

Brigitte

Nr. 2
MI 4.1.2017 / DEUTSCHLAND 3,20 €
ÖSTERREICH 3,40 €

BRIGITTE 21.2017

DIE NEUE BRIGITTE-DIÄT 2017

Schweiz 5,70 sfr; Belgien 3,60 €; Dänemark 32,00 dkr; Frankreich 4,90 €; Griechenland 4,50 €; Italien 4,40 €; Luxemburg 3,60 €; Niederlande 3,60 €; Portugal (cont.) 4,40 €; Spanien 4,40 €; Printed in Germany

Dossier
**Erinnerungen:
Wie sie uns
prägen, helfen
- und täuschen**

Mode
**DAS
KOMMT,
DAS
BLEIBT**

Report
**Gibt es ein
Comeback der
Hausfrau?**

Blond oder braun
**So finden Sie
den richtigen
Haar-Ton**

Traumziel
Koh Samui
**Urlaub für
die Seele**

**35 % RABATT AUF EINE
FITNESS-UHR VON GARMIN:**
Vorteil nur für BRIGITTE-Leserinnen.
Wenn die BRIGITTE-Exklusiv-Karte hier fehlt:
Alle wichtigen Infos bekommen
Sie auch auf Seite 95

DIE NEUE BRIGITTE- DIÄT

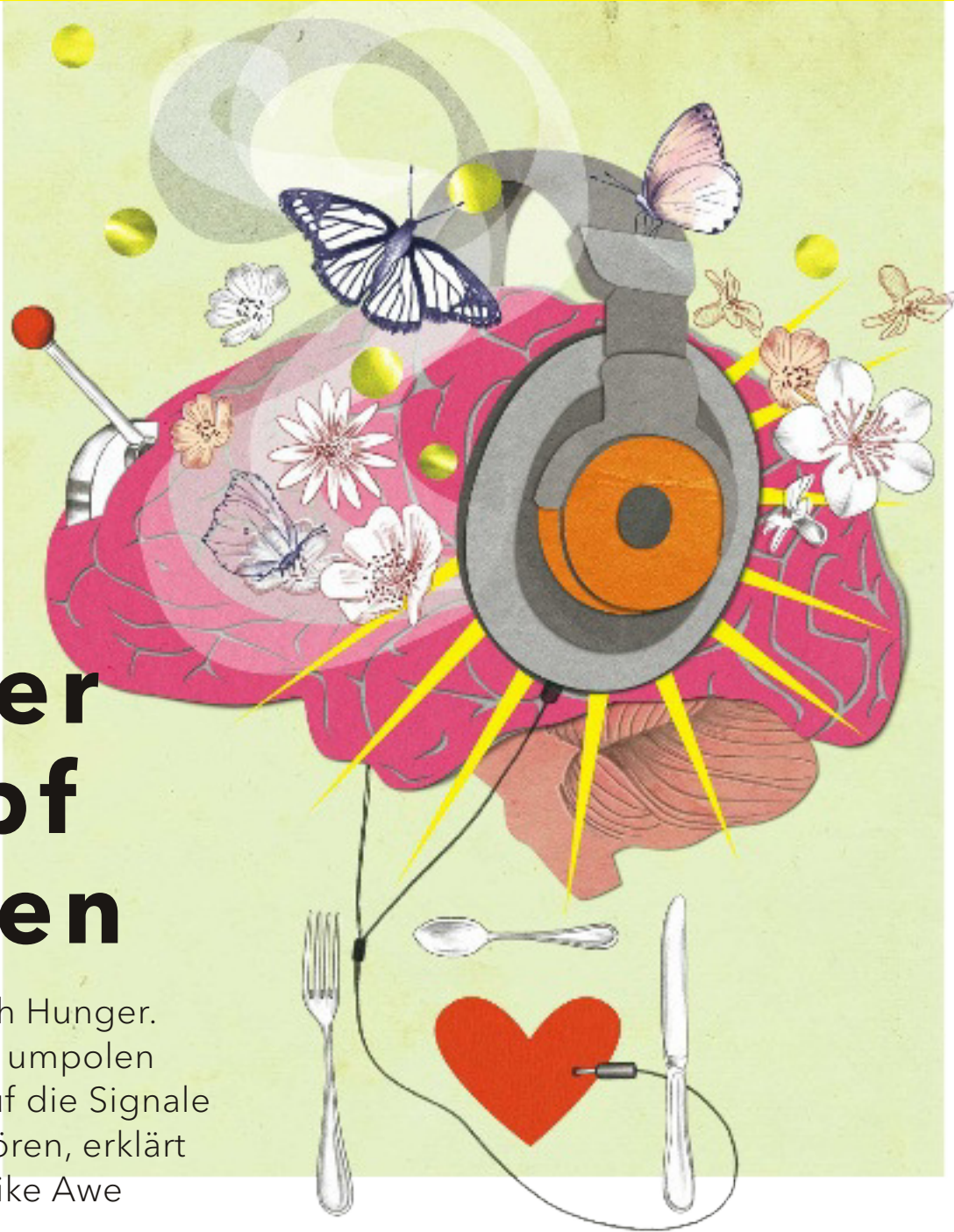
**Abnehmen 2017: Wie Sie Ihren Körper in
den SCHLANKMODUS schalten**



1

Den Schalter im Kopf umlegen

Hunger ist nicht gleich Hunger. Wie wir unser **Gehirn** umpolen und wieder lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, erklärt die Medizinerin Mareike Awe



BRIGITTE: Warum sind heute viele Menschen zu dick?

MAREIKE AWE: Unsere Welt ist durchgetaktet und von Technik bestimmt, da zählt die Intuition nicht mehr viel. Beim Essen zeigt sich das besonders deutlich: Durch Diäten und strenge Ernährungsregeln wissen viele Menschen gar nicht mehr, was ihnen schmeckt und was ihnen guttut. Das Körperideal, superschlank sein zu müssen, setzt viele unter Druck. Hinzu kommt, dass wir ständig im Stress sind und uns zu wenig Zeit nehmen, in Ruhe zu essen.

Was macht das mit uns?

Viele Menschen haben sich das natürliche Essverhalten abtrainiert, das sie als Kinder noch hatten, als sie nur bei Hunger aßen, was ihnen schmeckte und bis sie satt waren. Heute essen wir aus den verschiedensten Gründen, ohne Hunger zu haben: weil wir eingeladen sind, weil wir immer um diese Zeit essen, weil wir Stress haben oder traurig sind. Die Folgen sind Übergewicht, Unzufriedenheit und Diätversuche, die scheitern. Studien haben gezeigt, dass die meisten Diäten gar nicht funktionieren, weil sie auf

Verboten basieren und unsere Bedürfnisse ignorieren. Besser ist es, wieder mehr auf den eigenen Körper zu hören und ihm zu vertrauen, denn er zeigt uns, wann wir hungrig sind, was wir essen sollen und was uns guttut.

Wie merke ich denn, ob ich wirklich hungrig bin?

Es gibt den Körper- und den Geisthunger. Oft sind es gelernte Verhaltensweisen wie Chips vor dem Fernseher und psychologische Faktoren wie Stress oder Langeweile, die uns zum Essen greifen lassen. Dieser sogenannte Geisthunger,

Die neue BRIGITTE-Diät

Wenn wir ein paar Kilo verlieren wollen, erscheint uns der eigene Körper oft als Feind, weil er mit allen Mitteln versucht, sein Gewicht zu halten. Die BRIGITTE-Diät 2017 macht ihn jetzt zum Verbündeten: Der Körper wird in den **Schlankmodus** umprogrammiert - und das Abnehmen viel leichter

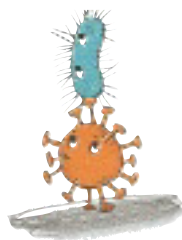
ILLUSTRATIONEN ANNE MAIR/KOMBINATROTWEISS



1

**Den Schalter
im Kopf
umlegen**

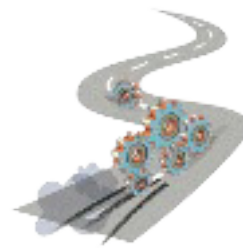
S. 90



2

**Die
Darmflora
sanieren**

S. 92



3

**Den
Stoffwechsel
anregen**

S. 94



4

**Schlank und fit
werden mit
Tabata-Training**

S. 98



5

**Diät-Erfolge:
Sechs Frauen,
minus 53 Kilo!**

S. 100

**REZEPTE-
EXTRA**

Leicht zu kochen
und sehr köstlich!
Die 33 Rezepte der
neuen BRIGITTE-Diät
finden Sie im Extra-
heft, das dieser
Ausgabe beiliegt



der ganz plötzlich da ist, kann durch Essen nicht gesättigt werden. Und er bringt den natürlichen Essensrhythmus und die fein abgestimmten Sättigungs- und Hungermechanismen im Gehirn durcheinander. Man isst dadurch einfach mehr, als man benötigt – und nimmt in der Regel zu.

Und der Körperhunger?

Er wird erst nach und nach stärker. Körperhunger äußert sich durch physische Signale wie Magenknurren, ein Leeregefühl im Magen, Schwäche oder Kopfschmerzen und kann durch jedes Lebensmittel gestillt werden. Er setzt sich zusammen aus dem Hunger der Zellen, dem Magen hunger und dem Sinneshunger, dem Appetit. Wenn man glaubt, Hunger zu haben, hilft es oft, erst mal ein Glas Wasser zu trinken und tief in den Bauch zu atmen. Denn manchmal sind es nur die Zellen, die nach Wasser und Sauerstoff verlangen. Dann braucht man noch nicht zu essen. Hat man danach trotzdem noch ein Hungergefühl, ist das ein klares Signal unseres Körpers, und nur dann sollte man auch essen – und nicht aus Gewohnheit, zur Belohnung oder um anderen einen Gefallen zu tun.

Was aber, wenn ich ständig Lust auf Pizza und Schokolade habe?

Nicht das Essen ist schuld daran, dass jemand dick wird, sondern das Verbot von Essen. Wenn man sich Pizza oder Schokolade untersagt, werden diese Lebensmittel nur umso interessanter, und man verliert leichter die Kontrolle über sein Essverhalten. Man sollte sich die Pizza daher nicht verbieten, sich aber fragen: Habe ich jetzt wirklich gerade Hunger? Schmeckt mir die Pizza tatsächlich gut? Und wie fühle ich mich danach? Habe ich viel Energie oder liegt sie mir schwer im Magen? Bekömmlichkeit ist neben Geschmack und Hunger ein wichtiger Faktor für das Wohlfühlgewicht.

Sie haben ein zwölfwöchiges Online-training entwickelt, mit dem die Teilnehmer lernen, wieder intuitiv zu essen.

Bei „Intueat“ helfen wir den Teilnehmern dabei, ihre Essgewohnheiten umzustellen und das neue, intuitive Essverhalten in den Alltag zu integrieren, und zwar in jeder Lebenssituation.

Dazu bieten wir Lektionen zum Lesen, Programmvideos, Mentaltrainings und eine persönliche Betreuung.

Und das funktioniert ganz ohne Verbote und Regeln?

Es gibt keine Verbote, aber vier Grundsätze. Erstens: Iss aus Körperhunger. Zweitens: Iss mit Lust das, worauf du Appetit hast und was deinem Körper guttut. Drittens: Genieße dein Essen langsam und bewusst. Viertens: Achte auf deine Sättigung und hör auf, wenn du dich satt fühlst.

Gewohnheiten zu ändern ist das Schwierigste überhaupt.

Deswegen ist es wichtig, dass die neuen Gewohnheiten angenehm sind. Jedes unserer Verhaltensmuster ist durch Freude oder Schmerz motiviert. Wenn wir uns angewöhnt haben, emotional zu essen, bedeutet das in dem Moment Freude. Zum Beispiel: Ich bin gerade gestresst von der Arbeit, ich esse jetzt was, und es geht mir besser. Je öfter man das tut und je positiver die Emotionen sind, umso stärker werden die entsprechenden Nervenbahnen im Gehirn. Das Ziel ist, eine Alternative zu finden, die denselben positiven Effekt bringt wie Essen – zum Beispiel eine Tasse Tee zu trinken. In mentalen Audiotrainings stellt man sich vor, wie schön es ist, dabei zur Ruhe zu kommen und sich entspannt zu fühlen. Gleichzeitig verknüpfen wir alte Gewohnheiten wie emotionales Stressessen mit Schmerz: Indem man gedanklich visualisiert, wie man dadurch zunimmt und sich unwohl fühlt. Man lernt also über Gefühle: Das alte Verhalten führt dazu, dass man zunimmt – das ist verbunden mit Schmerz. Das neue führt dazu, dass man sich gut fühlt und abnimmt – also mit Freude. Dazu müssen wir neue Nervenbahnen im Gehirn anlegen und neue Gewohnheiten verankern.

Wie lange dauert das?

Wenn man intuitiv isst, merkt man schnell, dass man sich besser fühlt. Vor allem Menschen, die Diäten hinter sich haben, die mit Verboten oder Punkte zählen arbeiten, kommen gut damit klar, auf ihren Körper zu hören, und nehmen ab, sobald sie sich nichts mehr verbieten. Mit der Zeit hat man automatisch weniger Appetit auf ungesunde Sachen. Die Schokolade, nach der man sich lange

gesehnt hat, schmeckt plötzlich gar nicht mehr so lecker. Man stellt fest, dass Obst oder Gemüse mehr Energie geben als Pizza oder Schokolade und es einem damit deutlich besser geht. So brechen ungesunde Gewohnheiten auf.

Gibt es auch Menschen, für die „Intueat“ nicht geeignet ist?

Bei Erkrankungen wie Stoffwechselstörungen oder psychischen Krankheiten empfehlen wir, die Teilnahme vorher mit einem Arzt abzusprechen.

Kann man intuitives Essen auch ohne Programm lernen?

Man kann es natürlich auch alleine versuchen und unsere vier Grundsätze beachten. Dabei ist wichtig: nicht bei den Mahlzeiten fernsehen oder lesen, mit allen Sinnen genießen, langsam und in Ruhe kauen, vielleicht mal die Augen schließen und am Essen riechen. Darüber kommt man mit seinem Körper in Verbindung und spürt die Sättigung, wenn sie eintritt. Da es aber um eine langfristige Gewohnheitsumstellung geht, ist ein mentales Trainingsprogramm mit persönlichem Ansprechpartner erfolversprechender.

INTERVIEW: DANIELA STOHN

INTUITIVES ESSEN LERNEN



„Intueat“ ist ein Online-Programm zum intuitiven Abnehmen, das die Medizinstudenten Mareike Awe (Foto) und Marc Reinbach entwickelt haben. Zwölf Wochen lang lernt man mithilfe wöchentlicher Lektionen und Audiotrainings, die Hunger- und Sättigungssignale des Körpers wieder besser wahrzunehmen und ohne schlechtes Gewissen zu essen.

Wenn Sie es selbst ausprobieren wollen, melden Sie sich unter www.intueat.de/brigitte an. Bis zum 30.4.2017 erhalten Sie als BRIGITTE-Leserin gratis Zugang zu einem Schnupperpaket im Wert von 29 Euro und können sich selbst ein Bild machen. Wollen Sie im Anschluss das komplette 12-Wochen-Programm buchen, erhalten Sie 30 Euro Rabatt auf den Gesamtpreis (ab 287 Euro).



2

Ohne ihn geht nichts

Viele Rezepte der neuen BRIGITTE-Diät haben ein besonderes Plus: Sie schmecken auch den Bakterien in unserem **Darm**. Und die bestimmen mit darüber, ob wir schlank werden und bleiben

Sie sind viele, und sie haben Gewicht: Ein gutes Kilo bringen die etwa 100 Billionen Keime, die in unserem Verdauungstrakt leben, auf die Waage. Aber unser Gewicht beeinflussen sie auf ganz andere Weise. „Je nachdem, welche Bakterien wir in unserem Darm beherbergen, ziehen wir pro Tag 150 bis 200 Kalorien mehr aus unserem Essen“, sagt Michaela Axt-Gadermann, Medizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg und Autorin mehrerer Bücher* zum Thema.

150 bis 200 Kalorien – das klingt erst einmal nicht nach besonders viel, summiert sich aber im Lauf eines Jahres

auf einen Gewichtszuwachs von acht bis zehn Kilogramm, auch wenn die Menschen gar nicht mehr oder anders essen als andere. Durch die Erforschung des Mikrobioms – so nennt man die Gesamtheit unserer kleinen Untermieter – konnte damit erstmals bewiesen werden, dass es tatsächlich gute und schlechte Futterverwerter gibt.

