

SCHLANK AUF KNOPFDRUCK

Abnehmen mit dem Thermomix®



riva

DORIS MULIAR

Mit über 100
Low-Carb-Rezepten,
Wochenplänen
und Punkten

DORIS MULIAR

SCHLANK AUF KNOPFDRUCK

Abnehmen mit dem Thermomix®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/Anna Shepulova](https://www.shutterstock.com/AnnaShepulova), [shutterstock/Nella](https://www.shutterstock.com/Nella); [shutterstock/Stepanke Photography](https://www.shutterstock.com/StepankePhotography);

[shutterstock/Amawasri Pakdara](https://www.shutterstock.com/AmawasriPakdara); [iStockphoto/iuliiia_n](https://www.istockphoto.com/iuliiia_n)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://www.inpunktwo.de), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1031-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0666-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0667-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

- 7 Vorwort
- 9 Elf Punkte für Ihre Sicherheit
- 10 Zum Umgang mit diesem Buch
- 11 Was bedeutet Low Carb?
- 12 Versteckte Kohlenhydrate
- 14 Proteine helfen beim Abnehmen
- 16 Nicht auf Fett verzichten!
- 17 Wie fange ich an?
- 18 Wochenplan für den Low-Carb-Einstieg
- 19 Abnehmen nach Punkten
- 20 Low Carb und Intervallfasten
- 21 Wie funktioniert Intervallfasten?
- 22 Gesundheitliche Aspekte des Intervallfastens
- 23 Tipps für den Einstieg in das Intervallfasten

25 FÜR DEN NOTFALL: BRÜHE UND SNACKS

- 26 Paste für Gemüsebrühe
- 30 Paste für Hühnerbrühe

31 FRÜHSTÜCK, BRUNCH UND LUNCH

- 32 Blumenkohlaufstrich
- 33 Paprikaaufstrich
- 34 Brokkoliaufstrich
- 36 Auberginenaufstrich
- 38 Bärlauchaufstrich
- 39 Rote-Bete-Aufstrich
- 40 Avocado-creme mit Rucola
- 41 Chiapudding mit Granatapfelkernen
- 42 Mandelmus
- 43 Kakao-Mandelcreme
- 44 Möhrenbrot



- 46 Zucchinirot
- 48 Soufflé-Pancakes
- 49 Beerenobst mit Chiajoghurt
- 50 Spinat-Pancakes
- 51 Kräuter-Frittata mit Tomaten und Rucola
- 52 Eierküchlein mit Rucola und Schafskäse
- 53 Käse-Omelette
- 54 Eier-Muffins
- 55 Kürbis-Muffins
- 56 Omelette mit Brokkoli
- 58 Omelette-Grundrezept
- 59 Hüttenkäseaufstrich »italienisch«
- 60 Omelette mit Zucchini und Pilzen
- 62 Gefüllte Eier mit Schinken
- 64 Gefüllte Eier mit Avocado und Lachs
- 66 Hähnchenterrine mit Pistazien
- 68 Quark-Kräuter-Terrine
- 69 Kräuterrolle mit Lachs
- 70 Lachsterrine
- 71 Geflügelleberwurst im Glas
- 72 Spargelcreme im Glas mit Garnelen
- 74 Erbsencocktail mit Radieschen
- 76 Kräuter-Muffins
- 77 Käse-Scones
- 78 Schinken-Eier-Muffins mit Paprika
- 80 Spinat-Muffins mit Schafskäse
- 82 Blumenkohl-Nuggets
- 83 Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel
- 84 Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt
- 86 Rotkohlrohkost mit Möhren und Granatapfel
- 87 Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren
- 88 Gemüseröstis mit Halloumi
- 90 Gefüllte Avocado mit Thunfisch
- 91 Thunfischsalat mit Pinienkernen
- 92 Mangold in Zitronenöl
- 94 Blumenkohlsalat mit Spinat



95 SUPPEN

- 96 Babyspinatcreme
- 97 Kalte Gurkensuppe mit Kefir
- 98 Gazpacho
- 100 Grüne Gazpacho
- 102 Fenchel-Sahne-Suppe mit Nüssen
- 103 Grünkohlsuppe mit Minze und Mandeln
- 104 Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps
- 106 Tomaten-Paprika-Suppe
- 108 Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit Pesto
- 110 Gulaschsuppe mit Gemüse
- 112 Brokkolisuppe mit Topinambur und Pinienkernen
- 114 Spargelsuppe mit Kresse
- 116 Capresesuppe
- 118 Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen
- 120 Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto

