

Inhalt

Ihr Weg zum Wunschgewicht 6

Eine langfristige Ernährungsumstellung 8	Sport – ran an den Speck! 20
Die Basis der neuen Ernährung 9	Kleine Tricks am Rande 22
Trinken, trinken, trinken 18	Jetzt geht´s los 31

Rezepte 32

Wochenpläne für Ihre Mahlzeiten 33
--

Frühstück 36

Frühstücksomelette mit Pilzen 37	Eier-Wölkchen 46
Porridge mit roten Beeren 38	Erdbeer-Chiamarmelade 48
Knuspriges Erdnuss-Granola 40	Rührei mit Lachs 49
Cloud-Brötchen 42	Fruchtige Smoothie-Bowl 50
Overnight Kiwi-Chiapudding mit Granola 44	

Suppen 52

Champignon-Cremesuppe 53	Tomatensuppe 60
Gemüsesuppe mit Huhn 54	Selleriesuppe 61
Kürbissuppe 56	Kartoffel-Lachssuppe 62
Currysuppe mit Garnelen 58	

Salate 64

Rucolasalat mit Grapefruit 65	Kichererbsen-Salat 72
Mediterraner Couscoussalat 66	Spinatsalat mit Apfel und Huhn 74
Grünkohlsalat mit Huhn und Orange 68	Quinoasalat mit Avocado 76
Kürbis-Feigensalat 70	Erdbeer-Spinatsalat mit Lachs 78

Gemüsegerichte 80

Shakshuka 81	Gefüllter Butternusskürbis 84
Zucchini-Bratlinge mit Quarkdip 82	Falafel mit Joghurtdressing 86

Gemüse



Jetzt kommt der absolute Star unter unseren Lebensmitteln: Gemüse. Hier dürfen Sie schlemmen, was das Zeug hält, und in großen Mengen zuschlagen. Mit großen Mengen meine ich wirklich große Mengen, denn Sie dürfen Ihre Gemüseportionen auch in den Rezepten, die Sie weiter hinten im Buch finden, gerne auch vergrößern – je nachdem, wie groß Ihr Hunger ist.

Gemüse steckt voller Vitamine, „guter“ Kohlenhydrate, Eiweiß und Mineralstoffe – und ist kalorienarm. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig für den gesamten Stoffwechsel, senken die Blutfettwerte, binden Gallensäure und fördern die Verdauung. Sie füllen den Magen und quellen im Darm auf, wodurch Sie sehr gut sättigen. Daher ist Gemüse das perfekte Nahrungsmittel, von dem wir laut gängigen Empfehlungen mindestens drei Portionen täglich zu uns nehmen dürfen – mehr sind auch in Ordnung :-).

Dabei dürfen Sie natürlich ganz bunt mischen, denn je abwechslungsreicher Ihr Speiseplan ist, desto leichter fällt Ihnen auch das Abnehmen. Frisches Gemüse ist dabei natürlich am besten, aber auch Tiefkühl-Gemüse ist in Ordnung – achten Sie

dann aber darauf, dass es reines Gemüse und keine Zubereitung ist, da sich in diesem Zusätze verstecken können, die sie weder wollen noch brauchen.

Bei der bunten Vielfalt an Gemüse, das Sie unbedenklich schlemmen können, sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Hierbei sind grundsätzlich alle Gemüsesorten erlaubt, die Sie sich vorstellen können, und zudem noch Algen, Sprossen, Hülsenfrüchte und natürlich sämtliche Kräuter.

Lediglich bei Kartoffeln und Süßkartoffeln sollten Sie nicht zu oft und viel zuschlagen. Diese Lebensmittel dürfen Sie natürlich genießen, aber bitte nicht in dem unbeschränkten Maß wie die anderen Gemüsesorten, da sie einen vergleichsweise hohen Kohlenhydratgehalt haben. Dennoch sind beide gesund, enthalten wertvolle Nährstoffe und sind recht fettarm. Daher sollten sie bei einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen – nur eben nicht im selben Maß wie anderes Gemüse. Und noch ein kleiner Tipp: Probieren Sie mal Topinambur, die tolle Knolle hat weniger Kalorien, ist lecker und vielseitig und kann genauso zubereitet werden wie die Kartoffel. Ein leckeres Rezept finden Sie auf Seite 92.