Verantwortlich dafür sind vor allem zwei Bakterienstämme. Die sogenannten Firmicutes gelten dabei als Dickmacher, denn sie können selbst eigentlich unverdauliche Zellulose – sie ist der Hauptbestandteil von Pflanzenfasern – spalten, sodass diese für unseren Körper als Energieträger verwertbar ist. Die

Gruppe der Bacteroidetes dagegen „lässt auch eher mal ein paar Kalorien durchlaufen“, wie Axt-Gadermann es nennt. In vielen Studien konnte mittlerweile nachgewiesen werden, dass sich das Mikrobiom von Über- und Normalgewichtigen hinsichtlich dieser beiden Bakterienarten deutlich unterscheidet. Und in Tierversuchen konnte sogar gezeigt werden, dass Individuen allein dadurch zu- bzw. abnehmen, wenn ihnen der Darminhalt und damit die Keime fettleibiger bzw. schlanker Artgenossen übertragen werden.

Neben der Energieausbeute beeinflussen Bakterien außerdem unseren Stoffwechsel. Manche der Keime

– genauer gesagt: die Abfallprodukte, die sie bilden – fördern nämlich Entzündungsprozesse in der Darmschleimhaut und machen deren Barriere durchlässiger. Und damit entscheiden sie auf Umwegen letztendlich mit darüber, ob unser Körper überflüssige Kalorien verbrennt oder in Form von Fettzellen speichert. Auch die Empfindlichkeit, mit der Zellen auf Insulin ansprechen, kann auf diese Weise gestört werden. Andere Bakterien produzieren Essigsäure, die die Ausschüttung des blutzuckersenkenden Hormons beeinflusst. Offensichtlich spielt die Darmflora damit nicht nur eine Rolle bei der Entstehung von Übergewicht, sondern auch von Krankheiten wie Diabetes oder dem metabolischen Syndrom.

Leider können wir viele Dinge, welche die Zusammensetzung unseres Mikrobioms mitbestimmen, als Erwachsene nicht mehr verändern: die Art unserer Geburt etwa, ob wir gestillt wurden, in einer sehr hygienischen Umwelt aufgewachsen sind oder in der Vergangenheit viele Antibiotika nehmen mussten. Trotzdem können wir noch gezielt Einfluss nehmen. „Das das Mikrobiom ungefähr ab der Pubertät relativ stabil ist, liegt ja auch daran, dass sich dann unsere Gewohnheiten gefestigt haben und wir den Bakterien dadurch immer wieder das gleiche Umfeld bieten“, sagt Axt-Gadermann. „Aber wenn man sein Verhalten ändert, kann sich die Keimzusammensetzung auch noch beim Erwachsenen ruck, zuck ändern.“ Der Grund: Bakterien besitzen eine sehr kurze Generationszeit von etwa 30 Minuten; so können an nur einem Tag aus einem Keim Milliarden werden.

„Schon nach einer Woche Ernährungsumstellung lässt sich eine Veränderung der Darmflora feststellen“, so Axt-Gadermann. Denn natürlich bestimmt vor allem das, was wir essen, das Ökosystem unseres Verdauungsorgans. Dabei gilt ganz grundsätzlich: Wer ein vielfältiges Mikrobiom haben möchte, sollte sich auch abwechslungsreich ernähren. Eine besondere Bedeutung haben zusätzlich sogenannte Präbiotika. Das sind Ballaststoffe, die unverdaut bis in den Dickdarm gelangen. „Und dort füttern sie dann besonders die günstigen Keime wie Bifido-

und Milchsäurebakterien oder Akkermansia muciniphila“, sagt Axt-Gadermann. Gerade ein Mangel an letzteren steht, so aktuelle Forschungsergebnisse, in engem Zusammenhang mit Entzündungsprozessen und Veränderungen des Fettstoffwechsels. Zu den Präbiotika zählen vor allem Inulin, das unter anderem in Chicorée, Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Topinambur oder Endiviansalat enthalten ist, Oligofruktose aus Roggen, Hafer, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch und die sogenannte resistente Stärke, zum Beispiel aus Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen, Haferflocken, erkalten Kartoffeln oder Brot.

Damit ist auch klar, dass extreme Low-Carb-Ernährung nicht besonders bakterienfreundlich ist. „So nimmt man zwar schnell ab, aber auf lange Sicht kann die Darmflora ohne Kohlenhydrate nicht überleben“, so Axt-Gadermann. Selbst Weißbrot könne man ab und zu mit gutem Gewissen essen. Eine spanische Studie konnte nämlich nachweisen, dass es durch seinen Gehalt an resister Stärke besonders Lactobazillen gedeihen und wachsen lässt.

Keime mögen Vielfalt und keinen Stress

Der zweite Weg, das Mikrobiom über die Ernährung zu beeinflussen, sind Probiotika. Mit ihnen nimmt man direkt Keime zu sich, die dann im Darm ihre günstige Wirkung entfalten sollen, wie etwa Lactobazillen oder Bifidobakterien. Wichtig dabei: Die Bakterien müssen erstens in ausreichender Menge – ein Großteil überlebt die Passage durch den Magen nicht – und zweitens regelmäßig zugeführt werden, denn sie siedeln sich nicht auf Dauer an. Mittlerweile gibt es einige Produkte, die speziell mit probiotischen Kulturen angereichert sind, wie etwa Joghurts und Drinks. Aber in einigen Lebensmitteln kommen die Bakterien auch natürlicherweise vor, nämlich in Sauerkraut, sauer eingelegtem Gemüse oder naturbelassenem Joghurt. „Erhitzen allerdings tötet die Keime ab“, so Axt-Gadermann. „Deswegen handelt

es sich bei wärmebehandeltem Sauerkraut aus der Dose oder bei H-Milch-Joghurt nicht um probiotische Lebensmittel.“

Und auch Stress beeinflusst das bakterielle Getümmel. In einer Untersuchung mit Studenten konnte nachgewiesen werden, dass ihre Darmflora zu Beginn des Semesters vielfältiger ist als in der anstrengenden Prüfungsphase, sie sich aber anschließend wieder regeneriert. Das liegt natürlich auch daran, dass wir uns in stressigen Zeiten häufig ungesünder ernähren. Aber es gibt auch einen direkten Effekt: Aus Tier-Untersuchungen weiß man, dass ein hoher Stresshormonspiegel das Mikrobiom regelrecht verarmen lässt. „Dagegen vermehren sich z. B. sogenannte Clostridien, die Entzündungen fördern und wiederum dick machen“, so Axt-Gadermann.

Vermutlich nehmen diese Veränderungen dann umgekehrt auch Einfluss auf die Psyche. Unterschiede in der Darmflora zwischen Depressiven und Gesunden sind nachgewiesen, ein Zusammenhang mit anderen psychischen Auffälligkeiten wie Autismus wird diskutiert. Und es gibt sogar erste Studien, die zeigen, dass die Einnahme von Laktobazillen und Bifidobakterien sich günstig auf das Wohlbefinden auswirkt und die Verarbeitung von Stresssituationen im Gehirn positiv verändert.

Wer durch Ernährung, Stressreduktion und Bewegung – tatsächlich profitiert die Artenvielfalt im Darm auch davon – etwas für die kleinen Untermieter tut, wird also doppelt belohnt: Das Gewicht sinkt, die Stimmung steigt.

ANTJE KUNSTMANN

ZUM WEITERLESEN

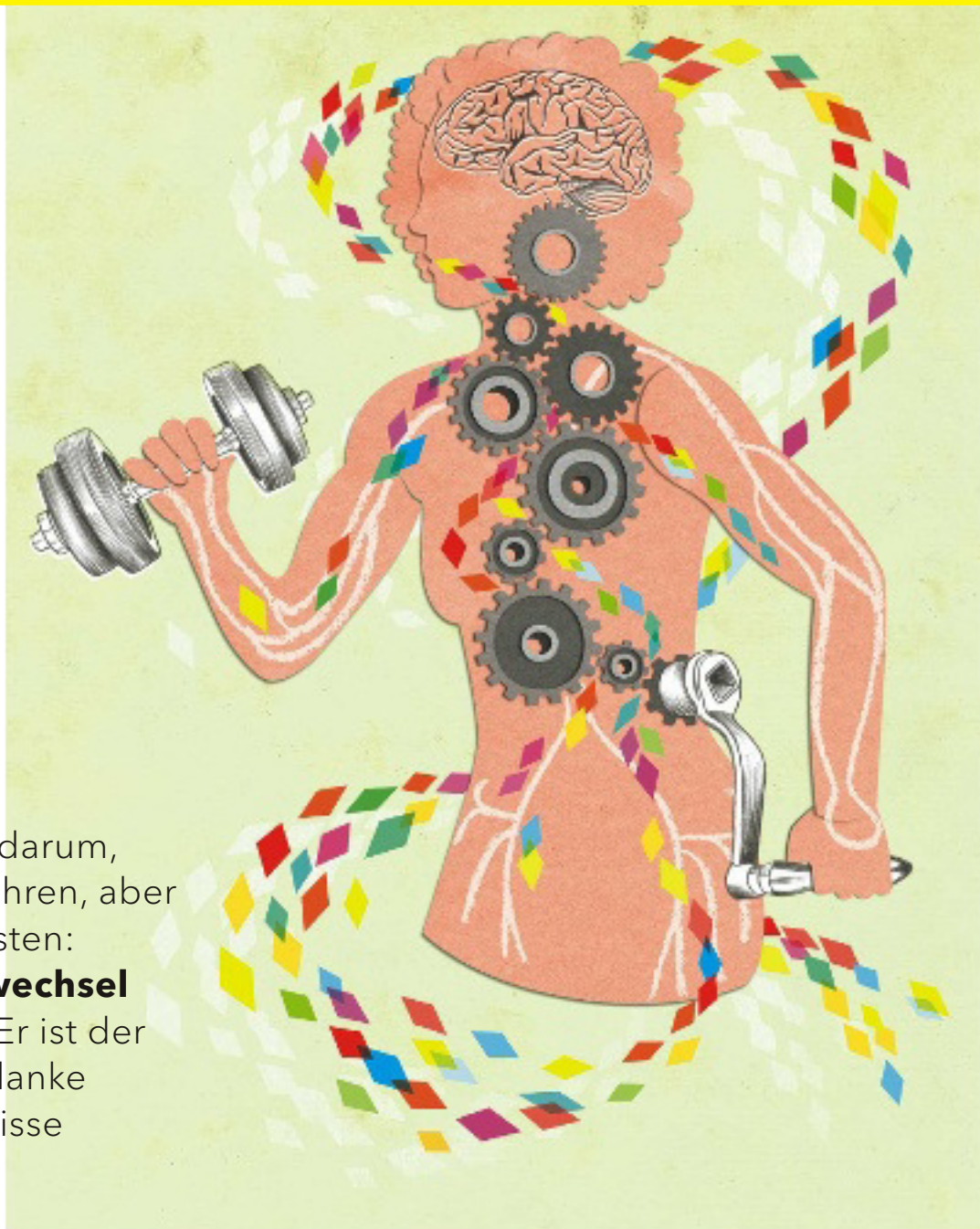


Professor Dr. Michaela Axt-Gadermann hat ein Ernährungskonzept für einen gesunden Darm entwickelt (Infos: www.schlank-mit-darm.de) und ist Autorin. Zuletzt erschien von ihr: „Schlau mit Darm: Glücklich und vital durch ein gesundes Darmhirn“ (192 S., 16,99 Euro, Südwest Verlag).

3

Feuer frei

Unser Körper kämpft darum, sein Gewicht zu bewahren, aber wir können ihn überlisten: indem wir den **Stoffwechsel** neu programmieren. Er ist der Schlüssel für eine schlanke Figur. Sechs Erkenntnisse



Unser Körper ist schlau. Mit allen Mitteln wehrt er sich gegen das Abnehmen, wenn wir weniger essen: Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, der Körper drosselt den Energieverbrauch und bremst die Fettverbrennerhormone. Gleichzeitig setzt er alles daran, uns mit Heißhungerattacken dazu zu bringen, endlich wieder normal zu essen – am liebsten süß und fettig. Und wenn wir es trotzdem schaffen, Pfunde zu verlieren, kämpft unser Körper erbittert darum, sie möglichst schnell zurückzugewinnen. Die rund 100 Milliarden

Fettzellen verschwinden beim Abnehmen nämlich nicht, sie schrumpfen lediglich zusammen und warten darauf, sich endlich wieder richtig mit Fett vollsaugen zu können.

Dieses uralte Programm sollte uns früher mal vor dem Verhungern schützen, indem es die Energiereserven schonte. Heute allerdings ist es unser ärgster Figurfeind. Kein Wunder, dass immer mehr Studien zeigen: Strenge Diäten funktionieren langfristig nicht, weil sie den gesamten Stoffwechsel verändern und den Körper in einen permanenten Alarmzustand versetzen.

80 bis 90 Prozent aller Diäten, so schätzt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), bringen keinen Erfolg – die meisten Frauen wiegen nach kurzer Zeit sogar mehr als vorher. Auch laut amerikanischem National Weight Control Registry schaffen es nur 20 bis 30 Prozent der Diäthaltenden, länger als ein Jahr auf ihrem neuen Gewicht zu bleiben. Und australische Forscher haben nachgewiesen: Wenn jemand ein paar Pfunde loswird, bleibt der Metabolismus, der Stoffwechsel, anschließend noch mehr als ein Jahr lang im Hungermodus.

Die gute Nachricht dabei: Ob unser Stoffwechsel brummt und ordentlich Energie verbraucht oder müde vor sich hintuckert, können wir selbst steuern. Dazu müssen wir allerdings mit unserem Körper zusammenarbeiten – und nicht gegen ihn. „Das Geheimnis erfolgreichen Abnehmens ist ein Stoffwechsel, der im Turbo läuft und dort auch bleibt“, bestätigt Professor Dr. Ingo Froböse* (s. S. 97), Leiter des Zentrums für Gesundheit der Sporthochschule Köln.

Wie genau das funktioniert, daran forscht die Wissenschaft zurzeit auf Hochtouren. Denn die biochemischen Prozesse in den Zellen, von der Aufnahme bis zur Verarbeitung und Entsorgung der Nährstoffe, sind hochkomplex. Alles, was Sie wissen müssen, um den Stoffwechsel zu einem leistungsfähigen Motor umzuprogrammieren, und wie das geht, lesen Sie hier:

Unser Lebensstil ist entscheidender als unsere Gene

Die Genlotterie ist ein Glücksspiel: Es gibt moppelige Supersparer, die mit wenig Energie auskommen, dürre Verschwendertypen, die essen können, was sie wollen – und ganz, ganz viele Körpertypen dazwischen. „Es stimmt daher nicht, dass alle Menschen gleich viel Energie verbrauchen – das ist individuell vom Typ abhängig“, sagt der Mediziner Dr. Heinrich Everke* (s. S. 97). „Wer genetisch so veranlagt ist, leicht zuzunehmen, kann nicht beliebig abnehmen oder einen neuen Typ aus sich machen.“ Wenn die ganze Familie zu Übergewicht neigt und man schon als Kind dick gewesen sei, habe man es in der Regel schwerer und müsse mit weniger Kalorien auskommen.

Gut zu wissen: Wie der Stoffwechsel läuft, bestimmen zwar die Gene – aber nur zu rund 30 Prozent, so Dr. Ingo Froböse. Der weitaus größere Teil lässt sich durch den Lebensstil beeinflussen, denn unser Verhalten beeinflusst die Hormone und Enzyme, die die biochemischen Prozesse im Körper steuern. Entscheidender als unsere Erbanlagen ist also, wie viel wir uns bewegen, was und wie viel wir essen und ob wir genug Ruhe und Schlaf bekommen.

Hungern ist ein Stoffwechsel-Killer

Wie wir schon gehört haben, drosselt der Körper den Energieverbrauch, wenn wir weniger essen. Dabei gilt: Je mehr Kalorien man einspart, desto stärker ist die dadurch bedingte Stoffwechselverlangsamung. Fällt man in alte Ernährungsmuster zurück, kommt es oft zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt, und das neue Körpergewicht liegt plötzlich über dem, das wir vor der Diät hatten. Und da bei einer Hungerkur vor allem Muskulatur abgebaut wird, verändert sich auch die Körperzusammensetzung. Mit jeder Diät verliert man Muskeln und gewinnt Fettmasse dazu.

Die Folge: Der Grundumsatz, also die Kalorien, die der Körper im Ruhezustand verbraucht, sinkt noch weiter ab, langfristig muss der Körper also mit deutlich weniger Kalorien auskommen. Wie anhaltend die metabolische Anpassung an Diäten ist, haben Stoffwechselexperten gerade an ehemaligen Teilnehmern einer US-Abnehmshow untersucht und herausgefunden, dass deren Körper auch sechs Jahre nach der Diät noch weniger Kalorien verbrannten als vorher.

Gut zu wissen: Hungern und radikale Diäten sollte man vermeiden, um den Stoffwechsel nicht herabzuwirtschaften. Besser ist es, maximal 500 Kalorien pro Tag einzusparen (wie bei der BRIGITTE-Diät). Und auch ganze Mahlzeiten ausfallen zu lassen, ist keine gute Idee: Drei am Tag sollten es mindestens sein. Auf das Snacken zwischendurch sollte man allerdings lieber verzichten.

Es gibt gute und schlechte Kalorien

Theoretisch ist Abnehmen ganz einfach: Man muss nur weniger Kalorien aufnehmen, als man verbraucht, und schon purzeln die Pfunde. „Negative Energiebilanz“ nennen das die Diät-Experten. Das Ganze hat aber einen Haken, denn der Stand der Wissenschaft lautet heute: Eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie. Es macht einen großen Unterschied, ob sie aus Olivenöl oder Schokolade stammt, aus natürlichen oder industriell gefertigten Lebensmitteln.

Der Körper, oder besser gesagt der Stoffwechsel, reagiert außerdem anders auf eine Kalorie aus Fett als eine aus Kohlenhydraten oder Eiweiß. Komplexe Kohlenhydrate aus faserreichem Gemüse zum Beispiel sättigen gut, ernähren im Darm gesundheitsfördernde Bakterien und werden größtenteils unverdaut wieder ausgeschieden. Einfache Kohlenhydrate aus Kuchen oder Eis dagegen lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und führen zur Ausschüttung von Insulin, das die Fettverbrennung hemmt. Fette liefern zwar mit neun Kalorien pro Gramm die meiste Energie; eine Studie des United States Department of Agriculture hat jedoch gezeigt, dass zum Beispiel die Energie von fettreichen Mandeln nicht vollständig verstoffwechselt wird, da sie im Magen nicht komplett verdaut

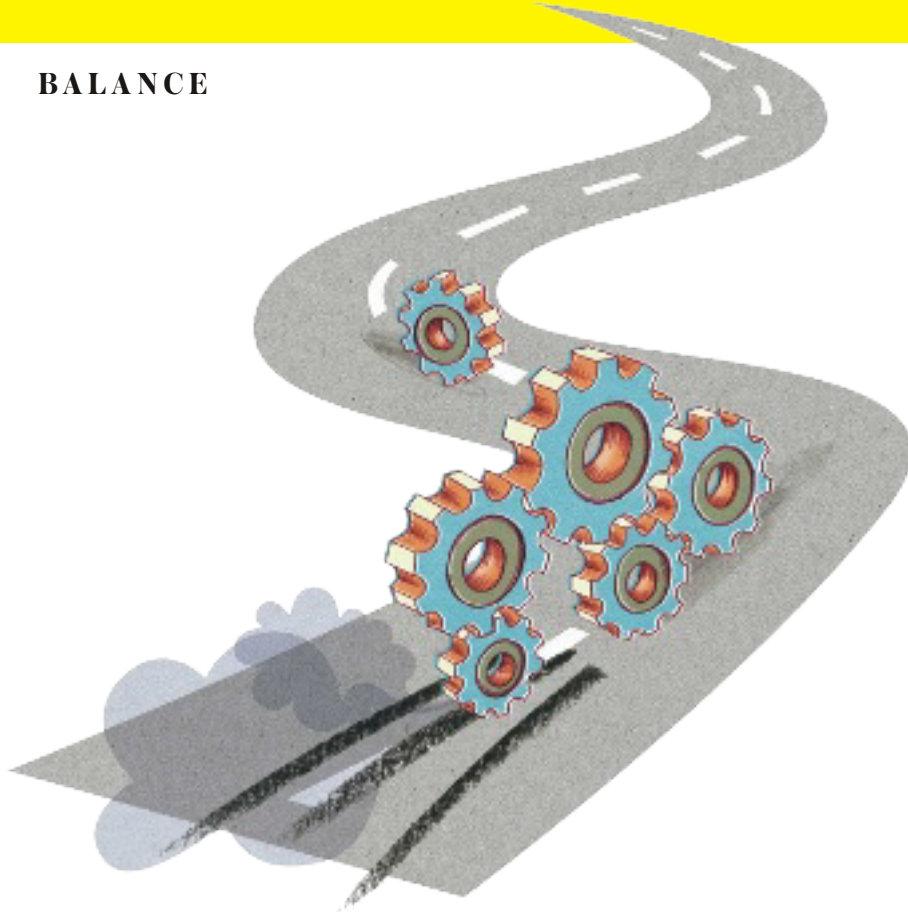
DIÄT-HELFER



Exklusiver Vorteil für BRIGITTE-Leserinnen: Sie erhalten **35 Prozent Rabatt** auf die **GPS-Laufuhr „Forerunner 25“ von Garmin** inkl. Brustgurt mit Herzfrequenzsensor in den Farben Weiß/Pink – statt 159,99 Euro zahlen Sie nur 104 Euro. Die Uhr zählt zurückgelegte Schritte und verbrauchte Kalorien, speichert beim Lauftraining Distanz, Tempo und Kalorienverbrauch, zeigt ankommende Anrufe und Nachrichten an und erinnert, wann es wieder Zeit ist, sich zu bewegen – am besten jeden Tag ein wenig mehr, ganz nach dem Garmin-Motto #BeatYesterday.

So geht's: Legen Sie im Onlineshop von Garmin (Deutschland: www.garmin.de/brigitte, Österreich: www.garmin.de/brigitte-at) die „Forerunner 25“ in der Version „Weiß/Pink mit Standard-Herzfrequenzsensor“ in Ihren Einkaufswagen und geben Sie folgenden Rabattcode ein: Brigitte_DE in Deutschland und Brigitte_AT in Österreich. Die Aktion läuft bis zum 15.4.2017, so lange der Vorrat reicht.

Gut zu wissen: Zwei Euro vom Verkaufspreis gehen als Spende an die Organisation Pink Ribbon, die zum Thema Brustkrebs informiert.



werden. Statt der angegebenen 163 Kalorien pro 28 Gramm nimmt man bei einer Portion Mandeln nur 129 Kalorien auf. Und Eiweiße sättigen nicht nur besonders gut, sondern haben auch noch einen thermogenen Effekt: Für die Verdauung werden bereits etwa 20 Prozent der aufgenommenen Kalorien gleich wieder verbraucht. Gleiche Kalorienmenge bedeutet also nicht gleiche Wirkung auf den Stoffwechsel.

„Durch den Fokus auf die Kalorienbilanz nehmen die Menschen nur selten ab, aber immer leiden sie“, sagt Ernährungsmediziner Dr. David Ludwig* (s. S. 97). „Wenn alle Kalorien gleich sind, gibt es keine ‚ungesunden‘ Lebensmittel. Dann geht es allein um Selbstbeherrschung. Diese Einstellung verurteilt Menschen mit Übergewicht, die angeblich zu wenig Wissen, Disziplin oder Willenskraft haben, und blendet die Verantwortung der Lebensmittelindustrie aus.“

Gut zu wissen: Insulin wirkt wie Dünger auf die Fettzellen: Es sorgt dafür, dass sie sich ordentlich vollsaugen.

Um Körperfett abzubauen, ist es daher nötig, den Insulinspiegel absinken zu lassen. Das gelingt, indem man einfache Kohlenhydrate in Form von Brot, Cerealien, Chips, Kuchen, Keksen, Süßigkeiten und gezuckerten Getränken vermeidet und längere Pausen zwischen den

Mahlzeiten einhält. Eine Studie der Harvard-Universität hat gezeigt, dass Menschen, die viel Fett und Eiweiß, aber nur wenig Kohlenhydrate aßen, durchschnittlich 325 Kalorien mehr am Tag verbrannten als die, die sich fettarm ernährten. Auch gut: Natürliche Scharfmacher beim Kochen verwenden. Das Capsaicin in Chilischoten ruft beim Menschen einen Schärfe- und Hitzeeffekt hervor. Der sekundäre Pflanzenstoff erhöht kurzfristig die sogenannte Thermogenese, also die Steigerung des Energieverbrauchs nach dem Essen, und aktiviert so den Stoffwechsel. Auch die in grünem Tee enthaltenen Catechine und Koffein zeigten in Studien eine stoffwechselanregende Wirkung. Das Jod in Seefischen ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese sind wichtig für die Regulation des Stoffwechsels.

Krafttraining ist (noch) wichtiger als Ausdauer

Muskeln sind unser größtes Stoffwechselorgan. Und ein wahrer Abnehmurbo, weil sie rund um die Uhr Energie verbrennen, selbst, wenn man faul auf dem Sofa liegt. Der große Vorteil von Krafttraining: Es erhöht den Grundumsatz. Denn Muskelgewebe setzt deutlich mehr

Kalorien um als Fettgewebe. Aber Muskeln können noch mehr: Sie produzieren Botenstoffe, sobald sie beansprucht werden, sogenannte Myokine. Über diese kommuniziert die Muskulatur mit dem Rest des Körpers und bringt ihn dazu, die Fettverbrennung anzukurbeln und dafür zu sorgen, dass das Hormon Insulin wieder besser wirkt, die Zellen also mehr Zucker aufnehmen.

Aber: Auch Ausdauertraining ist wichtig, denn es erhöht den Kalorienverbrauch und verbessert den Fettstoffwechsel, indem der Körper lernt, verstärkt auf Fette beim Training zurückzugreifen. Regelmäßiges Laufen, Schwimmen oder Radfahren aktiviert außerdem den Stoffwechsel, sodass mehr Mitochondrien in den Muskeln gebildet werden. Diese kleinen Kraftwerke verbrennen auch dann mehr Energie, wenn man nichts tut.

„Für eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist es nicht notwendig, beim Training möglichst viele Kalorien zu verbrennen“, so Dr. Ingo Froböse. „Sport soll vielmehr den Körper so tunen, dass er rund um die Uhr mehr Energie verbraucht als bisher – also auch in den Ruhephasen nach und zwischen den einzelnen Trainingseinheiten.“

Gut zu wissen: Optimal sind zwei- bis dreimal wöchentlich 30 bis 60 Minuten Ausdauertraining, davon sollten 80 bis 90 Prozent im aeroben Bereich (so, dass man dabei noch sprechen kann) trainiert werden, der Rest darf intensiv sein. Dazu kommen idealerweise zwei bis drei Kräfteinheiten pro Woche. Froböse empfiehlt, vor allem die großen Muskelgruppen an Beinen, Gesäß und Rücken zu trainieren. Die Übungen sollten intensiv sein, damit die schnellen Muskelfasern aktiviert werden – wie bei unserem intensiven Tabata-Workout (ab Seite 98).

Sitzen ist das neue Rauchen

Spätestens nach ein paar Stunden am Computer, auf dem Sofa oder im Auto fährt der Stoffwechsel vollkommen herunter: Der Kalorienverbrauch sinkt, der Regelkreis der Enzyme und Botenstoffe kommt ins Stocken. Untersuchungen zufolge erhöhen lange Phasen

körperlicher Inaktivität das Risiko für das metabolische Syndrom, eine mögliche Vorstufe von Diabetes. Das lange Sitzen jeden Tag lässt sich übrigens durch Sport nicht kompensieren – es kommt auch auf Bewegung im Alltag an.

Gut zu wissen: Wer einmal pro Stunde aufsteht und fünf Stockwerke rauf und runter läuft, verbraucht nicht nur 600 Kalorien mehr pro Arbeitswoche, sondern fühlt sich auch deutlich wohler, ergab eine Studie des Zentrums für Gesundheit der Sporthochschule Köln. Ansonsten gilt: besser zum Kollegen laufen, statt bei ihm anzurufen, lieber das Fahrrad nehmen statt das Auto und viel an der frischen Luft spazieren gehen.

Öfter mal in den Stand-by-Modus schalten

Wenn wir ständig unter Stress sind, schüttet unser Körper vermehrt Cor-

tisol aus. Cortisol ist ein kataboles Hormon, es leitet abbauende Körpervorgänge ein und bremst den Stoffwechsel, denn es gibt den Körperzellen das Signal, dass Nahrung knapp ist. Es sorgt außerdem dafür, dass rund um den Bauch Fett eingelagert wird – das sogenannte viszerale Fett, das entzündliche Botenstoffe sendet und das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht.

Die Ohio State University stellte fest: Probandinnen, die am Vortag eine oder mehrere Stresssituationen erlebt hatten, verbrannten im Vergleich zu den Teilnehmerinnen, die 24 Stunden vorher nichts Stressiges erlebt hatten, deutlich weniger Kalorien – im Durchschnitt in sieben Stunden 104 Kalorien. Für die Forscher steht demnach fest: Unter Stress kann der Körper weniger Kalorien abbauen. Zudem konnten die Forscher nachweisen, dass die gestressten Frauen höhere Insulinwerte als die nicht

gestressten hatten. Ein erhöhter Insulinpegel hemmt jedoch die Umwandlung von Fett in Energie.

Gut zu wissen: Regelmäßige Ruhepausen, Spaziergänge und Meditationen helfen, Stress abzubauen. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig, um über Nacht den Cortisolspiegel abzusenken. Wer sich öfter mal eine Pause gönnt, hat also nicht nur mehr Energie, sondern auch weniger Probleme mit seiner Figur.

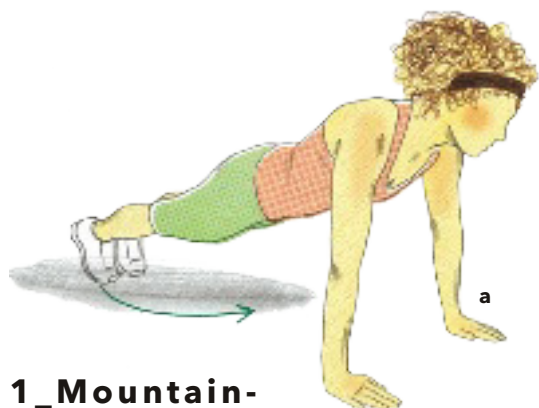
DANIELA STOHN

ZUM WEITERLESEN

*Prof. Dr. Ingo Froböse: „Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip“ (176 S., 19,99 Euro, GU)

*Dr. Heinrich Everke: „Schluss mit den Diätlügen“ (200 S., 18 Euro, Südverlag)

*Dr. med. David Ludwig: „Nimmersatt?“ (478 S., 9,99 Euro, Goldmann)



1_Mountain-climber

Liegestützhaltung, die Hände befinden sich unter den Schultern, die Beine sind gestreckt, der Rücken ist gerade (a). Jetzt ein Knie nach vorn in Richtung Brust ziehen (b), dann die Beine im schnellen Tempo gleichzeitig wechseln, sodass immer ein Knie vorn und ein Bein gestreckt am Boden ist. Einsteiger stellen erst das Bein hinten ab und ziehen dann das andere Knie heran.



Tabata!

Unser neues **Sportprogramm** für einen aktiven Stoffwechsel

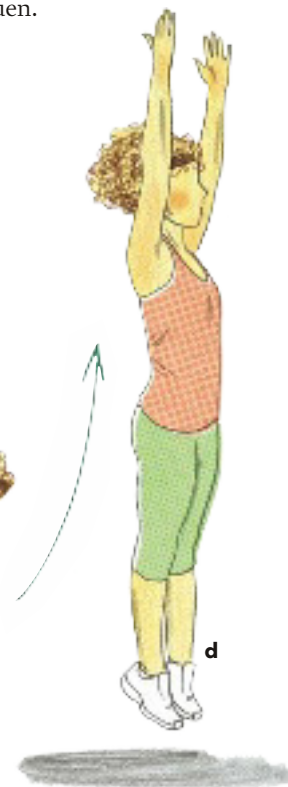
Das Geheimnis dieses Workouts: Es baut Muskeln auf und kurbelt den Stoffwechsel an – auch nach dem Training verbraucht der Körper noch ordentlich Energie. Das Training (benannt nach dem japanischen Wissenschaftler Izumi Tabata) ist eine kurze, anstrengende, aber effektive Methode. Kurz, weil jedes Tabata-Intervall nur vier Minuten dauert. Anstrengend, weil sie mit sehr hoher Intensität durchgeführt wird, und effektiv, weil sie in Bezug auf Fitness und Gewichtsverlust tolle Resultate liefern kann.