121 FLEISCH

- 122 Rinderbällchen in Tomatensauce
- 123 Rindergulasch mit Pilzen und Schalotten
- 124 Lammlachse in Wirsingblättern
- 126 Putencurry »Vindaloo«
- 128 Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten
- 130 Hähnchenbrust mit Spinat und Kokos-Curry-Sauce
- 132 Hähnchenbrust all'arrabiata
- 134 Rinderragout mit Paprika

135 FISCH

- 136 Thunfisch-Kokos-Chowder
- 138 Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce
- 139 Fischragout mit Safran und Kokosmilch
- 140 Lachs auf Spinat-Zucchini-creme
- 141 Fischeintopf provençal
- 142 Lauchquiche mit Räucherlachs



- 144 Schellfisch mit Lauch in Senfsauce
- 146 Gedünsteter Lachs mit Salatpesto
- 148 Fischfrikadellen mit Joghurtsauce
- 150 Seelachs mit Kräutereiern
- 152 Kabeljaufilet mit Mangold

153 GEMÜSE

- 154 Blumenkohl in Safransauce
- 155 Geschmorter Rotkohl mit Walnüssen
- 156 Blechkuchen Elsässer Art
- 158 Zucchini-Kasserolle
- 160 Kohlrabi-Gratin
- 162 Blumenkohlreis mit Gemüse
- 164 Ratatouille
- 165 Sauerkraut mit Paprika und Sellerie
- 166 Blumenkohl-Pizza
- 168 Auberginen-Curry
- 170 Gedünsteter Fenchel in Macadamiasauce
- 172 Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Spinat
- 174 Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste

175 DESSERTS

- 176 Quarkkuchen mit Himbeeren
- 178 Brownies
- 179 Marmorkuchen
- 180 Beerentorte mit Sahnecreme
- 182 Ricottakuchen mit Heidelbeeren
- 184 Hüttenkäse mit Himbeeren
- 185 Erdbeersofteis
- 186 Orangen-Zabaglione
- 187 Panna cotta mit Mango
- 188 Mangopudding mit Chiasamen

- 189 Zutatenregister

VORWORT

Sie wollen ein paar Pfunde abnehmen? Vielleicht auch mehr? Dafür brauchen Sie eine Diät oder besser gesagt: eine Ernährungsweise, die zu Ihrem Alltag passt und die Sie ohne Mühe und Verzicht einhalten können.

Erwiesenermaßen ist die Low-Carb-Ernährung dafür ein guter Ansatz. Wir haben in diesem Buch über 100 Rezepte zusammengetragen und neu entwickelt, die höchstens 10 Gramm Kohlenhydrate pro Portion enthalten und oft sogar erheblich weniger. Dass diese Gerichte dennoch satt machen, liegt daran, dass sie mit viel Eiweiß punkten. Das hat außerdem den Vorteil, nicht so schnell wieder Hunger aufkommen zu lassen.

Zusätzlich gibt es noch Anregungen zum beliebten Intervallfasten, das Sie, wenn Sie schneller abnehmen wollen, gut mit einer Low-Carb-Ernährung verbinden können. Dabei kommt es nicht so sehr auf Kohlenhydrate und Kalorien an – hier werden die Stunden des Intervalls gezählt. Wir beschreiben im Buch die klassischen Varianten 16 : 8 (16 Stunden ohne Essen, acht Stunden mit) und 5 : 2 (an zwei Tagen pro Woche nur eine Mahlzeit mit jeweils 500 kcal). Theoretisch können Sie außerhalb der Fastenstunden bzw. -tage essen, was Sie wollen. Besser ist es aber, auch hier Low-Carb-Rezepte zu verwenden. Dafür können die Portionen etwas größer ausfallen oder Sie planen für eine Mahlzeit zwei Gänge ein, damit Sie satt werden.

Als Bonus für Anhänger der Punktediät nach Weight Watchers® haben wir für Sie auch die Punkte für jedes Gericht ausgerechnet. Denn hier werden keine Kalorien oder Kohlenhydrate gezählt, sondern alles wird mit Punkten bewertet. Dahinter steht der Gedanke, das Zählen einfacher zu machen, wobei Gerichte mit hohem Fett- oder Eiweißanteil höher zu Buche schlagen als zum Beispiel Gemüse. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie ein »punktestarkes« Low-Carb-Rezept oder ein Rezept mit hohem Fettanteil zugunsten der Ernährung nach Weight Watchers® variieren können.