Sport – ran an den Speck!



Jetzt kommen wir zum ungeliebten Thema Sport. Natürlich nehmen Sie ab, wenn Sie „einfach nur“ Ihre Ernährung umstellen. Aber es geht besser und schneller mit Sport. Denn Bewegung verbrennt Kalorien und hilft beim Abnehmen. Außerdem unterstützt Sport den Muskelaufbau. Das ist vor allem deswegen wichtig, weil eine verbesserte Muskulatur bedeutet, dass sich der Grundumsatz an Kalorien erhöht und mehr Energie verbraucht wird.

Klingt alles logisch, aber dieser Schweinehund ... Es macht ja auch wirklich keinen Spaß, zu schwitzen, schnaufen, keuchen, Seitenstechen zu haben, puterrot anzulaufen und zudem in diesen engen Sportklamotten auch noch blöd auszusehen. Stimmt alles. Trotzdem ist jede Form von Bewegung gesund und hilfreich bei der Abnahme.

Raffen Sie sich deswegen auf und tun Sie was. Jeder noch so kleine Schritt hilft. Das fängt im Alltag an: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie kurze Strecken möglichst zu Fuß, oder fahren Sie mit dem Rad statt mit dem Auto.

Suchen Sie sich zusätzlich dazu eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Ich weiß, dass das vielen schwerfällt, weil unsereins meist jahrelang gar nichts mehr in dieser Richtung gemacht hat und alles mies findet. Aber irgendwas werden Sie finden :-).

Joggen ist zum Beispiel sehr gut geeignet, weil man dabei viele Kalorien verbrennt, viel Sauerstoff durch die Muskeln pumpt und nach und nach eine gute Ausdauer entwickelt. Radfahren ist eine top Ausdauersportart, die gerade für Übergewichtige gut geeignet ist, weil die Gelenke nicht so

Frühstücksomelette mit Pilzen

Zubereitung

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz andünsten, dann die Pilze zugeben und beides anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Eier mit Salz, Pfeffer, Chili, der gehackten Petersilie und Milch verrühren und die Masse über den Pilzen verteilen.
4. So lange braten, bis die Masse komplett gestockt ist. Dann kurz wenden und von der anderen Seite fertig braten.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zutaten

- 1 kleine Knoblauchzehe (optional)
- ½ kleine Zwiebel
- 200 g Champignons
- 2 Stiele Blattpetersilie
- 1 TL Rapsöl
- 4 Eier, Größe M
- Salz & Pfeffer, nach Belieben
- ¼ TL Chili, fein gehackt
- 50 ml Milch, 1,5 % Fett



Nährwerte pro Portion

233 kcal, 16 g Fett, 4,5 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 2,5 g Ballaststoffe

Erdbeer-Chiamarmelade

Für 1 Glas Marmelade
mit ca. 250 g,
ca. 25 Portionen

Zubereitungszeit:
10 Minuten
+ Quellzeit über Nacht

Zutaten

- 200 g Erdbeeren,
frisch oder TK
- ½ Vanilleschote
- 2 EL Ahornsirup
- 30 g Chiasamen

Zubereitung

1. Die Erdbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Falls TK-Beeren verwendet werden, diese auftauen lassen.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark heraus kratzen.
3. Die Erdbeeren pürieren und das Vanillemark und den Ahornsirup einrühren.
4. Dann die Chiasamen einrühren (nicht pürieren) und gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
5. Die Marmelade in ein Glas geben, verschließen und ein paar Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können und die Marmelade andickt.

Tipps

Chiamarmelade hält sich im Kühlschrank nur ca. eine Woche. Sie können sie auch einfrieren, z. B. in einem Eiswürfelbehälter, und portionsweise entnehmen.