Und das geht so: Nach dem Aufwärmen (z. B. ein paar Minuten locker auf der Stelle laufen oder Seilspringen) trainiert man jede Übung im Wechsel 20 Sekunden und macht dann zehn Sekunden Pause. Das wiederholt man achtmal – ein Übungszyklus dauert also insgesamt vier Minuten, dann macht man drei Minuten Pause und weiter mit dem nächsten. Wichtig: In den 20-sekündigen Intervallen sollte man das Tempo so wählen, dass die Muskeln richtig brennen. Einfacher geht das, wenn man sich z. B. bei einem Streamingdienst einen Tabata-Song herunterlädt, der die Intervalle ansagt – dann muss man nicht immer auf die Stoppuhr schauen.

2_Burpees

Aus dem Stand (a) in die tiefe Hocke gehen, die Handflächen vor den Füßen auf dem Boden ablegen (b). Mit beiden Beinen gleichzeitig in die Liegestützposition zurückspringen (c, Einsteiger:

zurückgehen) – Trainierte können hier einen Liegestütz absolvieren, Einsteiger halten kurz. Dann nach vorn in die tiefe Hocke zurückspringen (b) und einen Strecksprung absolvieren (d).





3_Lunge Jumps

Aus dem Stand mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn machen und das rechte Knie in Richtung Boden bringen. Das linke Knie ist über dem linken Fuß, der Oberkörper aufrecht, die Arme sind angewinkelt (a). Jetzt

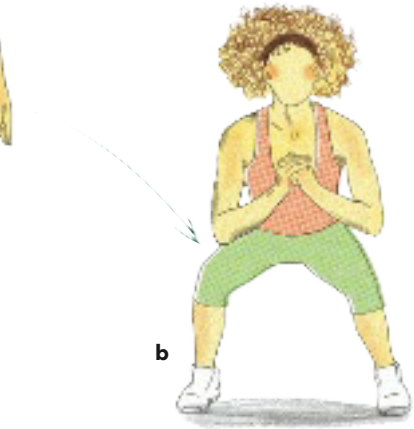


dynamisch aus den Beinen abdrücken und hochspringen, dabei wechseln die Beine ihre Position. Die Hände gehen gegengleich mit (b). Einsteiger kommen aus dem Ausfallschritt in den Stand, ohne Springen.



4_Jump front

Aus dem schulterbreiten Stand (a) nach vorn springen in die Kniebeuge, dabei die Hände vor der Brust zusammenbringen, die Knie bleiben über den Füßen (b). Sofort dynamisch wieder abstoßen und nach hinten in die Ausgangsposition zurückspringen, dabei die Arme neben dem Körper strecken (a). Einsteiger gehen, statt zu springen.



BRIGITTE-DIÄT-EXTRA

33 köstliche Rezepte

Neue Serie
**SCHLANK,
FIT & SCHÖN**
ins neue
Jahr

Brigitte Diät



ANANAS-
MANDEL-FLIP

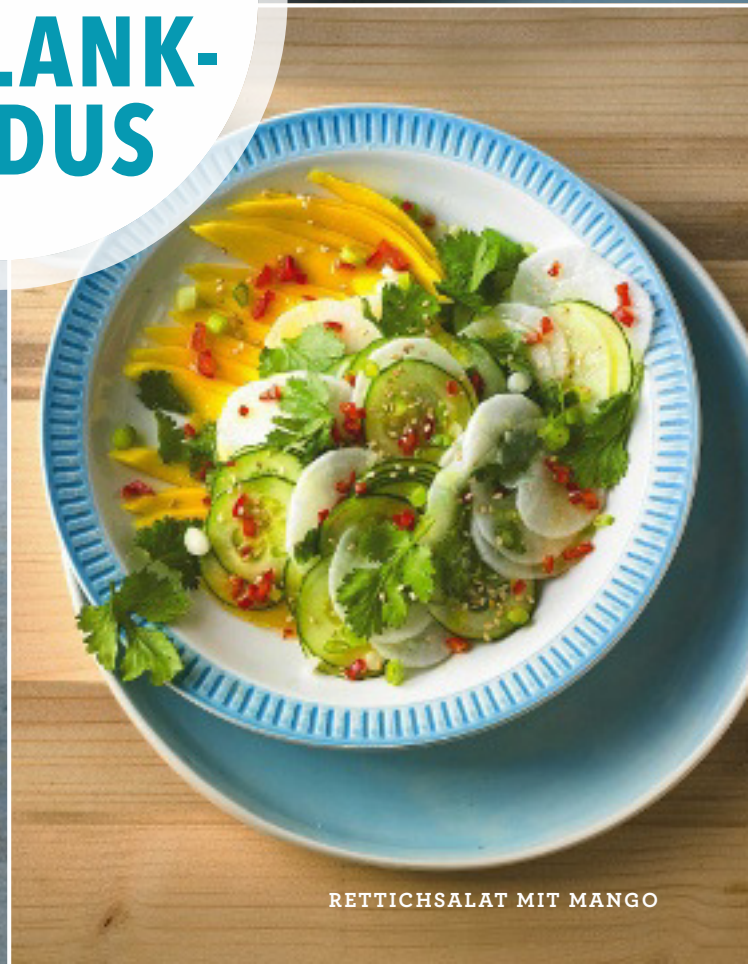


ROSA KRAUTSALAT
MIT HÄHNCHEN

SO
KOMMT
IHR KÖRPER
IN DEN
**SCHLANK-
MODUS**



MÖHREN-ZIMT-MÜSLI



RETTICHSALAT MIT MANGO



LIEBE LESERIN,

zwei spannende Forschungsfelder hat die Ernährungswissenschaft gerade im Visier: den Stoffwechsel und den Darm. Beide hängen eng zusammen und haben offenbar einen größeren Einfluss auf unser Gewicht, als bislang angenommen. Aktuelle Studien zeigen zum Beispiel, dass schlanke Menschen andere Darmbakterien aufweisen als übergewichtige. Und: Bestimmte Nährstoffe feuern den Stoffwechsel stärker an als andere. Wie unser Körper die Nahrung verwertet, ist also ein entscheidender Faktor für eine schlanke Figur. „Nur wenn der Stoffwechsel richtig rund läuft“, bestätigt Professor Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln, „ist der Körper in der Lage, überflüssige Pfunde aus eigener Kraft wieder loszuwerden. Der Stoffwechsel ist auch der Schlüssel, um langfristig das Gewicht zu halten.“ Mit der neuen BRIGITTE-Diät schalten Sie Ihren Körper jetzt ganz einfach in den Schlank-Modus: Unsere leckeren Rezepte haben Zutaten, die sowohl den Stoffwechsel als auch die Darmflora anregen.

Viel Erfolg beim Abnehmen, lassen Sie es sich schmecken!

Ihre BRIGITTE-Redaktion

INHALT

GUT ZU WISSEN

- 4 Die neue BRIGITTE-Diät
- 5 So geht's: die Regeln

FRÜHSTÜCK

- 6 Shakshuka
(Eier in Tomatensoße)
- 6 Möhren-Zimt-Müsli
- 7 Käse-Sandwich mit Zucchini
- 7 Hummus mit Ei und Knabberei

HAUPTGERICHTE

- 9 Cappelletti-Salat mit Birnen
- 10 Kürbis-Quisotto mit Apfelsenf
- 11 Seelachs, Gemüsenudeln und Schafskäse-Dip
- 12 Linsencurry mit Käse-Omelett
- 13 Brokkolicremesuppe mit Schinkennudeln
- 14 Artischocken-Tortilla
- 15 Rosa Krautsalat mit Hähnchen
- 16 Pfefferlachs auf Ananaskraut
- 17 Grünes Chili con Carne
- 18 Putenschinken-Rolle mit Fenchel
- 19 Caponata mit Trauben und Ei
- 20 Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus
- 21 Ingwer-Tomatensuppe mit Garnelen
- 22 Skrei in Paprikaöl
- 23 Beef Stroganoff mit Kichererbsen

ABENDBROT

- 24 Käse-Knäcke mit Avocado
- 24 Thunfisch-Ei-Crostinis
- 25 Gemüse-Dipper mit scharfem Hummus
- 25 Roastbeef-Feta-Bemme

DETOX-TAGE

- 26 Ananas-Mandel-Flip
- 27 Papaya-Apfelmus
- 28 Grüne Blumenkohlsuppe
- 28 Rauke-Möhren-Gemüse
- 28 Ingwer-Paprika-Bowl
- 28 Rettichsalat mit Mango
- 30 Steckrüben-Wedges mit Guacamole

SERVICE

- 31 Normal, vegetarisch, Low-Carb: drei Diät-Wochenpläne
- 32 So geht's nach der Diät weiter
- 34 Lieferservice, Diät-Tees und Fertiggerichte: So wird das Abnehmen noch einfacher

IMPRESSUM

Chefredakteurin Brigitte Huber **Stellvertreterinnen** Claudia Münster, Isa Petereit **Art-Director** Kerstin Peters
Textchefin Kathrin Tsainis **Chefin vom Dienst** Tanja Kuge **Redaktion** Nikola Haaks (LtG.), Anna Ort-Gottwald, Daniela Stohn **Fotostudio** Thomas Neckermann **Foodstyling** Julia Luck **Styling** Gerd Sommerlade **Layout** Jule Grimm, Renate Schinckel (Schlussgrafik) **Schlussredaktion** BHL Medienprojekte **Publisher** Iliane Weiß **Director Brand Solutions** Oliver Sellschopp **Director Distribution & Sales** Britta Harmsen (DPV) **Herstellung** Heiko Belitz (LtG.), Horst Conrad
© 2017 by Verlag Gruner+Jahr GmbH & Co KG; Redaktion BRIGITTE, 20444 Hamburg **Druck** Appl-Druck, Wemding

SCHALTEN SIE IH IN DEN SCHLANK-

Das Geheimnis der neuen BRIGITTE-Diät ist **ein aktiver Stoffwechsel**. Denn der ist der Schlüssel, um ohne Stress Gewicht zu verlieren. Was man dazu braucht: die entsprechenden Inhaltsstoffe und nicht zu wenig Kalorien

UNSERE STOFFWECHSEL-BOOSTER

- **Die richtigen Gewürze**

Chili, Kurkuma, Ingwer, Curry & Co heizen dem Körper auch von innen ordentlich ein und kurbeln die Fettverbrennung an. Bitterstoffe in den Gewürzen fördern die Durchblutung und die Magensaftproduktion.

- **Ausreichend Eiweiß**

Bei der Verdauung von proteinhaltigen Lebensmitteln verbraucht der Körper bereits 20 Prozent der enthaltenen Kalorien. Eiweiß hält außerdem den Blutzuckerspiegel konstant und macht lange satt.

- **Ballaststoffe und probiotische Bakterien**

Die Ballaststoffe (Slow Carbs) aus Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten haben nur wenig Kalorien, sättigen gut und lange und bremsen so den Hunger aus. Probiotische Bakterien in Joghurts, Kefir und fermentierten Lebensmitteln bringen die Darmflora in Balance und verbessern die Verwertung der Nährstoffe.

- **Eine Extraportion Jod**

Seefische wie Skrei und Lachs liefern viel Jod, das die Schilddrüse für die Hormonproduktion braucht - ein wichtiger Regler des Stoffwechsels.

- **1200 bis 1400 Kalorien**

Mit 1200 bis 1400 Kalorien pro Tag versorgt die BRIGITTE-Diät den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen und hilft, langsam Gewicht zu verlieren - ganz ohne Jojo-Effekt.

- **Kräftige Muskeln**

Muskeln sind wahre Abnehm-Turbos, denn sie schütten Botenstoffe aus, die die Fettverbrennung ankurbeln. Außerdem setzt Muskelgewebe deutlich mehr Kalorien um als Fettgewebe - und das auch im Ruhezustand, wenn man faul auf dem Sofa liegt. Gute Übungen für starke Muskeln und viele Stoffwechsel-Tipps finden Sie in BRIGITTE Ausgabe 2/2017.

INFO | Trinken

Sie ganz viel: am besten Wasser, ungesüßten Früchte-, Ingwer- oder Kräutertee, damit die Ballaststoffe im Magen-Darm-Trakt schön aufquellen können. Damit Darm und Stoffwechsel in Schwung kommen, sollten es mindestens zwei Liter am Tag sein.

REN KÖRPER MODUS

DIE BRIGITTE-DIÄT-REGELN

Unser Abnehm-Geheimnis ist eigentlich ganz simpel: Wenn Sie die leckeren Rezepte nachkochen und unsere Diät-Regeln einhalten, nehmen Sie ab, ohne zu hungern. Grundsätzlich folgt unsere Diät einem praktischen **Baukasten-Prinzip**: Es gibt Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Daraus können Sie sich ganz nach Geschmack einen individuellen Tagesplan zusammenstellen. Aber achten Sie auf die Kalorienangaben (kcal): Mehr als 1200 am Tag sollten es in der Abnehmphase nicht sein. Wer viel Sport treibt, darf auf 1400 Kalorien erhöhen.

Oder: Kombinieren Sie unsere Wochenpläne und wiederholen Sie sie - je nachdem, wie lange Ihre Diät dauern soll. Weil die Gerichte den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen, kann man sie auch aus medizinischer Sicht so lange machen, wie man möchte.

Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, geht es in der zweiten Phase darum, das Gewicht zu halten. Dazu muss man ungesunde Essgewohnheiten loswerden und durch neue ersetzen. Wie das genau funktioniert und wie Sie nach der BRIGITTE-Diät am besten weitermachen, lesen Sie auf den Seiten 32 und 33. Auch dann gelten übrigens unsere Diätregeln „**Stundenformel**“, „**Fatburn-Kick**“ und „**Kalorienbremse**“ - denn sie sind der Schlüssel zu einer schlanken Figur:

REGEL 1:

Die Stundenformel 4-4-10

Essen Sie möglichst nur drei Mahlzeiten am Tag und verzichten Sie auf Zwischengerichte und Snacks. Längere Ess-Pausen braucht der Körper, um in Ruhe Fett abzubauen. Idealerweise halten Sie daher tagsüber mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten und nachts mindestens zehn Stunden Esspause ein. Neue Studien haben übrigens gezeigt, dass eine längere Fastenzeit von mindestens 16 Stunden nicht nur bei der Gewichtskontrolle hilft, sondern auch die Zellen aktiv und jung hält und vor Krankheiten schützt.

REGEL 2:

Der Fatburn-Kick

Wer abends eiweißreiche Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten isst, geht ohne knurrenden Magen ins Bett und kurbelt den nächtlichen Fettabbau an. Eiweiß hat nämlich mehrere Vorteile: Es sättigt lange, und bei der Verwertung verbraucht der Körper zusätzliche Energie. Fettpolster verschwinden außerdem schneller, wenn weniger von den leicht verwertbaren Kohlenhydraten wie Zucker, Stärke und Weißmehl im Essen ist. Die passenden Rezepte erkennen Sie an der Marke „Fatburn-Kick“, sie enthalten 20 Prozent mehr Eiweiß und 20 Prozent weniger Kohlenhydrate.

REGEL 3:

Die Kalorienbremse

Studien haben gezeigt, dass es am sinnvollsten ist, sich satt zu essen und dabei Kalorien zu sparen. Das funktioniert besonders gut über eine geringe Energiedichte (ED), denn diese Lebensmittel haben pro Gramm nur wenige Kalorien, halten den Blutzucker niedrig und verhindern Heißhungerattacken. Die Energiedichte ist daher ein prima Gradmesser, um zu erkennen, ob ein Gericht zu Ihrer Diät passt. Bis 1,5 kcal/g (= ED 1,5) sind okay, eine ED über 2,5 gilt als hoch. Unter jedem unserer Rezepte finden Sie die jeweilige Angabe hinter dem Kürzel ED.

GUTER START IN

Das Wichtigste am Frühstück: Es sollte lange satt machen. Hier ist für **jeden Geschmack** etwas dabei – egal ob süß, scharf oder herzhaft

SHAKSHUKA (EIER IN TOMATENSOSSE)

1 Portion • vegetarisch

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 kleine grüne Chilis-
schote, Salz
½ TL Cuminsamen
2 TL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
200 ml Tomaten-
„Passata“ (z. B. von
Rewe Bio)
1 Bio-Ei (Größe M)
½ Handvoll
Koriander- oder
Petersilienblättchen
½ Vollkornbrötchen
(25 g)

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika und Chili abspülen, trocknen, entkernen und in Streifen schneiden.

2 Zwiebeln mit Salz und Cumin in Olivenöl andünsten, ohne dass sie braun werden. Knoblauch, Paprika und Chili unterrühren. Tomatenmark und Passata zugeben. Alles bei kleiner Hitze 4-5 Minuten kochen.

3 Ei in einer Schüssel aufschlagen und in eine kleine Mulde in der Tomatensoße geben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

4 Shakshuka mit Koriander bestreuen und mit Brötchen anrichten.

FERTIG IN 10–15 Minuten
PORTION ca. 345 kcal, ED 0,7,
E 17 g, F 16 g, KH 31 g, Ballaststoffe 14 g

MÖHREN- ZIMT-MÜSLI

1 Portion • vegetarisch

1 rosa Grapefruit
1 Möhre (100 g)
1 EL Ahornsirup
½ TL gemahlener Zimt
30 g „Beeren-Müsli“ (z. B. von
Rewe Bio)
100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
15 g Walnußkerne

1 Grapefruit halbieren. Eine Hälfte auspressen, die zweite Hälfte schälen und Fruchtfilets herausschneiden. Möhre schälen, Ingwer dünn abschaben und beides fein raspeln. Möhren mit Grapefruitsaft, Ahornsirup und Zimt verrühren.

2 Möhren-Mix, Müsli, Joghurt und Grapefruitfilets anrichten und mit Walnüssen bestreuen.

FERTIG IN 5–8 Minuten
PORTION ca. 410 kcal, ED 1,1,
E 10 g, F 15 g, KH 50 g, Ballaststoffe 5 g



DEN MORGEN

KÄSE-SANDWICH MIT ZUCCHINI

1 Portion • vegetarisch

1 Zucchini (100 g)
2 TL Olivenöl
Salz, Cayennepfeffer
1 Paprikaschote
1 Vollkornbrötchen
oder 2 dünne
Scheiben Vollkorn-
brot (90 g)
2 TL „Pesto Verde“
(z. B. von Rewe Bio)
50 g Weichkäse
(16 % Fett; z. B.
„Géramont cremig
leicht“)

1 Zucchini abspülen, trocken tupfen und längs in drei Scheiben schneiden. Zucchini-scheiben in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne saftig braten. Salzen und pfeffern. Paprika abspülen, Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden.

2 Beide Brötchenhälften oder Brotscheiben mit Pesto bestreichen, eine Hälfte mit Käse- und Zucchini-scheiben und Paprika belegen und mit der zweiten Hälfte oder Scheibe bedecken.

FERTIG IN 10 Minuten
PORTION ca. 410 kcal, ED 0,9,
E 20 g, F 17 g, KH 43 g, Ballaststoffe 16 g

TIPP | In Butterbrotpapier wickeln und als Pausensnack mitnehmen.

HUMMUS MIT EI UND KNABBEREI

1 Portion • vegetarisch

1 Portion Rote-Bete-Hummus
(siehe Rezept „Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus“, Seite 20)
1 wachweich gekochtes Bio-Ei
(Größe M)
100 g Bio-Salatgurke
1 Apfel (150 g)
ca. 3–4 EL Radieschensprossen
oder Gartenkresse

1 Hummus, Eihälften, Gurkenscheiben und Apfelspalten anrichten und mit Sprossen bestreuen.

FERTIG IN 5–10 Minuten
PORTION ca. 415 kcal, ED 0,9,
E 18 g, F 18 g, KH 43 g, Ballaststoffe 8 g



DARF'S NOCH ETWAS MEHR SEIN?

Das Gute an unseren Hauptgericht-
Portionen: **Sie sind nicht zu klein!**
Genießen Sie also mittags oder abends
ohne Reue - mal vegetarisch,
mal mit Fleisch und mal mit Fisch

CAPPELETTI-SALAT MIT BIRNEN

2 Portionen • vegetarisch

½ Staudensellerie

Meersalz

150 g „Cappelletti mit Spinat-Ricotta-Füllung“ (z. B. von Rewe Bio)

1 roter Chicorée (130 g)

1 Glas Artischocken - ganze Herzen (165 g)

1 rote Chilischote

1 Birne (180 g)

1 Zitrone

3 EL „Pesto verde“

3 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

frischer grober Pfeffer

5 TL (20 g) „Salatveredler“ (Kerne-Mix von Kluth)

1 Sellerie putzen, abspülen und in 6 cm lange Streifen schneiden. Sellerie in siedendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Cappelletti zugeben und 2 Minuten gar ziehen lassen.

2 Chicorée abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. Artischocken abtropfen. Chili und Birne abspülen und trocknen. Birne vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Chili entkernen (Küchenhandschuhe) und fein hacken.

3 Für die Salatsoße Pesto, Joghurt und 2 EL Zitronensaft verrühren und mit abgeriebener Zitronenschale, Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

4 Alle Salatzutaten und Cappelletti anrichten. Salatsoße darüberträufeln. Mit Chili und Kerne-Mix bestreuen.

FERTIG IN 20-25 Minuten

PRO PORTION ca. 420 kcal, ED 0,9, E 15 g, F 22 g, KH 39 g, Ballaststoffe 14 g

TIPP | Restliche Cappelletti für die „Brokkolicremesuppe mit Schinkennudeln“ (Seite 13) verwenden.

INFO | Probiotische und normale Joghurts schützen die Darmflora (Mikrobiota) durch gesunde Milchsäurebakterien.



INFO | Das Pseudogetreide Quinoa ist glutenfrei und punktet mit viel Eiweiß, Eisen, Magnesium und Kalzium.

KÜRBIS-QUISOTTO MIT APFELSENF

1 Portion • vegetarisch

150 g Champignons
 3 EL „Quinoa Tricolore“
 (z. B. von Rewe Bio)
 100 g Porreeinge
 3 TL Olivenöl oder Rapsöl
 ½ TL Ras el-Hanout oder
 eine orientalische Gewürz-
 mischung (z. B. „Arabica“
 von Lebensbaum)
 150 g „TK-Hokkaido-
 Kürbis“ (z. B. von Rewe Bio)
 Salz
 80 ml Bio-Gemüsebrühe
 1 Apfel (100 g)
 100 g Naturjoghurt (3,5 %)
 2 TL Estragonsenf
 Cayennepfeffer
 ca. 3–4 EL Radieschen-
 sprossen oder Gartenkresse

- 1 Pilze putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
- 2 Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser gründlich abspülen. Porree und Pilze in 2 TL Olivenöl andünsten. Quinoa, Ras el-Hanout, Kürbiswürfel und Salz unterrühren. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Topf von der Kochstelle nehmen und die Quinoa weitere 5 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Apfel abspülen, trocknen, vierteln und entkernen. Apfel grob raspeln und mit Joghurt, 1 TL Olivenöl und Estragonsenf verrühren. Mit Cayennepfeffer und 1–2 Prisen Salz abschmecken.
- 4 Kürbis-Quisotto mit Gewürzen abschmecken, mit Radieschensprossen bestreuen und mit Apfelsenf anrichten.

FERTIG IN 20–25 Minuten
PORTION ca. 425 kcal, ED 0,6,
 E 19 g, F 17 g, KH 47 g, Ballaststoffe 11 g

SEELACHS, GEMÜSENUDELN UND SCHAFSKÄSE-DIP

1 Portion • Fatburn-Kick

30 g Linsen-Pasta (z. B. „Pasta di lenti“ von Holo) oder andere kurze Nudeln
Meersalz

1 Zucchini (120 g)

150 g Champignons

150 g Alaska-Seelachsfilet, Zanderfilet oder TK-Fisch (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. MSC-Siegel)

½ Limette

100 ml klare Hühnerbouillon

30 g Feta-Käse

3 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1 TL Ahornsirup

1 TL Tomatenmark

frischer Pfeffer

½ Kästchen Gartenkresse

1 Linsen-Pasta in Salzwasser bissfest kochen, etwas kürzer als in der Packungsanweisung beschrieben. Pasta abgießen und kalt abspülen.

2 Zucchini abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden, Pilze putzen und je nach Größe halbieren.

3 Fischfilet abspülen, trocken tupfen und mit Limettensaft säuern. Bouillon aufkochen. Zucchini und Pilze zugeben und etwa 3 Minuten zugedeckt dünsten. Gemüse zur Seite schieben, Fisch und Limettensaft mit in den Topf geben und alles weitere 3-4 Minuten je nach Dicke des Filets zugedeckt garen.

4 Feta-Käse grob zerkrümeln und mit Joghurt, Ahornsirup und Tomatenmark pürieren. Dip mit Meersalz und Pfeffer abschmecken, 2 EL davon auf dem Fisch verteilen und großzügig mit Kresseblättchen bestreuen. Nudeln, Gemüse und restlichen Dip vermischen und zum Fisch anrichten.

FERTIG IN 20-25 Minuten
PORTION ca. 445 kcal, ED 0,6, E 48 g, F 11 g, KH 30 g, Ballaststoffe 8 g

TIPP | Restlichen Feta-Käse für das „Linsencurry mit Käse-Omelett“ (Seite 12) verwenden.

INFO | Die neuen Pastasorten aus Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen gibt's im Reformhaus und Biohandel.





LINSENCURRY MIT KÄSE-OMELETT

2 Portionen • vegetarisch

1 rote Zwiebel
 1 Möhre (100 g)
 300 g Steckrübe, Topinambur oder Pastinake oder TK-Hokkaido-Kürbis
 4 TL Rapsöl oder natives Kokosöl
 1 TL mildes Currypulver
 2 TL scharfer Dijon-Senf
 1 Lorbeerblatt
 400 ml Bio-Gemüsebrühe
 40 g rote Linsen
 3 Bio-Eier (Größe M)
 Salz
 70 g Feta-Käse
 frischer Pfeffer
 2 EL Dillspitzen (frisch oder TK)

1 Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Möhre und Steckrübe schälen, abspülen und in Stifte oder Würfel schneiden. Gemüse in 2 TL Rapsöl andünsten. Curry, Senf, Lorbeer, Gemüsebrühe und abgespülte Linsen dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten zugedeckt kochen.

2 Für das Omelett Eier, 1 EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. 2 TL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Feta-Käse zerbröckeln. Eimischung in die Pfanne geben und ein dünnes Omelett backen. Sobald es fest wird, mit der Hälfte des Feta-Käses und Dill bestreuen, zur Hälfte umklappen und kurz zu Ende backen.

3 Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Das Curry mit dem Stabmixer nur einmal kurz durchmischen, damit es eine leichte Bindung bekommt, aber noch stückig ist. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Omelettstreifen oder -viertel und Linsencurry anrichten und mit restlichem Feta und Dill bestreuen.

FERTIG IN 35 Minuten
PRO PORTION ca. 435 kcal, ED 0,7, E 26 g, F 26 g, KH 24 g, Ballaststoffe 8 g

TIPP | Restlichen Feta-Käse für „Seelachs, Gemüsenukeln und Schafskäse-Dip“ (Seite 11) oder „Roastbeef-Feta-Bemme“ (Seite 25) verwenden.

BROKKOLICREMESUPPE MIT SCHINKENNUDELN

2 Portionen

600 ml klare Hühnerbouillon
1 TL gerebelter Majoran
je ½ TL gemahlener Cumin und Rosenpaprika
150 g Porreeringe
300 g TK-Brokkoli
100 g „Cappelletti mit Spinat-Ricotta-Füllung“
Salz
80 g gekochter Grill- oder Farmerschinken im Aufschnitt
2 TL Olivenöl
1 reife Avocado
1 grüne oder ½ rote Chilischote

1 Hühnerbouillon und Gewürze aufkochen. Porree und Brokkoli zugeben und etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

2 Cappelletti nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Schinkenstreifen in Olivenöl in einer Pfanne unter Schwenken rösten. Abgetropfte Cappelletti zugeben.

3 Gut die Hälfte des Avocadofleisches zur Suppe geben und pürieren. Chilischote abspülen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

4 Brokkolicremesuppe mit Schinken-Nudeln und restlicher Avocado anrichten und mit grünem Chili bestreuen.

FERTIG IN 15–20 Minuten
PRO PORTION ca. 405 kcal, ED 0,6, E 21 g, F 26 g, KH 22 g, Ballaststoffe 9 g

TIPPS | Wenn's mal ganz schnell gehen soll: Von Iglo gibt's jetzt schockgefrostet Chili und Ingwer im TK-Kräuterbecher, frisch gehackt und gleichbleibend scharf. Restliche Cappelletti für „Cappelletti-Salat mit Birnen“ (Seite 9) verwenden.

INFO | Brokkoli enthält neben vielen Ballaststoffen auch Glucosinolate (Bitterstoffe), die die Darmschleimhaut stärken.



ARTISCHOCKEN-TORTILLA

2 Portionen • vegetarisch

1 Glas Artischocken -
ganze Herzen (165 g)
1 Pellkartoffel (100 g)
1 rote Zwiebel
1-2 Handvoll Kräuter
(Petersilie, Basilikum,
Koriander) oder Rauke
4 Bio-Eier (Größe M)
150 g körniger Frischkäse
(z. B. von Rewe Bio)
Salz
150–180 g Zucchini
5 TL Olivenöl
ein paar Chiliflocken

1 Backofen auf 160 Grad, Umluft
140 Grad, Gas Stufe 2 vorheizen.
2 Artischocken trocken tupfen und
klein schneiden. Pellkartoffel schälen
und in Scheiben schneiden. Zwiebel
abziehen und fein würfeln. Kräuter
abspülen, putzen, trocken schleudern
und grob hacken.
3 Eier, Frischkäse und Salz verrühren.
Vorbereitetes Gemüse und die Kräuter
unterrühren. Eine rechteckige Auflauf-
form (Inhalt 1–1,2 l) mit Backpapier
auslegen, die Tortilla-Masse in die
Form füllen und glatt streichen.
4 Zucchini längs in feine Scheiben
schneiden oder hobeln und mit

Olivenöl, Chiliflocken und Salz
vermengen. Zucchini auf der Tortilla-
Masse verteilen. Tortilla 20–25 Minuten
auf der mittleren Schiene des Back-
ofens backen. Ofen dann auf 200 Grad,
Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 schalten,
Tortilla weitere 15 Minuten backen.

5 Tortilla herausnehmen, etwa 5 Minu-
ten ruhen lassen und in zwei Portionen
teilen. Eine Portion anrichten.

OHNE WARTENZEIT FERTIG IN 1 Stunde
PRO PORTION ca. 420 kcal, ED 0,8,
E 30 g, F 27 g, KH 14 g, Ballaststoffe 12 g

**TIPP | Die zweite Portion Tortilla schmeckt
auch kalt, lässt sich gut verpacken und mitnehmen
und ist ein super Mittagessen für den Job.**

ROSA KRAUTSALAT MIT HÄHNCHEN

2 Portionen • Fatburn-Kick

150 g Möhren
2 EL Olivenöl
200 g vorgekochte Rote Bete (Vakuumpack)
150 g Sauerkraut (Frischkost oder Dose)
1 grüne Kiwi (80 g)
Salz, Cayennepfeffer
100 ml Kefir oder Naturjoghurt (3,5 % Fett)
½ Zitrone
1 TL Ahornsirup
2 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 220 g; z. B. von Rewe Bio)
Edelsüß-Paprika
2 EL Kürbiskerne

1 Möhren schälen, in feine Scheiben schneiden und in 1 EL Olivenöl etwa 4 Minuten andünsten. Rote Bete abtupfen und auf dem Gemüsehobel in feine Stifte schneiden. Sauerkraut auseinanderzupfen. Kiwi dünn schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Sauerkraut und Rote Bete zu den Möhren geben, salzen und mit Cayennepfeffer würzen.

2 Kefir, Zitronensaft, Ahornsirup und Schnittlauch verrühren und mit Cayennepfeffer pikant abschmecken. Krautsalat und Soße vermengen.

3 Hähnchenfleisch in lange Scheiben schneiden und mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und etwas Salz würzen. Fleischstücke in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten. Kürbiskerne zugeben und kurz rösten.

4 Rosa Krautsalat, Kiwi, Hähnchen und Kürbiskerne anrichten und mit dem Bratensud beträufeln.

FERTIG IN 25 Minuten

PRO PORTION ca. 410 kcal, ED 0,8, E 34 g, F 19 g, KH 22 g, Ballaststoffe 10 g

TIPPS | Verwenden Sie möglichst Frischkost-Sauerkraut aus dem Reformhaus, das enthält mehr aktive Milchsäurebakterien als pasteurisiertes. Restliche Rote Bete für das Rezept „Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus“ (Seite 20) nehmen.

INFO |

Kiwis regulieren den Blutzuckerspiegel und verbessern durch ihre Ballaststoffe die Darmtätigkeit.



PFEFFERLACHS AUF ANANASKRAUT

1 Portion • Fatburn-Kick

150 g Wild- oder Bio-Lachsfilet ohne Haut oder TK-Lachs (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. MSC-Siegel)

1 EL eingelegter grüner Pfeffer

½ EL grober Steakpfeffer
Meersalz

½ gelbe Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

1 Lauchzwiebel

100–150 ml klare Hühnerbouillon

150 g Sauerkraut (Frischkost oder Dose)

1 EL Thymianblättchen

1 EL „Cashewmus“ (z. B. von Rewe Bio)

2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

75 g Ananasfruchtfleisch

1 Backofen auf 120 Grad, Umluft 100 Grad, Gas Stufe ½-1 vorheizen.

2 Lachs abspülen und trocken tupfen. Beide Pfeffersorten grob in einem Mörser zerstoßen und auf einen tiefen Teller geben. Lachs mit Meersalz würzen, dann mit der Oberseite in die Pfeffermischung drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen 20–25 Minuten je nach Dicke garen.

3 Paprika abspülen, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, Lauchzwiebel putzen und beides fein würfeln.

4 Hühnerbouillon aufkochen. Paprika, Knoblauch, Sauerkraut und Thymian zugeben und 6 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen. Cashewmus, Joghurt und Ananas unterrühren, 2–3 Minuten erwärmen und das Kraut mit Meersalz abschmecken.

5 Pfefferlachs auf Ananaskraut anrichten.

FERTIG IN 35 Minuten
PORTION ca. 460 kcal, ED 0,7,
E 38 g, F 21 g, KH 27 g, Ballaststoffe 10 g

TIPP | Frischkost-Sauerkraut möglichst nur kurz und schonend bei niedrigen Temperaturen garen.

GRÜNES CHILI CON CARNE

1 Portion • Fatburn-Kick

150 g grüne Spitzpaprika
2 Stangen Staudensellerie
1-2 Knoblauchzehen
100 g kleine Kartoffeln
150 g Beefsteakhack (Tatar, am besten Bio)
2 TL Olivenöl oder Rapsöl
Meersalz, Cayennepfeffer
½ TL gemahlener Cumin
¼ TL gerebelter Salbei oder Oregano
120-150 ml klare Hühnerbouillon oder Gemüsebrühe
1 Tomate (75 g)
1-2 Lauchzwiebeln
½ Handvoll Koriander- oder Petersilienblättchen
½ Limette
2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1 Paprika und Sellerie abspülen und trocken tupfen. Paprika vierteln und entkernen. Sellerie schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln.

2 Kartoffeln, Hackfleisch und Knoblauch in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne unter Rühren anbraten. Salzen und mit Cayennepfeffer, Cumin und Salbei würzen. Vorbereitetes Gemüse, Hühner- oder Gemüsebrühe zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen.

3 Tomate, Lauchzwiebeln und Koriander abspülen, trocken tupfen oder schütteln, klein schneiden und unter das Chili rühren. Chili mit Gewürzen und ein paar Spritzern Limettensaft pikant abschmecken und mit Joghurt anrichten.

FERTIG IN 25-30 Minuten
PORTION ca. 425 kcal, ED 0,5, E 40 g, F 15 g, KH 31 g, Ballaststoffe 11 g

INFO | Für vegetarisches Chili einfach vegetarisches Hack (z. B. von Rügenwalder Mühle) verwenden.





PUTENSCHINKEN-ROLLE MIT FENCHEL

1 Portion • Fatburn-Kick

1 Fenchelknolle (ca. 220 g)
2 Lauchzwiebeln
1 Möhre (80 g)
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
1 Clementine
1 Putenfilet (120–130 g)
Salz, frischer grober Pfeffer
2 Scheiben gekochter Grill- oder Farmerschinken (35–40 g)
1 TL „Pesto verde“
100 ml klare Hühnerbouillon
½ TL Anissamen
1 Lorbeerblatt
2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1 Fenchel und Lauchzwiebeln putzen, Möhre schälen. Fenchel und Möhre in feine Streifen, Lauchzwiebeln in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüse in Olivenöl andünsten. Clementine auspressen und den Saft und 2 EL Wasser zugeben. Das Gemüse 6–7 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt dünsten.

2 Filet salzen und pfeffern. Schinkenscheiben übereinanderlegen, mit Pesto bestreichen. Filet darin einrollen und mit Holzstäbchen fixieren.

3 Hühnerbouillon, Anis und Lorbeer in einem kleinen Topf aufkochen. Fleischrolle hineinlegen und etwa 10 Minuten zugedeckt garen.

4 Gemüse abgießen, dabei den Sud zur Anis-Hühnerbouillon geben. Garsud und Joghurt zu einer Soße verrühren und abschmecken. Nicht mehr kochen. Puten-Schinken-Rolle, Gemüse und Anissoße anrichten.

FERTIG IN 35–40 Minuten
PORTION ca. 450 kcal, ED 0,6,
 E 46 g, F 19 g, KH 22 g, Ballaststoffe 10 g

CAPONATA MIT TRAUBEN UND EI

2 Portionen • vegetarisch

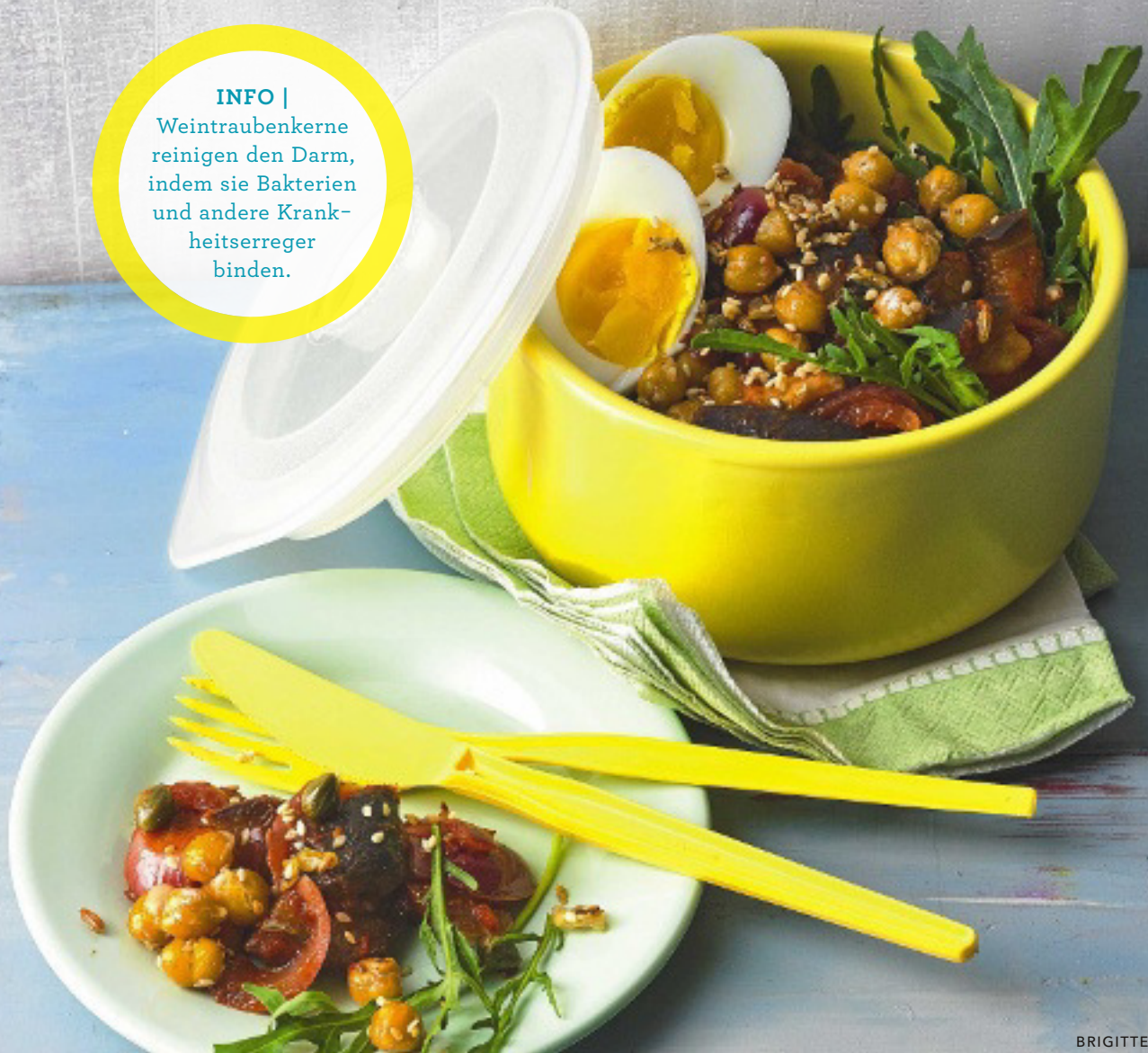
1 Aubergine (250 g)
Salz
150 g rote Weintrauben (am besten Bio)
1 rote Zwiebel (80 g)
1 TL Fenchelsaat
6 TL Olivenöl
1 TL Ras el-Hanout
Cayennepfeffer
2 EL Kapern
2 EL heller Rotweinessig
150 ml Tomaten-„Passata“
4 EL gegarte Kichererbsen (siehe Tipp Seite 20 oder Dose)
2 TL Sesamseed
2 weich gekochte oder pochierte Bio-Eier (Größe M)
ein paar Raukeblättchen

1 Aubergine abspülen, trocken reiben und in etwa 5 cm große Würfel schneiden. In $\frac{1}{2}$ l kochendes Salzwasser geben und 4 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen lassen und in einem Küchentuch ausdrücken.
2 Weintrauben heiß abspülen und trocken tupfen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und mit Fenchelsaat in 4 TL Olivenöl andünsten. Mit Ras el-Hanout, Cayennepfeffer und Salz würzen. Auberginen, Weintrauben, Kapern, Essig und Passata zugeben und etwa 3 Minuten zugedeckt kochen. Gemüse mit Gewürzen pikant abschmecken.
3 Kichererbsen trocken tupfen und mit 2 TL Olivenöl, Salz und Ras el-Hanout verrühren. In einer beschichteten Pfanne unter Rühren 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten und mit Sesam bestreuen.
4 Caponata, Kichererbsen und Eihälften auf Rauke anrichten.

FERTIG IN 25 Minuten
PRO PORTION ca. 420 kcal, ED 0,9, E 18 g, F 22 g, KH 35 g, Ballaststoffe 9 g

TIPP | Restliche
„Passata“ für „Ingwer-Tomatensuppe mit Garnelen“ (Seite 21) oder „Shakshuka“ (Seite 6) verwenden.

INFO |
Weintraubenkerne reinigen den Darm, indem sie Bakterien und andere Krankheitserreger binden.



GERÖSTETER CHICORÉE MIT ROTE-BETE-HUMMUS

1 Portion • vegetarisch

180 g gegarte Kichererbsen
(siehe Tipp, oder aus der
Dose)

150 g + 100 g vorgekochte
Rote Bete (Vakuumpack)

1-2 Limetten

½-1 TL gemahlener Cumin

60 g „Cashewmus“

Cayennepfeffer, Salz

1 Chicorée (200 g)

2 TL Olivenöl

100 g Naturjoghurt
(3,5 % Fett)

1 Für drei Portionen Rote-Bete-Hummus: Die Kichererbsen mit 150 g gewürfelter Rote Bete, 2-3 TL Limettensaft, Cumin und Cashewmus fein pürieren und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Hummus in drei Portionen teilen, zwei Portionen im Schraubglas kalt stellen.

2 Chicorée abspülen, trocken tupfen und längs halbieren. Olivenöl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne verteilen, Chicorée mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze zugedeckt langsam braten, bis die Spitzen braun werden. 100 g Rote Bete in Viertel geschnitten zugeben und kurz warm werden lassen. Das Gemüse etwas salzen, mit Cayennepfeffer würzen und mit 1 TL Limettensaft beträufeln.

3 Joghurt mit 1 TL Limettensaft und etwas Salz glatt rühren und auf einem Teller verteilen. Eine Portion Hummus, Chicorée und Rote Bete darauf verteilen und mit Kräutern bestreuen.

FERTIG IN 25 Minuten
PORTION ca. 470 kcal, ED 0,8,
E 17 g, F 25 g, KH 41 g, Ballaststoffe 11 g

TIPP | Hummus einmal zubereiten, dreimal genießen (siehe Rezepte auf dieser und den Seiten 7 und 25):

Die Kichererbsencreme hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank. Kochtipp für „Getrocknete Kichererbsen“ (z. B. von Rewe Bio): abspülen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Im Einweichwasser aufkochen und 35 Minuten kochen. 100 Gramm getrocknete Kichererbsen ergeben ca. 200 Gramm gekochte.





INGWER-TOMATENSUPPE MIT GARNELEN

2 Portionen

40 g „Quinoa Tricolore“
 Salz
 200 g Möhren
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Zwiebel (70 g)
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 1 TL Vollrohrzucker
 1 TL gerebeltes Basilikum
 oder Oregano
 550 ml Tomaten-„Passata“
 ca. 20 g frische
 Ingwerknolle
 1 Päckchen vorgekochte
 TK-Riesengarnelen (110 g;
 von Deutsche See; aus
 nachhaltigem Fischfang;
 z. B. ASC-Siegel)
 1 kleine Bio-Orange

1 Quinoa heiß abspülen und in Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 12 Minuten kochen.

2 Möhren schälen, Sellerie putzen und abspülen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Alles klein schneiden und in Olivenöl unter Rühren etwa 3 Minuten andünsten. Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz anrösten. Basilikum und Passata zugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen.

3 Ingwer dünn abschaben und fein reiben. Aufgetaute Garnelen abspülen, trocken tupfen und mit etwas abgeriebener Orangenschale, 2 EL Orangensaft und ½ TL Ingwer vermengen.

Restlichen Orangensaft und Ingwer zur Suppe geben und die Suppe eventuell mit Salz abschmecken.

4 Tomatensuppe mit Quinoa und Garnelen anrichten.

FERTIG IN 20–25 Minuten
PRO PORTION ca. 390 kcal, ED 0,6,
 E 22 g, F 15 g, KH 40 g, Ballaststoffe 8 g

TIPPS | Frischen Ingwer erst zum Schluss zur Suppe geben, damit das erfrischende, zitrusfruchtige Aroma erhalten bleibt. Restliche Passata für das „Shakshuka“-Rezept (Seite 6) oder die „Caponata mit Trauben und Ei“ (Seite 19) verwenden.



INFO |
Seefische sind gute Jodlieferanten. Das braucht die Schilddrüse, um Hormone zu produzieren.

SKREI IN PAPRIKAÖL (IM BRATSCHLAUCH)

1 Portion • Fatburn-Kick

1 Möhre (75 g)
75 g Kartoffeln
100 g TK-Brokkoli
75 g breite Porreeringe
5 TL Olivenöl
Salz, frischer Pfeffer
1 EL Thymianblättchen
½ Bio-Zitrone
2–3 Prisen Rosenpaprika
1–2 Knoblauchzehen
175 g Skrei-Filet ohne Haut (Winterkabeljau) oder Dorschfilet oder TK-Fischfilets (aus nachhaltigem Fischfang; z. B. MSC-Siegel)

1 Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
2 Möhre und Kartoffeln schälen und klein schneiden. Mit Brokkoli, Porree und 2 TL Olivenöl in eine Schüssel geben, mit ½ TL Salz, Pfeffer, Thymian und abgeriebener Zitronenschale mischen.
3 3 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Paprika und zerdrückten Knoblauch verrühren. Fischfilet abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen.
4 Den Bratschlauch (ca. 35 cm lang) auseinanderfalten, dabei etwas aufplustern und auf ein Backblech legen. Gemüse, Fisch und 1–2 EL Wasser hineingeben. Fisch mit dem Paprikaöl beträufeln. Den Bratschlauch zubinden, dabei wieder die Folie

aufplustern, sodass Luft mit eingebunden wird. Mit einer Schere die Folie oben zweimal ca. 1 cm einschneiden.
5 Das Backblech auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben und alles ca. 12–15 Minuten backen. Nach Ende der Garzeit das Blech aus dem Ofen holen, den Bratschlauch oben aufschneiden und Fisch und Gemüse anrichten.