Sie finden in diesem Buch Rezepte für Frühstück, Brunch und Lunch in einem Kapitel zusammengefasst. Denn wann Sie Ihre erste Mahlzeit des Tages essen, bestimmen Sie ganz nach Belieben selbst. In diesem Kapitel werden Aufstriche, Brote, Muffins und Pancakes mit wenig Mehl, Eiergerichte, Terrinen und kleine leckere Salate vorgestellt. Vieles davon können Sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren und auch gut zur Arbeit oder zum Picknick mitnehmen.

In einem zweiten Kapitel erhalten Sie Rezepte für Suppen – die Klassiker unter den Thermomix®-Zubereitungen. Da ist für jede Jahreszeit etwas dabei, sodass Sie je nach Saison das passende Gemüse aus der Region verwenden können, denn dann schmeckt es am besten.

Mit Vorschlägen für Fleisch- und Fischgerichte sorgen wir für die nötigen Proteine auf dem Teller. Und beim Gemüse als Hauptmahlzeit stellen wir Proteine in Form von Käse und Milchprodukten bereit. Veganer können Käse und Milchprodukte durch entsprechende Soja-Zubereitungen ersetzen.

Zu guter Letzt gibt es natürlich auch noch ein Kapitel für süße Leckereien: Da lassen wir herkömmliches Mehl und Zucker ganz weg. Stattdessen verwenden wir Mandel- oder Kokosmehl, viel

Quark und dort, wo die Fruchtsüße nicht ausreicht, Zuckerersatzstoffe.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie grundsätzlich Kohlenhydrate in Ihrer Ernährung einschränken wollen oder ob Sie Low Carb ständig oder nur ab und zu mit Intervallfasten kombinieren wollen – jede Variante führt letztendlich dazu, dass Sie sich mit Ihrer Ernährung auseinandersetzen und ein besseres Gefühl dafür bekommen, was Ihnen guttut und wie Ihre Pfunde am schnellsten purzeln.



ELF PUNKTE FÜR IHRE SICHERHEIT

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60°C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.
11. Bitte beachten Sie, dass die Mixtöpfe verschiedener Thermomix®-Modelle über mehr oder weniger Füllmenge verfügen, und passen Sie die Rezepte entsprechend an.

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

Hier finden Sie eine Übersicht über die Zutatenmengen und Nährwertangaben in den Rezepten.

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Sofern Milch und Joghurt verwendet werden, sind immer Varianten mit 3,5 Prozent Fett gemeint – die fettreduzierten Sorten enthalten mehr Kohlenhydrate! Verwenden Sie Frischmilch, denn homogenisierte Milch hat fast keine Vitamine mehr.
- Für Quark und Frischkäse gilt ebenfalls: Wählen Sie auch beim Abnehmen höhere Fettstufen, mindestens 20 Prozent. Die Light-Produkte weisen mehr Kohlenhydrate und Emulgatoren auf. Wer Punkte sparen will, ersetzt da, wo es geht, Quark oder Joghurt durch Skyr, ein isländisches Milchprodukt, das auch bei uns in allen Supermarkt-Regalen steht.
- Die Mengenangaben bei Gemüse und Obst beziehen sich auf ungeputzte Ware.
- Mit Zwiebel ist ein Exemplar von ca. 100 Gramm gemeint. Eine kleine Zwiebel sind etwa 75 Gramm, eine große 150 Gramm.

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Für alle, die nach einer Punktediät abnehmen, haben wir auch die Punktezahl der Gerichte ermittelt. Sie steht jeweils vor den Nährwertangaben.

Alle Gerichte sind sowohl für die Low-Carb-Ernährung als auch für das Intervallfasten geeignet.

WAS BEDEUTET LOW CARB?

Im Grunde ist die Low-Carb-Ernährung ganz einfach: Alles, was viele Kohlenhydrate enthält, wird reduziert oder weggelassen. Das betrifft vor allem Zucker, Teigwaren, Reis und Brot.