Nährwerte pro Portion (ca. 1 TL)

12 kcal, 0,4 g Fett, 1,3 g Kohlenhydrate, 0,3 g Eiweiß, 0,6 g Ballaststoffe

Champignon-Cremesuppe

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Majoran und den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.
2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und darin die Champignons anbraten. Danach einige Pilze herausnehmen und beiseitestellen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in den Topf geben und kurz mit bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brühe zugießen und die Hälfte der Kräuter zugeben, dann die Suppe aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und die Sahne unterrühren. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
4. Die Suppe in Tellern oder Schalen anrichten und mit den zurückbehaltenen, gebratenen Champignons und den restlichen Kräutern garnieren.

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Zutaten

- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Majoran
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Kochsahne,
7 % Fett



Nährwerte pro Portion

174 kcal, 12 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe



Hähnchenpfanne mit Pilzen und Vollkornnudeln

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

40 Minuten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Champignons
- 3 Zweige Thymian
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 120 g Vollkornnudeln (nicht auf dem Foto)
- 50 g Crème légère

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen von 1 Zweig vom Stiel zupfen, die anderen Stiele etwas zerkleinern. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen, in kleinere Teile schneiden und salzen und pfeffern.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Champignons zugeben und diese 2–3 Minuten mit braten.
3. Die Gemüsebrühe zugeben und den gehackten Thymian unterrühren. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Vollkornnudeln darin al dente garen, ca. 8 Minuten. Danach in ein Sieb abgießen.
5. Nach der Garzeit des Hähnchens die Crème légère in die Soße einrühren, abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
6. Die Nudeln auf zwei tiefe Teller oder Schalen geben, darauf das Hähnchen mit der Soße verteilen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion

479 kcal, 14 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe



Spinatrolle mit Lachs

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Zutaten

- 4 Eier, Größe M
- 200 g Blattspinat,
TK, aufgetaut
- 100 g Gouda,
30 % Fett, gerieben
- Salz & Pfeffer
- 200 g Frischkäse
oder Kräuterfrischkäse,
bis 3 % Fett
- 250 g Lachs,
geräuchert

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Spinat und den geriebenen Käse dazugeben und gut miteinander verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Masse auf das Backblech streichen und auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten backen, dabei gegen Ende überprüfen, ob die Masse gestockt ist.
4. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Küchentuch stürzen und von der langen Seite her aufrollen und vollständig erkalten lassen.
5. Danach aufrollen, mit dem Frischkäse bestreichen und den Lachs darauflegen. Nun fest einrollen und entweder direkt in Scheiben schneiden und servieren oder in Folie einschlagen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp

Diese Rolle eignet sich sehr gut zum Mitnehmen, weshalb es sich anbietet, sie zum Beispiel fürs Abendessen zuzubereiten und die Reste am nächsten Tag im Büro zu Mittag zu essen.

Nährwerte pro Portion

288 kcal, 16 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 1,5 g Ballaststoffe



Skyr mit Mangopüree

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

10 Minuten

Zutaten

- 500 g Skyr
- Flavour Drops Vanille
- 1 Mango (ca. 250 g)
- ½ Zitrone
- 1 EL Erythrit-Puderzucker
- einige Minzeblättchen

Zubereitung

1. Den Skyr nach Geschmack mit Flavour Drops süßen.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Den Zitronensaft mit 2/3 der Mangowürfel pürieren und mit Erythrit-Puderzucker süßen.
4. In zwei Gläser je eine Schicht Mangopüree füllen, dann die Hälfte des Skyr, dann wieder Mangopüree und zum Schluss den restlichen Skyr. Die Mangowürfel darauf geben und mit etwas Minze verzieren.

Tipp

Skyr, Joghurt mit 0,1 % Fett oder Magerquark eignen sich in verschiedenster Form wunderbar als Snack zwischendurch. Sie können diese mit Erythrit oder Flavour Drops süßen – die Flavour Drops gibt es z. B. auch in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Erdbeere oder Pfirsich, sodass der Joghurt bzw. Quark direkt ein Obstaroma bekommt. Und natürlich können Sie jedes beliebige Obst unterrühren – so haben Sie ganz schnell abwechslungsreiche Snacks.

Nährwerte pro Portion

256 kcal, 1 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe

