merken: Je süßer etwas schmeckt, desto einfacher ist die Zuckerverbindung und desto schneller gelangt der Zucker ins Blut und vermutlich als Fett an die Hüften.

## Die Hormone Insulin und Leptin

Das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Insulin sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glukose versorgt werden. Es ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hinein kann.

Andererseits ist Insulin aber schuld an der Achterbahnfahrt zwischen Sättigung und schneller Rückkehr des Hungergefühls. Ist ein Übermaß an Glukose im Blut (siehe oben), beschleunigt Insulin die Einlagerung von Glukose in den Zellen, unterstützt den Aufbau von Fett und verschlechtert die Blutfettwerte wie z. B. den Cholesterinspiegel.

Wenn ein hoher Blutzuckerspiegel also das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse lockt, um den Zucker in die Zellen zu transportieren, heißt das umgekehrt, dass in Zeiten eines niedrigen Insulinspiegels die Zellen zur Energiegewinnung ihr eigenes Fett aufbrauchen müssen.

Und hier kommt das Proteohormon Leptin ins Spiel, das eng mit dem Insulin zusammenarbeitet und unter anderem den Appetit regelt. Leptin ist so etwas wie eine Tankanzeige für die Fettspeicher. Übergewich-

tige Menschen mit einem hohen Fettanteil besitzen einen hohen Leptinspiegel. Nimmt man zu schnell ab, fällt auch der Leptinspiegel schnell und der Körper signalisiert: Hungersnot! Er schaltet auf Sparflamme, das heißt, er kommt mit ganz wenig Kalorien aus. Das ist auch der Grund, warum man nach Crash-Diäten schnell wieder zunimmt. Proteine und Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung helfen die Leptinwerte zu erhöhen, wodurch sich dieser Jo-Jo-Effekt in Grenzen hält.

## Snacks – nein danke?

Also, Kuchen und Süßigkeiten auf gar keinen Fall! Auch Obst nicht, denn das enthält Zucker pur und ruft sofort das Insulin auf den Plan. Und wenn Insulin im Blut herumschwirrt, passiert nichts in Richtung Fettabbau. Deshalb gilt für Snacks: Alles, nur keine Kohlenhydrate. Da Sie aber auch die Kalorienzufuhr im Auge behalten sollten, haben wir auf Seite 20–24 Vorschläge für Snacks zusammengestellt, die etwa 100 Kalorien enthalten, ohne Kohlenhydrate auskommen und Ihr Hunger- oder Appetiteufelchen bis zur nächsten Mahlzeit hoffentlich in Schach halten.

## Was soll ich trinken?

Wasser hilft beim Abnehmen, heißt es. Das gilt ganz sicher, wenn Sie süße Limonaden durch Wasser ersetzen. Als kleine Hungerbremse zwischendurch hilft oft ein Glas Wasser und füllt vor dem Essen den Magen, wodurch sich schneller ein Sättigungsgefühl einstellt. Zusätzlich, so haben Ärzte der Berliner Charité herausgefunden, bringt Wasser den Stoffwechsel auf Trab. Laut Empfehlung der DGE sind aber 1,5 Liter Wasser am Tag ausreichend – es sei denn, Sie treiben intensiv Sport oder es ist extrem heiß. Ansonsten können Sie Tee oder Kaffee trinken, so viel Sie wollen – aber ohne Zucker! Auf Seite 18–20 stellen wir Ihnen außerdem verschiedene Gemüsebrühen vor, die geeignet sind für den kleinen Hunger zwischendurch.

# DIE PRAXIS

Manchmal möchte man nur zwei, drei Kilo abnehmen, damit die Hose oder der Rock nicht mehr so stramm sitzt. Dafür haben wir uns den **Figur-Quickie** ausgedacht.

Wenn sich die Pölsterchen schon länger bemerkbar machen und Sie zumindest eine Kleidergröße weniger anstreben, empfehlen wir Ihnen das Programm **Moderat**. Damit nehmen Sie zwar langsamer ab, dafür aber nachhaltiger.

Als Langzeitprogramm für alle, die sich ernsthaft Gedanken über eine Ernährungsumstellung machen müssen, ist das Programm **Langsam, aber sicher** gedacht. Es ist abwechslungsreich und erleichtert so das Durchhalten.

## Der Figur-Quickie<sup>1</sup>

- Ziel: 2–3 Kilo
- Dauer: 10 Tage



Beim Figur-Quickie geht es eher streng zu. Aber der Zeitraum von nur 10 Tagen ist überschaubar und Sie sind wahrscheinlich hochmotiviert – da dürfte das Durchhalten kein Problem sein.

Die ersten drei Tage ersetzen Sie alle drei Mahlzeiten durch einen Drink aus Diätpulver. Dann folgen sieben Tage, an denen Sie nur mehr zwei Mahlzeiten ersetzen und sich eine Mahlzeit aus dem Rezeptteil aussuchen können. Achten Sie aber darauf, ein Rezept zu wählen, das mehr Proteine als Kohlenhydrate enthält.

1 Zeichenerklärung:

- Anzahl der Tage
- Anzahl der Drinks pro Tag
- Anzahl der Mahlzeiten pro Tag

## Moderat

- Ziel: 4–5 Kilo
- Dauer: 4 Wochen



Bei diesem Programm stellt sich der Anfangserfolg zwar etwas langsamer ein, dafür ist es aber abwechslungsreicher und macht Ihnen das Durchhalten leichter. Schon am zweiten Tag ist eine vernünftige Mahlzeit erlaubt und ab dem vierten Tag können Sie sich zwei Mahlzeiten aus dem Rezeptteil aussuchen.

## Langsam, aber sicher

- Ziel: 6 Kilo und mehr
- Dauer: 6–12 Wochen



Dieses Programm soll Ihnen helfen, auch langfristig Ihre Ernährung umzustellen. Sie beginnen mit einem strengen Tag, um Ihren Stoffwechsel einzustellen, und wechseln dann ab zwischen Tagen mit nur einer Mahlzeit und zwei Drinks und Tagen mit zwei Mahlzeiten und einem Drink.

Bei einem so langen Zeitraum wird es wahrscheinlich vorkommen, dass Ihnen der ein oder andere Geburtstag oder einfach die Lust auf ein deftiges Essen dazwischenpfuscht. Keine Sorge: So schlimm sind solche Sünden dann auch wieder nicht. Schieben Sie einfach am nächsten Tag zur Korrektur den Starttag mit drei Drinks ein und machen Sie wie gewohnt weiter.



## AUFGEPEPPT

In vielen Internetforen wird kritisiert, dass die Geschmacksrichtungen der Drinks eintönig sind. Gerade wenn man zwei oder drei Shakes am Tag zu sich nimmt, kann das stimmen. Daher haben wir folgend einige Anregungen zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Drinks ein bisschen aufpeppen können. Wenn Sie jetzt Angst haben, dadurch die Wirkung des Pulvers zu beeinträchtigen – keine Sorge, wir haben streng darauf geachtet, dass kaum Extrakohlenhydrate dazukommen.

Da Sie ohnehin 2 Teelöffel Öl in die Drinks einrühren sollen, können Sie mit verschiedenen Ölsorten Abwechslung schaffen: Walnussöl, Arganöl, Avocadoöl – sehen Sie sich einfach einmal in Ihrem Supermarkt, Bioladen oder Reformhaus um. Sie finden bestimmt eine Liebessorte, die Sie dann auch für Salate verwenden können.

Auch schwarzer Tee, aromatisierte Teesorten und Kräutertees sind eine Option. Aber Achtung: unbedingt kalt verwenden! Hitze zerstört die wichtigen Enzyme, die in den Pulvern enthalten sind.

Am einfachsten ist es, den in 200 ml Wasser oder 200 ml Milch angerührten Drink zum Beispiel mit einem halben Teelöffel Zimt aufzupeppen. Ebenfalls kann das Mark von einer Viertel Vanilleschote (aber wirklich das Mark – kein Tütchen Vanillezucker!) wahre Wunder wirken. Viel-

leicht wollen Sie ja auch das ein oder andere Backaroma in Ihrem Drink probieren?