Warum zu viele Kohlenhydrate langfristig zu Übergewicht führen können, ist schnell erklärt:

Das Hormon Insulin aus der Bauspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist zu viel Insulin im Blut – was immer nach kohlenhydratreichem Essen der Fall ist –, beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum den Zucker in Fett umwandeln. Und, ganz wichtig: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber wiederum ein Hungergefühl und wir essen einen Snack, meist wieder mit Kohlenhydraten – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenige oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks zu sich nehmen und darauf achten, dass so oft wie möglich mehr eiweißhaltige Lebensmittel auf den Teller kommen als solche mit Kohlenhydraten.

Andererseits sollte man aber nicht in das Extrem verfallen, Kohlenhydrate komplett zu verteufeln und aus der Ernährung zu verbannen. Denn sie sind und bleiben ein wichtiges Lebensmittel, das schnell Energie liefert und unverzichtbar für unser Gehirn ist. Zwar kann der Körper den erforderlichen Zucker auch aus seinen eigenen Fett- und Eiweißvorräten herstellen, dies tut er aber nur dann, wenn er über einen längeren Zeitraum gar keine Kohlenhydrate bekommen hat. Damit diese sogenannte Gluconeogenese dauerhaft funktioniert, muss man also tatsächlich komplett auf Brot, Nudeln und Co. verzichten. Das macht keinen Spaß und hat auch nichts mit Low Carb zu tun! Moderate Versionen der Low-Carb-Ernährung erlauben stattdessen sogar zwischen 50 und 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Unsere Rezepte weisen maximal 10 Gramm Kohlenhydrate pro Portion auf, weshalb Sie sich gerne auch mal eine Scheibe Brot zum Frühstück oder zur Suppe gönnen können.

VERSTECKTE KOHLENHYDRATE

Man glaubt es ja kaum, wo sich Zucker – und damit meinen wir hauptsächlich den weißen Haushaltszucker – überall versteckt. Sie können das in der Tabelle auf Seite 13 sehen. Zu viel von diesen ansonsten nährstofffreien Kohlenhydraten wirkt in vielerlei Hinsicht negativ auf unseren Organismus: Wir werden müde, antriebslos, depressiv und krank. Hoher Zuckerkonsum ruft Darmprobleme hervor, wird für Hautkrankheiten und Pilzbefall verantwortlich gemacht und kann Schlafstörungen und Immunschwäche verursachen.

Was macht dann den Zucker so begehrenswert? Er ist beteiligt an der Produktion des Glückshormons Serotonin – und damit birgt er auch ein gewisses Suchtpotenzial. Besonders gefährlich ist Zucker, der sich in Fertigprodukten versteckt, in denen man ihn gar nicht vermutet.

Fertigsaucen, Marinaden, Wurstwaren, Tütensuppen, fettreduzierte Milchprodukte – überall ist Zucker drin. Untersuchungen zufolge werden zwei Drittel allen Zuckers so konsumiert. Hauptsächlich natürlich in Limonaden, Eistees oder Latte Macchiato aus dem Kühlregal. Vermeiden Sie diese gezuckerten Produkte, wo immer es geht, denn sie setzen den für Sie schädlichen Insulinkreislauf in Bewegung, was Fetteinlagerungen begünstigt und Abnehmen verhindert.

Aber Achtung! Nicht alles, was süß ist, ist auch gleich schädlich. Zucker in frischen Lebensmitteln wie Beeren, Gemüse und als komplexe Kohlenhydrate in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden Ernährung – auch in der Low-Carb-Ernährung!



Hier einige Beispiele für versteckten Zucker in Lebensmitteln:

Haushaltszucker in Lebensmitteln (pro 100 g/ml)

Balsamico Creme	48 g
Butterkekse	45 g
Currywurst mit Sauce	15 g
Fischstäbchen	2 g
Fleischsalat	3 g
Fruchtjoghurt	15 g
Gewürzgurken	5 g
Gummibärchen	78 g
Heringssalat	8 g
Kaffeesahne	4 g
Ketchup	25 g
Krautsalat	11 g
Milchschnitte	29 g
Müsliriegel	30 g
Nusscreme	60 g
Pizza (Fertigprodukt)	3–6 g
Rahmspinat	4 g
Rotkohl im Glas	5 g
Schokoriegel	60 g
Softdrinks	10 g
Tomatensauce	4 g
Trockenobst	45–68 g
Tütensuppe	4 g

PROTEINE HELFEN BEIM ABNEHMEN

Eiweiß (Protein) ist der Treibstoff, der unsere Muskeln am Laufen hält. Dieses Eiweiß besteht aus Aminosäuren, wovon neun essenziell sind, also lebenswichtig. Diese kann unser Körper – im Gegensatz zu den übrigen 13 Aminosäuren – nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Geschieht das nicht, geht der Körper an seine Protein-Vorräte. Und die sind in den Muskeln. Wenn Sie also hochwertiges Eiweiß zu sich nehmen, beugen Sie dem Muskelabbau während einer Diät schon mal vor. Deshalb empfehlen wir Fisch und Fleisch als Haupt-Eiweißträger. Vegetarier und Veganer sollten vermehrt pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten verzehren (auch wenn dort Kohlenhydrate enthalten sind).

Proteine sättigen schneller und länger, denn sie gelangen vom Magen aus langsamer in den Darm. So fällt es leichter, Versuchungen zu widerstehen. Und: Wenn wir zu Kohlenhydrathaltigem (Brot, Teigwaren, Reis) auch reichlich

Proteine kombinieren, wird die Aufnahme des darin enthaltenen Zuckers verlangsamt, und die fatalen Heißhungerattacken bleiben aus.

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

Proteine zünden gerade als Abendmahlzeit einen Super-Turbo: Die Produktion von HGH (Human Growth Hormone = menschliches Wachstumshormon) wird angeregt. Das Hormon fördert einen erholsamen Schlaf, bremst die Zellalterung und sorgt für eine gesteigerte Fettverbrennung. Man kann Proteine also tatsächlich als »Schlankkeitsnährstoff« bezeichnen.



**Die besten Eiweißlieferanten
(pro 100 g)**

Fisch

Heilbutt	20
Rotbarsch	18
Thunfisch	21
Garnelen	19
Flusskreb	15
Forelle	20
Lachs	20
Lachs, geräuchert	29

Fleisch

Hähnchenbrust	20
Putenbrust	19
Rinderfilet	21
Schweinefilet	22

Nüsse und Samen

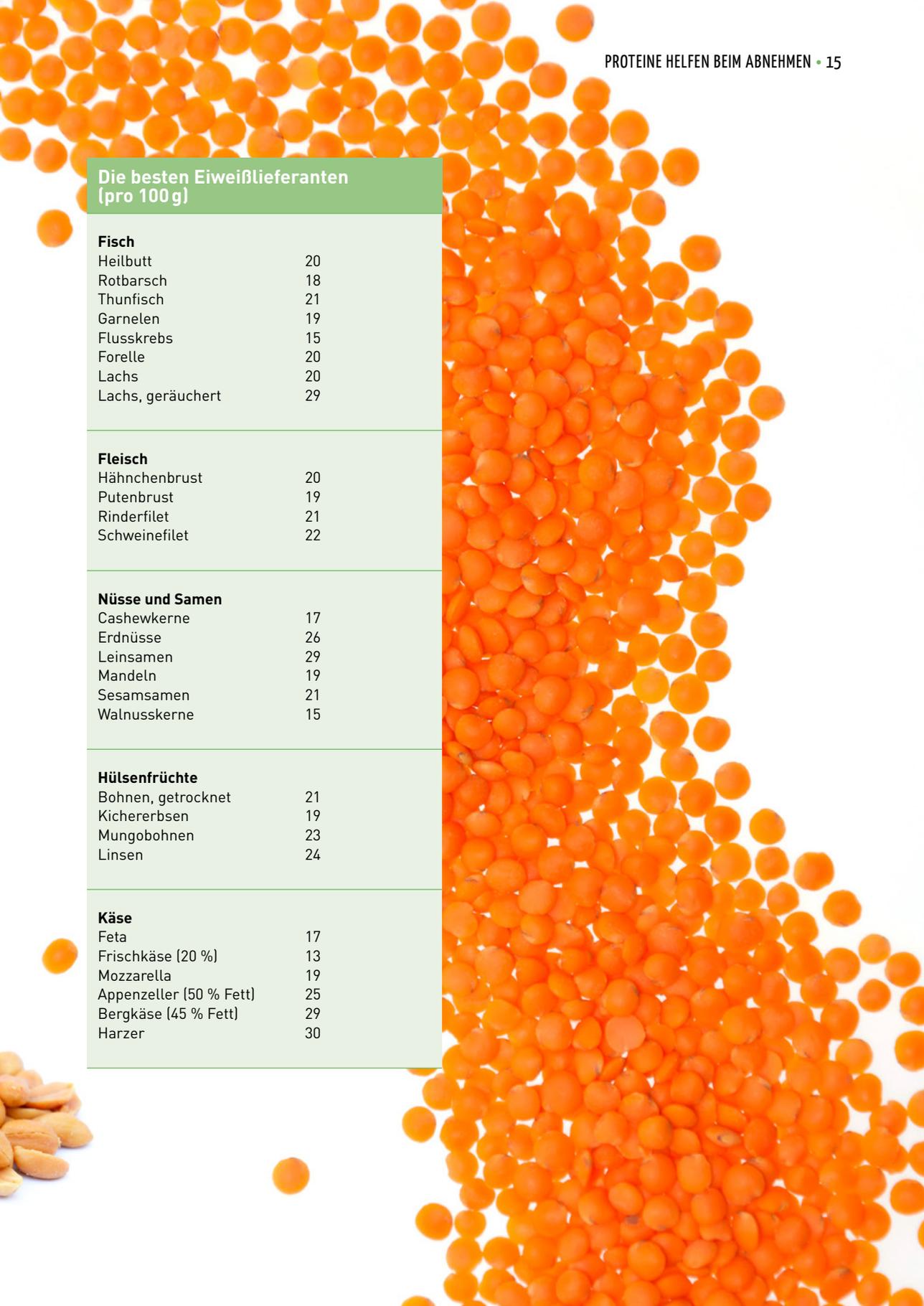
Cashewkerne	17
Erdnüsse	26
Leinsamen	29
Mandeln	19
Sesamsamen	21
Walnusskerne	15

Hülsenfrüchte

Bohnen, getrocknet	21
Kichererbsen	19
Mungobohnen	23
Linsen	24

Käse

Feta	17
Frischkäse (20 %)	13
Mozzarella	19
Appenzeller (50 % Fett)	25
Bergkäse (45 % Fett)	29
Harzer	30



NICHT AUF FETT VERZICHTEN!

Auf hochwertige Öle sollen und dürfen Sie nicht verzichten, nur um ein paar weitere Kalorien einzusparen, denn Ihr Körper kann die darin enthaltenen Fettsäuren nicht selbst herstellen.

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

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind für verschiedene Funktionen zuständig, können sich jedoch in ihrer Wirkung hemmen. Deshalb muss auf ihr Verhältnis zueinander geachtet

werden: Empfohlen wird im Allgemeinen 1 Teil Omega-3 zu 5 Teilen Omega-6. Also maximal 5-mal so viel Omega-6 wie Omega-3. In der gegenwärtigen durchschnittlichen Ernährung liegt das Verhältnis mit 1:10 und darüber deutlich höher. Der Überschuss an Omega-6-Fettsäuren ist durch den Einsatz von zu viel billigen Ölen und industriellen Transfetten enorm, was Entzündungen, Übergewicht und Insulinresistenz fördert.

In unseren Rezepten kochen wir daher oft mit Rapsöl, verwenden Nussöl für Salate und geben noch Nüsse obenauf. Mit den Fischen in den Rezepten ab Seite 31 zu Mittag und Seite 135 für Abendmahlzeiten sind Sie auf der sicheren Seite: Sie enthalten die wichtigen Proteine und die wertvollen Fettsäuren!



WIE FANGE ICH AN?

Stellen Sie sich darauf ein, dass die Low-Carb-Ernährung keine Ruck-zuck-Diät, sondern ein langfristiges Projekt zur Gewichtsreduktion und für eine gesunde Lebensweise ist. Daher können Sie die Umstellung getrost langsam angehen – umso nachhaltiger wird der Erfolg sein. Sie müssen sich auch nicht auf strenge Vorschriften vermeintlicher Low-Carb-Experten einlassen – bleiben Sie locker, beherzigen Sie ein paar Regeln und fühlen Sie sich wohl dabei.

Beginnen Sie einfach damit, in der ersten Woche ganz konsequent alle Snacks und Naschereien zwischendurch wegzulassen. Schwer? Anfangs schon, denn solche Gewohnheiten sind wahrscheinlich schon seit Langem fester Bestandteil in Ihrem Tagesablauf.