FERTIG IN 25–30 Minuten
PORTION ca. 460 kcal, ED 0,8, E 41 g, F 22 g, KH 24 g, Ballaststoffe 9 g

TIPP | Der norwegische Skrei wird nur von Anfang Januar bis Ende April angeboten.

BEEF STROGANOFF MIT KICHERERBSEN

1 Portion • Fatburn-Kick

1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Champignons
60 g Cornichons oder kleine Gewürzgurken (Glas)
½-1 Limette
5 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1-2 TL Estragon- oder Kräutersenf
100 ml klare Hühnerbouillon
120 g Beefsteak (z. B. Roastbeef, Oberschale oder Hüfte, gern Bio)
Salz, bunter Pfeffer
Edelsüß-Paprika
3 EL gegarte Kichererbsen (siehe Tipp Seite 20 oder aus der Dose)
2 TL Rapsöl
1-2 Handvoll Endiviensalat in Streifen oder Feldsalat

1 Lauchzwiebeln putzen und nicht zu klein schneiden. Pilze putzen. Cornichons in Scheiben schneiden. Von der Limette ca. 1 EL Schale abreiben. Limettensaft auspressen, mit Joghurt und Estragonsenf verrühren.

2 Hühnerbouillon erhitzen. Lauchzwiebeln und Pilze zugeben und 3-4 Minuten dünsten. Cornichons zugeben.

3 Fleisch in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit Paprika und etwas Limettenschale würzen. Mit abgetropften Kichererbsen in einer beschichteten Pfanne in heißem Rapsöl etwa 2 Minuten unter Rühren braten. Eventuell 1-2 EL Wasser zufügen. Gemüse zufügen und alles gut abschmecken.

4 Salat mit 3-4 EL der Joghurtsoße verrühren und mit dem Beef Stroganoff anrichten. Restliche Joghurtsoße darüberträufeln und mit restlicher Limettenschale bestreuen.

FERTIG IN 20-25 Minuten
PORTION ca. 440 kcal, ED 0,6, E 37 g, F 20 g, KH 26 g, Ballaststoffe 8 g

TIPP | Kichererbsen machen lange satt und halten den Blutzucker niedrig. 60 Gramm der gegarten Hülsenfrüchte decken die Hälfte des täglichen Ballaststoff-Bedarfs.



LECKER STULLEN

Zum Abendessen gibt es **Brot für jeden, der mag**. Aber natürlich ganz kreativ: mit Avocado, Thunfisch, Hummus oder Feta

KÄSE-KNÄCKE MIT AVOCADO

1 Portion • vegetarisch

80 g Sauermilchkäse (z. B. Harzer Roller)
 1 Möhre (75 g)
 ½ Avocado (70 g Fruchtfleisch)
 Salz, frischer Pfeffer
 ¼ Zitrone
 2 Scheiben Roggen-Knäckebrot
 2 TL „Pesto Verde“
 ½ Papaya (120 g Fruchtfleisch)

1 Käse in Scheiben schneiden. Möhre schälen und fein raspeln. Avocadofruchtfleisch zerdrücken, salzen, pfeffern und mit ein paar Spritzern Zitrone würzen.
 2 Avocado auf die Knäckebrote streichen, mit Möhrenraspeln und Käsescheiben belegen. Brote mit Pesto beträufeln und pfeffern.
 3 Papaya in Streifen schneiden und dazu anrichten.

FERTIG IN 5–7 Minuten
PORTION ca. 415 kcal, ED 1,1, E 29 g, F 23 g, KH 22 g, Ballaststoffe 9 g

THUNFISCH-EI-CROSTINIS

1 Portion • Fatburn-Kick

1 Dose „Thunfisch-Filets „Naturale - ohne Öl“ (von Saupiquet; 80 g)
 60 g Cornichons oder Gewürzgurken (Glas)
 40 g Radieschen
 1 TL gehackte Kräuter
 1 EL Kapern
 3 EL körniger Frischkäse
 Edelsüß-Paprika
 Cayenepfeffer, Salz
 1 hart gekochtes Bio-Ei (Größe M)
 70 g Roggen-Weizen-Vollkornbrot (3 kleine Scheiben)
 60 g Kirschtomaten

1 Thunfisch abgießen, abtropfen und zerpfücken. Cornichons und geputzte Radieschen fein würfeln und mit Thunfisch, Kräutern, abgetropften Kapern und Frischkäse verrühren. Tunfischcreme mit Paprika, Cayenepfeffer und Salz pikant abschmecken.
 2 Thunfischcreme und Eischeiben auf die getoasteten Brotscheiben verteilen und eventuell mit Kräutern bestreuen. Tomaten abspülen, trocken und dazu anrichten.

FERTIG IN 10 Minuten
PORTION ca. 405 kcal, ED 0,9, E 41 g, F 10 g, KH 35 g, Ballaststoffe 8 g



GEMÜSE-DIPPER MIT SCHARFEM HUMMUS

1 Portion • vegetarisch

80 g weißer Rettich oder Radieschen

½ gelbe Paprikaschote

1 Möhre (100 g)

100 g Bio-Salatgurke

1 Portion Rote-Bete-Hummus (siehe

„Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus“, Seite 20)

1-2 TL Tafel-
Meerrettich

etwas Gartenkresse

1 kleines Bio-Vollkornbrötchen (50 g)

1 Gemüse und Gurke abspülen, eventuell schälen und in Scheiben, Streifen oder Stücke schneiden.

2 Hummus mit Meerrettich scharf abschmecken und mit Kresse bestreuen. Hummus, Gemüse und Brötchen anrichten.

FERTIG IN 5-8 Minuten
PORTION ca. 420 kcal, ED 0,7,
E 17 g, F 4 g, KH 58 g, Ballaststoffe 17 g

ROASTBEEF-FETA-BEMME

1 Portion • Fatburn-Kick

1 Scheibe Vollkornbrot (70 g)

1 TL „Pesto Verde“

2-3 Radicchioblätter

75 g gebratenes
Roastbeef im
Aufschnitt

30 g Feta-Käse

1 TL eingelegter
grüner Pfeffer

ein paar Rettich-,
Rote Bete- oder
Radieschensprossen

1 grüne Kiwi (80 g)

1 Vollkornbrot mit Pesto bestreichen, mit Salatblättern und Roastbeef belegen und mit zerkrümeltem Schafskäse, grünem Pfeffer und ein paar Sprossen bestreuen. Kiwi schälen und dazu anrichten.

FERTIG IN 5 Minuten
PORTION ca. 420 kcal, ED 1,4,
E 34 g, F 14 g, KH 36 g, Ballaststoffe 10 g



ALLES MUSS RAUS

Unserem Körper tut es gut, öfter mal in den Schongang zu schalten und den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen. Unsere **Detox-Tage** sind dafür ideal: Sie entlasten die Verdauung und bringen neue Energie

INFO |
Pro Detox-Tag
sind 500 bis
600 Kalorien
erlaubt.

ANANAS- MANDEL-FLIP

Mit Ingwer - der natürliche Scharfmacher kurbelt den Stoffwechsel an
REZEPT SEITE 29



PAPAYA-APFELMUS

Papayas enthalten Papain, ein proteinspaltendes Enzym, das die Verdauung fördert
REZEPT SEITE 29





GRÜNE BLUMEN- KOHLSUPPE

Gewürzt mit Kurkuma - leicht
bitter und zudem
entzündungshemmend
REZEPT RECHTS

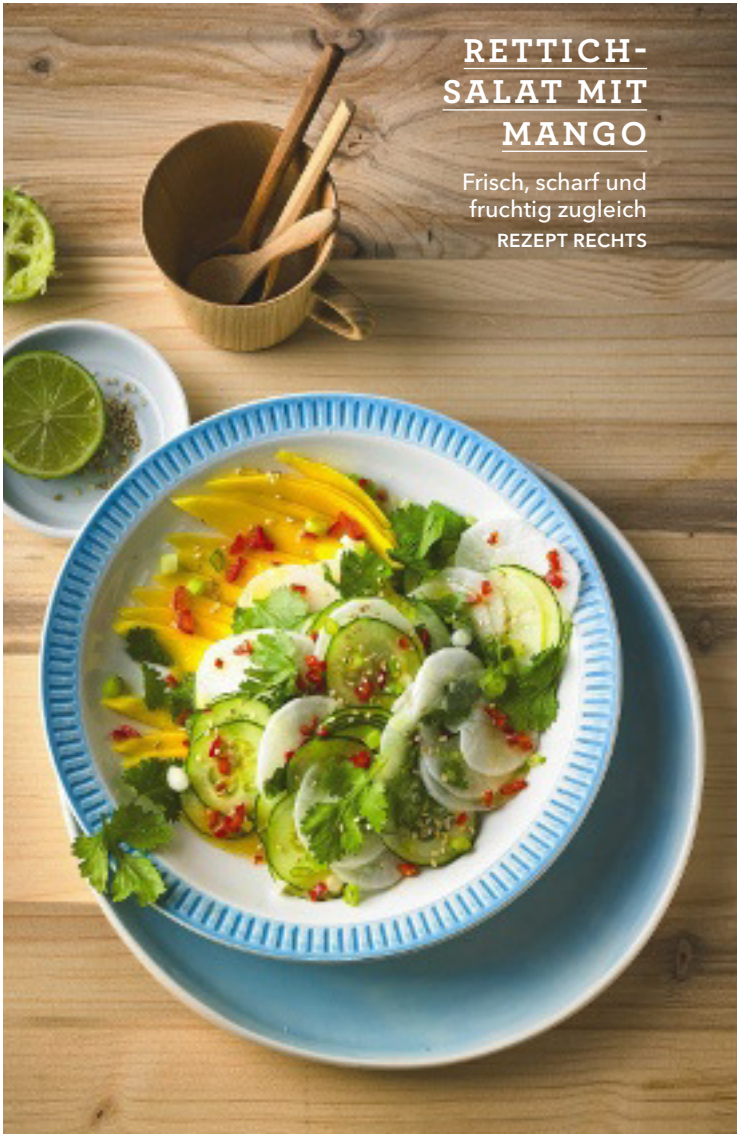
INGWER-PAPRIKA-BOWL

Chili ist auch drin - und heizt
von innen ordentlich ein
REZEPT RECHTS



RAUKE-MÖHREN- GEMÜSE

Vegan und basisch:
Gemüse entlastet das
Verdauungssystem
REZEPT RECHTS



RETTICH- SALAT MIT MANGO

Frisch, scharf und
fruchtig zugleich
REZEPT RECHTS



Foto Seite 26

ANANAS-MANDEL-FLIP

1 Portion • vegan

ca. 10 g frische Ingwerknolle

1 Baby-Banane (50 g)

1 Clementine

100 g Ananasfruchtfleisch

1 Messerspitze ausgekratztes Vanillemark

100 Mandeldrink (z. B. von Alpro)

1 Ingwer dünn abschaben. Banane und Clementine schälen und mit Ingwer, Ananas, Vanillemark und Mandeldrink im Mixer fein pürieren. Sofort servieren.

FERTIG IN 5 Minuten
PORTION ca. 205 kcal, ED 0,6, E 3 g, F 4 g, KH 38 g, Ballaststoffe 4 g

TIPP | Bio-Ingwer können Sie mit Schale verwenden.



Foto Seite 27

PAPAYA-ÄPFELMUS

2 Portionen • vegan

2 EL Sonnenblumenkerne

½ Papaya (ca. 140 g Fruchtfleisch)

1 kleiner Apfel (100 g)

1 Clementine

½ Bio-Zitrone

1 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Clementine schälen. Früchte klein schneiden. Apfel abspülen, trocken tupfen, entkernen und raspeln. 2 Früchte mit Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und Sonnenblumenkernen mischen und in einer Bowl anrichten.

DAZU 1 Kanne Meßmer-Tee (siehe Seite 35) oder Ingwer-Tee

FERTIG IN 5-10 Minuten
INSGESAMT ca. 215 kcal, ED 0,6, E 5 g, F 9 g, KH 28 g, Ballaststoffe 8 g



Foto links

GRÜNE BLUMEN-KOHL-SUPPE

2 Portionen • vegan

175 g Topinambur

1 Bund Lauchzwiebeln

200 ml Bio-Gemüsebrühe

je ½ TL gemahlener Koriander und Kurkuma

300 g Blumenkohlröschen

2 TL Rapsöl

25 g Mandel- und/oder Haselnusskerne

½ Bio-Zitrone, Meersalz

1 Topinambur schälen, Lauchzwiebeln putzen, dabei viel Lauchgrün verwenden und klein schneiden.

2 Gemüsebrühe, 200 ml Wasser und Gewürze aufkochen. 200 g Blumenkohl, Topinambur und Lauchzwiebeln zugeben und 10 Minuten zugedeckt kochen.

3 Restliche Blumenkohlröschen in Rapsöl unter Rühren 4-6 Minuten bissfest braten. Gehackte Nüsse kurz mit rösten und mit abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

4 Suppe pürieren, mit Meersalz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und mit Blumenkohl und Nüssen anrichten.

FERTIG IN 20-25 Minuten
PRO PORTION ca. 185 kcal, ED 0,4, E 9 g, F 12 g, KH 11 g, Ballaststoffe 18 g

INFO | Topinambur macht lange satt (Ballaststoff Inulin) und enthält sehr wenig Kalorien (54 kcal/100 g), die Knollen schmecken nussig und etwas süß.

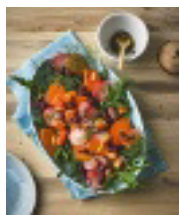


Foto links

RAUKE-MÖHREN-GEMÜSE

2 Portionen • vegan

1 Bio-Zitrone

200 g Möhren oder Pastinake

6-8 Radieschen (100 g)

½ TL Cuminsamen

1 EL Rapsöl, Meersalz

½ Dose Kidney-Bohnen (106 g; von Bonduelle)

1 Bund Rauke

½ Bund Dill

½ Papaya (120-140 g Papaya-Fruchtfleisch) + 1 EL pfeffrige Papayakerne

1 EL Leinöl (z. B. von Rewe Bio)

1 Zwei dünne Streifen Zitronenschale in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen, Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

2 Gemüse und Cumin in Rapsöl andünsten. Zitronenspäne, etwas Meersalz und 1-2 EL Wasser zugeben und 2-3 Minuten zugedeckt dünsten. Abgetropfte Kidney-Bohnen unterrühren und kurz erwärmen.

3 Rauke und Dill abspülen, trocknen und grob hacken. Papaya würfeln.

4 Zitrone auspressen, mit Leinöl, Papayakernen und Meersalz verrühren. Rauke, Dill, Bohnengemüse und Papaya anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

FERTIG IN 15-20 Minuten
PRO PORTION ca. 215 kcal, ED 0,6, E 6 g, F 13 g, KH 18 g, Ballaststoffe 9 g

INFO | Leinöl enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren, die u. a. für die Elastizität von Gefäßen und Zellen wichtig sind. Nur in kleinen Mengen kaufen, das Öl wird schnell ranzig.



Foto links

INGWER-PAPRIKA-BOWL

1 Portion • vegan

1 Paprikaschote (200 g)

80 g Kulturpilze (Champignons oder Kräuterseitlinge)

½ rote Chilischote

ca. 20 g frischer Ingwer

2 TL Olivenöl, Meersalz

½ TL gerebelter Oregano

½ Dose Kidney-Bohnen (106 g; von Bonduelle)

¼ Zitrone

1 Paprika und Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Chili entkernen und fein hacken. Ingwer dünn abschaben und fein hacken.

2 Gemüse, 1 EL Ingwer und Chili in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüse etwas salzen. Oregano, Bohnen und 2 EL Wasser zugeben und etwa 5 Minuten zugedeckt schmoren.

3 Gemüse in einer Bowl anrichten, mit restlichem Ingwer bestreuen und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

FERTIG IN 15-20 Minuten
PORTION ca. 235 kcal, ED 0,6, E 14 g, F 10 g, KH 23 g, Ballaststoffe 8 g



Foto links

RETTICHSALAT MIT MANGO

2 Portionen • vegan

150 g Bio-Salatgurke

150 g schwarzer oder weißer Rettich

2 Lauchzwiebeln

½ rote Chilischote

½ Mango (130 g Mango-Fruchtfleisch)

½ Bund Koriander

2 TL Sesamsaat

1 Limette, Meersalz

1 EL Leinöl

1 EL geröstetes Sesamöl oder Leinöl

1 Gurke abspülen und trocknen, Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Lauchzwiebel putzen, Chili entkernen und fein hacken. Mangofleisch würfeln.

2 Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Limettensaft, 1 EL kaltes Wasser, Meersalz und Chili verrühren. Nacheinander beide Öle mit einer Gabel unterrühren und mit den anderen Salatzutaten mischen. Salat anrichten und mit Sesam bestreuen.

FERTIG IN 10-15 Minuten
PRO PORTION ca. 200 kcal, ED 0,5, E 3 g, F 15 g, KH 13 g, Ballaststoffe 5 g

STECKRÜBEN-WEDGES MIT GUACAMOLE

1 Portion • vegan

250 g Steckrübe, Pastinake
oder Knollensellerie

1 TL Rapsöl

½ TL Anissamen

grobes Meersalz

1 Tomate (60 g)

5-6 Radieschen (60 g)

½ Avocado

1 TL Zitronensaft

frischer grober Pfeffer

eventuell ein paar Rettich-,

Rote-Bete- oder

Radieschensprossen oder

Gartenkresse

1 Den Backofen auf 220 Grad, Umluft
200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.

2 Steckrübe schälen und in gleichmä-
ßig dicke Spalten schneiden. Gemüse-
spalten mit Öl, Anis und Meersalz
vermengen und auf ein mit Back-
trennpapier ausgelegtes Backblech
legen. Im Backofen auf der mittleren
Schiene 20-25 Minuten backen.

3 Tomate abspülen, trocken tupfen
und fein würfeln. Radieschen putzen,

abspülen und grob hacken.

Avocadofleisch mit Zitronensaft be-
träufeln, zerdrücken und mit Tomate
und Radieschen verrühren. Mit Meer-
salz und Pfeffer abschmecken.

4 Wedges und Guacamole anrichten
und mit Sprossen bestreuen.

FERTIG IN 35 Minuten

PORTION ca. 270 kcal, ED 0,6, E 5 g, F 19 g, KH 16 g,
Ballaststoffe 9 g



WOCHENPLÄNE

Ob mit oder ohne Fleisch oder Low-Carb:
Unsere 7-Tage-Pläne können Sie
beliebig kombinieren und wiederholen

Ein-
kauflisten
für die drei
Wochenpläne
finden Sie unter
[www.brigitte.de/
einkaufslisten](http://www.brigitte.de/einkaufslisten)
2017

DER NORMALE 7-TAGE-PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Ingwer-Tomatensuppe mit Garnelen	Roastbeef-Feta-Bemme
2. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus	Ingwer-Tomatensuppe mit Garnelen
3. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Artischocken-Tortilla	Caponata mit Trauben und Ei
4. TAG	Hummus mit Ei und Knabberei	Caponata mit Trauben und Ei	Pfefferlachs mit Ananaskraut
5. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Artischocken-Tortilla	Roastbeef-Feta-Bemme
6. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Rosa Krautsalat mit Hähnchen	Gemüse-Dipper mit scharfem Hummus
7. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Seelachs, Gemüseudeln und Schafskäse-Dip	Rosa Krautsalat mit Hähnchen

DER VEGETARISCHE 7-TAGE-PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Shakshuka	Artischocken-Tortilla	Käse-Knäcke mit Avocado
2. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Caponata mit Trauben und Ei	Artischocken-Tortilla
3. TAG	Shakshuka	Kürbis-Quisotto mit Apfelsenf	Käse-Knäcke mit Avocado
4. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Caponata mit Trauben und Ei	Linsencurry mit Käse-Omelett
5. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Linsencurry mit Käse-Omelett	Gerösteter Chicorée mit Rote-Bete-Hummus
6. TAG	Hummus mit Ei und Knabberei	Kürbis-Quisotto mit Apfelsenf	Cappelletti-Salat mit Birnen
7. TAG	Möhren-Zimt-Müsli	Cappelletti-Salat mit Birnen	Gemüse-Dipper mit scharfem Hummus

DER LOW-CARB-7-TAGE PLAN (CA. 1200 KCAL/TAG)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1. TAG	Shakshuka	Skrei in Paprikaöl	Linsencurry mit Käse-Omelett
2. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Rosa Krautsalat mit Hähnchen	Thunfisch-Ei-Crostini
3. TAG	Shakshuka	Linsencurry mit Käse-Omelett	Beef Stroganoff mit Kichererbsen
4. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Rosa Krautsalat mit Hähnchen	Brokkolicremesuppe mit Schinkennudeln
5. TAG	Shakshuka	Cappelletti-Salat mit Birnen	Artischocken-Tortilla
6. TAG	Käse-Sandwich mit Zucchini	Artischocken-Tortilla	Brokkolicremesuppe mit Schinkennudeln
7. TAG	Shakshuka	Cappelletti-Salat mit Birnen	Pfefferlachs mit Ananaskraut

GUT ESSEN OHNE VERBOTE

Wie schön, die überflüssigen Pfunde sind weg! Und jetzt? So können Sie **nach der BRIGITTE-Diät** weitermachen

1 **Esse ich jetzt wieder so wie vorher?**

Wenn Sie mit der BRIGITTE-Diät nur ein paar Extra-Pfunde verlieren wollten: ja. Sie können die Diät aber auch als Auftakt nutzen, sich weiter gesund und ausgewogen zu ernähren. Dann ist es wichtig, eingefahrene Ernährungsmuster zu verändern: Vollkorn- statt Weißmehlprodukte, viel Eiweiß, wenig einfache Kohlenhydrate, keine Snacks. Und weil es einfacher ist, lang erlernte Muster zu verändern, indem man neue übt, ist die BRIGITTE-Diät mit vorgegebenen Rezepten und Kalorienmengen ein guter Anfang.

2 **Und wie mache ich das: ausgewogen essen, ohne festen Plan?**

Am besten achten Sie auf die Portionsgrößen und halten sich weiterhin an unsere Diät-Regeln. Das bedeutet: Sie essen nur drei Mahlzeiten am Tag mit mindestens vier

Stunden Pause dazwischen, abends eiweißreich und wenig Kohlenhydrate und vor allem Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte; sie machen nämlich satt, ohne viele Kalorien zu enthalten. Auch im Supermarkt, wenn Sie ein Fertiggericht oder Müsli kaufen, schauen Sie am besten auf diesen Wert in der Nährwertkennzeichnung (ideal ist eine ED unter 1,5 kcal/g, ungünstig wird es über 2,5). Gut sind wegen ihres hohen Wassergehalts Gemüse und Obst, davon darf man essen, so viel man möchte, idealerweise im Verhältnis 80:20.

3 **Muss ich weiter Kalorien zählen?**

Hmmm. Zu wissen, wie viele Kalorien man zu sich nimmt, kann eine gute Einordnungshilfe sein. Bei einer Fertigpizza mit Salami kommt man zum Beispiel schnell auf 900 Kalorien - das sind etwa zwei Drittel des Grundumsatzes einer 40-jährigen Frau. Die Salamipizza enthält aber vor allem „leere“ Kalorien, das heißt, man muss über die restlichen Kalorien alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Proteine aufnehmen, die der Körper braucht. Die Kehrseite: Kalorienzählen kann viel Stress bedeuten. Und eine Zahl wie 500 oder 1000 sagt nichts darüber, wie unser Stoffwechsel reagiert und ob wir damit auch satt werden. Wenn man frisch und mit viel Gemüse kocht und sich an die empfohlenen Portionsgrößen (siehe nächste Frage) und die Stundenformel hält, geht es auch ohne.

4 **Wie groß dürfen die Portionen sein?**

Portionsgrößen sind ein wichtiger Faktor, wenn man nicht wieder zunehmen möchte. Ideal: Nur einmal den Teller vollpacken, dabei sollte eine Hälfte aus Gemüse, ein Viertel aus Proteinen (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Ei) und ein Viertel aus der Sättigungsbeilage bestehen, also Kartoffeln, Vollkornreis oder -nudeln. Unser Tipp: Wenn Sie es gewohnt sind, nachzunehmen, legen Sie nach dem ersten Teller eine Pause ein und fragen sich: Habe ich tatsächlich noch Hunger? Oder bin ich nur noch nicht zufrieden? Wenn es eine reine Gewohnheit ist, wird Ihnen der zweite Teller nach zwei bis drei Wochen nicht mehr fehlen.

5 Besteht nach der BRIGITTE-Diät die Gefahr eines Jojo-Effekts?

Das Risiko einer Gewichtszunahme nach einer Diät ist groß, wenn zum Abnehmen die Kalorienmenge stark reduziert wird. Dann regelt der Körper nämlich seinen Energieverbrauch runter. Isst man nach der Diät wieder normale Mengen, wird ein Teil davon schnell als Fett gespeichert. Bei der BRIGITTE-Diät müssen Sie den Jojo-Effekt nicht fürchten, solange Sie sich an die Vorgaben halten. Weniger als 1200 Kalorien pro Tag sind nicht gut, auch weil sonst Ihre Versorgung mit Nährstoffen nicht mehr gegeben ist.

6 Aber ist der Kalorienverbrauch nach der BRIGITTE-Diät nicht auch niedriger als vorher?

Der Grundverbrauch nach einer Diät ist immer geringer als vorher. Denn: Wenn man zehn Kilo abgenommen hat, verbraucht man rund 200 Kalorien weniger am Tag. Gerade nach einer Diät ist es daher wichtig, die Kalorienmenge nur langsam zu steigern. Studien zeigen, dass nur etwa 20 Prozent nach einer Diät das neue Gewicht auch langfristig halten. Was diese Menschen erfolgreich macht: Sie hören auf zu essen, wenn sie satt sind. Sie essen nur, wenn es ihnen wirklich schmeckt. Sie verbieten sich nichts. Und sie bewegen sich viel. Wichtig sind auch Schlaf und regelmäßige Pausen, denn bei Stress produziert der Körper Cortisol, das die Fetteinlagerung fördert.

7 Was mache ich, wenn ich zwischen den drei Mahlzeiten Hunger bekomme?

Horchen Sie kurz in sich hinein, warum Sie gerade etwas essen wollen: Ist es tatsächlich „Körperhunger“? Dann dürfen Sie zum Beispiel einen probiotischen Naturjoghurt, einen Apfel, eine Papaya oder eine Handvoll Nüsse knabbern. Auch ein Schokoriegel ist mal okay. Kommt das öfter vor, sollten Sie prüfen, ob Ihre Hauptmahlzeiten sättigend genug sind. Ist Ihr Hunger allerdings seelisch, weil Sie traurig oder gestresst sind, dann ist es keine gute Idee, sofort etwas zu essen. Trinken Sie lieber einen Tee. Oder finden Sie eine andere Belohnungsquelle.

8 Gibt es eigentlich Lebensmittel, die grundsätzlich verboten sind?

Nein! Verbote erzeugen Widerstand im Gehirn, das führt langfristig eher zu Heißhungerattacken und einem Abbruch der

guten Vorsätze. Deswegen ist bei uns alles erlaubt, wenn die Menge stimmt. Ein paar Tricks sind aber hilfreich: Wenn Sie Süßigkeiten essen, am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit, so vermeiden Sie Blutzuckerschwankungen und Heißhungerattacken. Zuckerhaltige Getränke und Alkohol sind echte Abnehm-Spielverderber, die sollte man möglichst vermeiden.

9 Wenn ich Sport treibe, darf ich dann mehr essen?

Auf jeden Fall. Studien haben gezeigt, dass Sport zwar nicht unbedingt dabei hilft, abzunehmen, weil man oft auch mehr Hunger hat oder sich anschließend weniger bewegt. Aber zum Gewicht halten ist er quasi unverzichtbar, wenn man sich nicht ständig kasteien möchte. Ideal ist eine Kombi aus Ausdauer- und Krafttraining.

10 Wie esse ich am besten, wenn ich im Restaurant oder auf Dienstreise bin?

Treffen Sie die gesündeste Wahl: möglichst viel Gemüse, Obst und Vollkorn. Morgens sind Rührei oder Haferflocken mit Obst prima, im Restaurant Salat mit Hühnerbrust oder Vollkornpasta mit Gemüsesoße. Und am Bahnhof gibt es zum Mitnehmen oft Vollkornbrötchen mit magerem Schinken oder hartgekochtem Ei.

11 Und was mache ich, wenn ich mal zu viel geschlemmt habe?

Gegen eine gelegentliche Schummel-Mahlzeit oder eine kleine Sünde zwischendurch ist nichts einzuwenden. Man sollte aber schauen, dass man sie danach wieder ausgleicht. Wer abends vier Gänge verspeist und ordentlich Wein genießt, trinkt vielleicht morgens nur einen Tee oder isst ein bisschen Obst.

**LIEFER-
SERVICE**

Alle Zutaten
kommen direkt
zu Ihnen nach
Hause.



IHRE DIÄT - UNSER SERVICE

Die BRIGITTE-Diät soll einfach sein und in Ihr Leben passen. Deswegen haben wir auch dieses Mal wieder Neuigkeiten, die Ihnen das **Abnehmen erleichtern**

EINKAUFEN: BEQUEMER GEHT'S NICHT

Jetzt gibt es alle Zutaten für die BRIGITTE-Diät an einem Ort – dank Rewe

Kein Rumrennen mehr, keine Suche nach speziellen Produkten, vielleicht sogar alles online bestellen und nach Hause liefern lassen? Diese Idee hatten wir schon länger – und fanden in Rewe den idealen Partner.

DIE GANZE DIÄT IN EINEM SUPERMARKT

- Rewe führt eine breite Bio-Auswahl, die mehr als 450 Produkte umfasst und perfekt zur BRIGITTE-Diät passt
- Das Frischesortiment und das Tiefkühlangebot sind sehr vielfältig
- Es gibt auch ungewöhnliche Produkte, wie z. B. Cashewmus, Cappelletti oder „Quinoa Tricolore“
- Man kann alles online bestellen

DIE GANZE DIÄT KOMMT ZU IHNEN NACH HAUSE

Sie haben überhaupt keine Zeit einzukaufen? Dann können Sie beim **Rewe-Lieferservice** mit einem Klick alle Zutaten für die BRIGITTE-Diät bestellen. Für jede Diätwoche gibt es eine Einkaufsliste auf der Rewe-Website. Wenn Sie schon einiges zu Hause haben und anderes nicht, können Sie das bei der Bestellung individuell bearbeiten. Geliefert wird in 75 Städten (u. a. Berlin, Hamburg, Frankfurt, München, Köln und Umland). Der Mindestbestellwert liegt bei 40 Euro.

- ▶ www.rewe.de/brigitte, oder laden Sie sich die App (für Android und iOS) herunter: www.rewe.de/service/app/



TRINK DICH SCHLANK

Trinken ist das A und O beim Abnehmen. BRIGITTE hat zusammen mit der Firma Meßmer Diät-Tees entwickelt, die Sie perfekt unterstützen



Klar, man kann den ganzen Tag Wasser trinken. Aber das nervt irgendwann. Und Tees können natürlich viel mehr als nur Flüssigkeit liefern. Starten Sie den Tag mit unserer neuen Teesorte „**Belebung**“. Dieser Grüntee weckt den Organismus am Morgen und belebt mit Ananasnote, Kolanüssen und Guaranasamen. Dann am Nachmittag, wenn der kleine Süßhunger kommt, gießen Sie sich ein Kännchen „**Belohnung**“ auf. Der Rooibos-Tee mit Süßholzwurzeln und Erdbeergeschmack befriedigt kleine Hungerattacken. Und abends, zum Runterkommen und Entspannen, ist „**Beruhigung**“ die perfekte Wahl. Hauptbestandteil sind hier Lavendelblüten, Zitronenverbene, Melisse und Passionsblumenkraut. Welchen auch immer Sie bevorzugen: Lassen Sie sich von unseren neuen Diät-Tees durch den Tag begleiten.

- ▶ Die Tees kosten 1,99 Euro (erhältlich im Super- oder Drogeriemarkt); Infos unter www.messmer.de



ESSEN IST FERTIG!

Keine Lust zu kochen? Es gibt sechs neue Diät-Gerichte von Kukimi und BRIGITTE

Mumbai-Chicken, Kürbis-Dinkel-Quisotto oder eine herzhafte Putenroulade? Die Fertiggerichte im Vakuum-Aromabeutel (400 Gramm, ca. 450 Kalorien) schmecken dank der Sous-Vide-Garmethode wie frisch gekocht.

- ▶ Unter www.kukimi.de können Sie das „BRIGITTE-Diät“-Paket bestellen (sechs Gerichte nach Wahl, 64,40 Euro zzgl. 5,95 Euro einmalige Versandkosten). Möglich für eine, zwei oder acht Wochen. Mehr Informationen unter www.brigitte.de/diaettogo




Meßmer
macht den Moment

Mit **Brigitte** Diät kreiert:

Deine Begleiter für
mehr Gelassenheit.