Mit ein bisschen mehr Aufwand können Sie Mixgetränke zubereiten. Das dafür verwendete Gemüse oder Obst (nur morgens oder mittags!) gibt einen Geschmacks- und Frischekick.

Pressen Sie zum Beispiel eine Orange oder eine halbe Pampelmuse aus. Das sollte etwa 100 ml Saft ergeben. Füllen Sie den Saft mit 150 ml Wasser auf und mixen Sie das Pulver für den Drink zusammen mit einem neutralen Öl (z. B. Rapsöl) dazu.

Wenn Sie einen Entsafter haben, stehen Ihnen noch viel mehr Möglichkeiten offen.

Gewinnen Sie jeweils 100 ml Saft zum Beispiel aus

- 2 Möhren
- 2 Stängel Sellerie
- 1 Stängel Sellerie + ½ Apfel
- 5–6 Radieschen
- 1 Paprikaschote
- 2 Tomaten

Auch mit Hilfe eines Mixers oder eines Pürierstabs können Sie Ihren Drink verfeinern. Pürieren Sie Kräuter (frisch oder tiefgekühlt) oder ein Stück geschälte und entkernte Gurke ganz fein mit etwas Milch oder Wasser.

Morgens dürfen Sie sich den Drink auch mal mit jeweils 50 g fein pürierter Beeren oder einem Schnitz Wassermelone versüßen.

## GEMÜSEBRÜHEN

Eine heiße Brühe beruhigt den knurrenden Magen. Eine heiße Brühe tut auch gut, wenn Sie zum Frieren neigen, was während eines Abnehmprogramms leider oft der Fall ist. Sie können die Brühen auch immer verwenden, wenn im Rezept Gemüsebrühe angegeben ist.

Wenn Sie zu einem Fertigprodukt greifen, wählen Sie besser eines ohne Glutamat oder Hefeextrakt. Sie bekommen es in der Bio-Abteilung Ihres Supermarkts oder im Reformhaus.

Wir stellen Ihnen hier zwei Möglichkeiten vor, wie Sie mit wenig Aufwand eine feine Brühe zubereiten können. Natürlich können Sie auch alles mögliche andere Gemüse verwenden. Nur sollte es nicht sehr stärkehaltig sein. Kartoffeln, Mais, Bohnen oder Erbsen haben also in unserem Kochtopf nichts zu suchen. Gut für Ihre Brühen sind Reste von Gemüse, die beim Kochen unserer Rezepte übrig geblieben sind. Da die Rezepte nur für eine Person berechnet sind, bleiben immer wieder z.B. Mangoldblätter, Selleriestangen oder Kohlblätter übrig. Das alles kann mit ein paar Kräutern und Gewürzen in den Suppentopf!

## Klassische Gemüsebrühe

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Bestreichen
- 1 TL Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

Möhren und Sellerie schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch längs aufschlitzen, gründlich waschen und putzen. Die Tomate vierteln. Die Zwiebel ungeschält halbieren. Die Knoblauchzehe auf der Arbeitsplatte zerdrücken, z.B. mit der Seite einer Messerklinge, so dass sie aufplatzt.

Die Zwiebel an den Schnittflächen hauchdünn mit Öl bepinseln. In einem großen Topf anbraten, damit sich Röstaromen bilden können. Mit 1,5 Liter kaltem Wasser aufgießen und Gemüse und Gewürze hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde sanft köcheln lassen.

Durch ein feines Sieb gießen und mit möglichst wenig Salz abschmecken. Wenn Sie die Brühe kräftiger mögen, einfach noch etwas einkochen lassen. In eine Glasflasche abgefüllt hält sich die Brühe im Kühlschrank 3 bis 4 Tage.

## Selleriebrühe

- ½ Staudensellerie
- 100g Knollensellerie
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Öl zum Bestreichen
- je 1 TL weiße Pfefferkörner und Fenchelsaat

Die Selleriestängel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Knollensellerie schälen und würfeln. Die Tomaten vierteln. Die Zwiebel ungeschält halbieren und an den Schnittflächen dünn mit Öl bestreichen.

Zwiebel in einem großen Topf anrösten, mit 1,5 Liter Wasser aufgießen und das vorbereitete Gemüse sowie die Gewürze dazugeben. Auf kleiner Flamme 1,5 Stunden sanft köcheln lassen.

Durch ein Sieb abgießen und abgekühlt in Glasflaschen füllen.

## SNACKS FÜR DEN NOTFALL



Eigentlich sind Snacks zwischendurch nicht vorgesehen, denn wie bereits erläutert wird kein Fett abgebaut, solange Insulin im Blut ist.

Was aber tun, wenn der Hunger quält und keinen anderen Gedanken mehr zulässt? Fragen Sie sich trotzdem: Ist es wirklich Hunger? Oder habe ich nur Appetit auf eine der gewohnten »kleinen Mahlzeiten zwischendurch«?

Zunächst sollten Sie versuchen, Ihren knurrenden Magen mit einem Glas Wasser oder mit einer Tasse heißer Brühe zu besänftigen. Die Brühe darf ein Instantprodukt sein oder – wenn das z. B. auf die Dauer zu langweilig wird – eine selbstgemachte Brühe. Wie Sie Brühen mit verschiedenen

Geschmacksrichtungen leicht auf Vorrat kochen können, erfahren Sie auf Seite 18–20.

Hier haben wir Snacks zusammengestellt, die so gut wie keine Kohlenhydrate enthalten, dafür aber viele Proteine. Trotzdem enthalten sie jeweils nur um die 100 kcal, so dass Sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn Sie ab und zu da zugreifen. Kleine Portionen Nüsse können Sie immer bei sich haben und gaaaaanz langsam Stück für Stück genüsslich essen. Das »ganz langsam« gilt auch für die Snacks: Kleine Bissen nehmen, gründlich kauen – und Sie haben das Gefühl, »etwas Richtiges« zu essen.

### Sellerie mit Nüssen

- 1 Stängel Staudensellerie (50 g)
- 15 g Erdnüsse



102 kcal, 3 g KH; 7 g F, 5 g E

### Roastbeef mit Walnusskernen

- 1 Scheibe Roastbeef (25 g)
- 10 g Walnusskerne



102 kcal, 1 g KH, 7 g F, 7 g E

## Roastbeef mit Essiggürkchen

- 2 Scheiben Roastbeef (50 g)
- 2 Essiggürkchen



87 kcal, 4 g KH, 3 g F, 11 g E

## Parmaschinken mit Cashewkernen

- 2 Scheiben Parmaschinken (20 g)
- 10 g Cashewkerne



107 kcal, 3 g KH, 7 g F, 7 g E

## Bergkäse mit Salatgurke

- 20 g Bergkäse
- 100 g Salatgurke



96 kcal, 2 g KH, 7 g F, 7 g E

## Paprika mit Parmesanflocken

- 20 g Parmesanflocken



- 1/2 Paprikaschote (100 g)



97 kcal, 7 g KH, 6 g F, 8 g E

## Hüttenkäse mit Haselnüssen

- 2 EL Hüttenkäse (40 g)



- 10 g gehackte Haselnüsse



104 kcal, 2 g KH, 9 g F, 6 g E

## Büffel-Mozzarella mit Radieschen

- 30 g Büffel-Mozzarella



- 100 g Radieschen



97 kcal, 3 g KH, 6 g F, 7 g E

## Harzer Käse mit Cherry-Tomaten

- 75 g Harzer Käse



- 75 g Cherry-Tomaten



107 kcal, 3 g KH, 0 g F, 24 g E

## Putenbrust mit Staudensellerie

- 75 g Putenbrust, geräuchert



- 1 Stängel Staudensellerie (50 g)



86 kcal, 2 g KH, 2 g F, 16 g E

## Lachsschinken mit Kürbiskernen

- 30 g Lachsschinken



- 10 g Kürbiskerne



91 kcal, 1 g KH, 6 g F, 7 g E



# *Die Rezepte*





## Frühstück

Für viele Menschen ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wenn Sie auch zu denjenigen gehören, die »ohne« nicht in Schwung kommen, sind die folgenden Rezepte genau das Richtige für Sie. Lassen Sie sich anregen von den kalorienarmen Obst-Shakes und Smoothies, den leckeren belegten Broten und den Omeletts.

Für die Drinks können Sie natürlich je nach Jahreszeit auch andere Obstsorten verwenden.

Bei den Rezepten für die belegten Brote haben wir bewusst auf Wurstwaren verzichtet. Greifen Sie besser zu Räucherlachs und Co., denn Fische sind wichtige Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren. Und für eine Scheibe Brot, bestrichen mit etwas Frischkäse und einer Scheibe Putenschinken oder Roastbeef, brauchen Sie doch kein Rezept!

Auch Müsli-Fans kommen auf ihre Kosten. Zwar werden morgens die Kohlenhydrate aus den Haferflocken gut vertragen. Wir sind dennoch sparsam damit umgegangen und haben zusätzlich gerne Nüsse verwendet, die viel Eiweiß und ebenfalls Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Kleiner Tipp: Packen Sie von den Frühstücksbroten doch auch mal welche ein und nehmen sie als Mittagessen für unterwegs mit.

Unter dem Rezeptnamen finden Sie Angaben zu den enthaltenen Kilokalorien (kcal), Kohlenhydraten (KH), Fett (F) und Eiweiß (E).

Die Mengenangaben gelten für eine Portion.

# Smoothies und Fruchtdrinks



## Heidelbeer-Power

- ½ Grapefruit
- 100 g Heidelbeeren
- 125 ml schwarzer Johannisbeeren-  
nektar (oder dunkler Traubensaft)
- 3 Eiswürfel
- Süßungsmittel nach Belieben

**153 kcal, 33 g KH, 1 g F, 2 g E**

Die Grapefruit auspressen. Die Heidelbeeren waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Grapefruitsaft, Heidelbeeren, die Hälfte des Johannisbeerennektars und die Eiswürfel in den Mixer geben und pürieren, bis sich die Eiswürfel mit der Flüssigkeit verbunden haben. In ein Glas geben, mit dem restlichen Saft auffüllen und nach Belieben mit Süßungsmittel (siehe Tipp) abschmecken.

## Tipp

*Zucker zum Süßen sollten Sie gänzlich vermeiden. Jedoch enthalten auch Honig oder Ahornsirup neben gesunden Inhaltsstoffen eine Menge Kohlenhydrate. Die industriellen Süßstoffe sind in letzter Zeit in Verruf geraten - davon lassen wir vorsichtshalber die Finger. Als Alternative bieten sich Stevia an oder Süßungsmittel aus Erythritol, die unter verschiedenen Handelsnamen in Biotäden und Reformhäusern erhältlich sind.*

## Melonen-Himbeer-Kefir

- 100 g Wassermelone
- 100 g Himbeeren
- 1 Stängel frische Minze
- 150 ml Kefir
- 2 Eiswürfel
- Süßungsmittel nach Belieben

**142 kcal, 19 g KH, 2 g F, 7 g E**

## Tipp

*Der Trick bei Smoothies ist, die Früchte mit Eiswürfeln zusammen zu mixen. Erst durch die feine Verteilung der Eispartikel werden sie so richtig cremig.*

Die Melone schälen, die dunklen Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Himbeeren behutsam waschen und gut abtropfen lassen. 3 Blättchen Minze vom Stiel zupfen. Kefir, Früchte und Minzeblättchen in den Mixer geben und cremig pürieren. Nach Belieben mit Süßungsmittel abschmecken. In ein Glas füllen und mit der restlichen Minze dekorieren.

## Kiwi-Birnen-Milch

- 1 Kiwi
- 1/2 kleine Birne (eine halbe Nashi-Birne ist vom Steinbeißer mit exotischen Früchten auf Seite 85 übrig)
- 150 ml Buttermilch
- 1 EL Kokosflocken
- Süßungsmittel nach Belieben

**230 kcal, 31 g KH, 8 g F, 6 g E**

Die Kiwi halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen. Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

Zusammen mit der Buttermilch und den Kokosflocken im Mixer pürieren und nach Belieben mit Süßungsmittel abschmecken.

## Kiwi-Gurken-Mix