Der Verzicht auf Snacks fällt jedoch viel leichter, wenn Sie sich zu Ihren Mahlzeiten satt essen. Ohne Hunger gibt es auch keine Notwendigkeit, nach zwei Stunden schon wieder etwas zu verzehren.

Hilfreich kann es auch sein, Kühlschrank und Vorratsschrank nach kohlenhydratreichen Lebensmitteln zu durchforsten, die Sie in Versuchung bringen könnten.

Sie müssen natürlich nicht alles wegwerfen, das sich mit der Zeit so in Ihrem Vorratsschrank angesammelt hat. Aber einiges davon wird bestimmt nicht zum Low-Carb-Prinzip passen. Stellen Sie diese Nahrungsmittel beiseite oder verschenken Sie sie.

Sind die Verführer wie weißer Zucker, Mehl, Teigwaren verbannt, wird es Ihnen schon leichter fallen, von alten Essgewohnheiten zu lassen.

Gewöhnen Sie sich außerdem an, selbst zu kochen – dafür haben Sie ja Ihren Thermomix®! Wir bieten Ihnen im Rezeptteil vieles, das Sie auch gut für unterwegs vorbereiten können. Ein bisschen Planung und eine Vorratshaltung mit kohlenhydratarmen Produkten – sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie in den neuen Rhythmus finden.

WOCHENPLAN FÜR DEN LOW-CARB-EINSTIEG

Der Beispiel-Plan soll nur mit Rezepten aus diesem Buch eine Anregung geben. Je nachdem, für wie viele Personen Sie täglich Mahlzeiten zubereiten, kann das sehr stark variieren. Wenn Sie berufstätig sind und eher auf Vorrat kochen, werden Sie andere Rezept-Zusammenstellungen wählen als jemand, der dreimal täglich den Thermomix® in Betrieb nimmt.

Es ergibt auf jeden Fall Sinn, zu Anfang für das Frühstück ein oder zwei Aufstriche vorzubereiten, denn diese lassen sich gut im Kühlschrank aufbewahren und können auch zum Lunch eingesetzt werden. Am besten gleich mit einem Zucchini- oder Möhrenbrot, denn auch diese sind bis zu drei Tagen haltbar. Natürlich steht es Ihnen auch frei, zu unseren Aufstri-

chen Vollkornbrötchen aus der Bäckerei zu essen oder das Zucchini- oder Möhrenbrot einfach mit Frischkäse oder einer zuckerfreien Marmelade zu bestreichen.

Auch bei den anderen Mahlzeiten können Sie flexibel bleiben. Meist lassen sich diese gut aufwärmen oder sogar mitnehmen und kalt essen.

Damit Sie nicht täglich neu einkaufen müssen, sollten Sie einen Plan erstellen, was Sie die Woche über essen wollen. Wenn Sie zum Beispiel nur für zwei Personen kochen, wählen Sie trotzdem ein Rezept für vier Portionen und essen den Rest zwei Tage später oder frieren die restlichen Portionen für die nächste Woche ein.

Beispiel-Wochenplan Low Carb

	morgens	mittags	abends
1. Tag	Chiapudding mit Granatapfelkernen (S. 41)	Spinat-Pancakes (S. 50)	Hähnchenbrust all'arrabiata (S. 132)
2. Tag	Käse-Omelette (S. 53)	Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto (S. 120)	Lauchquiche mit Räucherlachs (S. 142)
3. Tag	Rote-Bete-Aufstrich auf Vollkornbrötchen (S. 39)	Kräuterrolle mit Lachs (S. 69)	Kohlrabi-Gratin (S. 160)
4. Tag	Kakao-Mandelcreme auf Vollkornbrötchen (S. 43)	Blumenkohl in Safransauce (S. 154)	Capresesuppe (S. 116)
5. Tag	Zucchini- oder Möhrenbrot mit Geflügelleberwurst (S. 46)	Babyspinatcreme (S. 96)	Rinderbällchen in Tomatensauce (S. 122)
6. Tag	Schinken-Eier-Muffins mit Paprika (S. 78)	Rotkohlrohkost mit Möhren und Granatapfel (S. 86)	Lachs auf Spinat-Zucchini- oder Möhrenbrot (S. 140)
7. Tag	Hähnchenterrine mit Pistazien (S. 66)	Gefüllte Avocado mit Thunfisch (S. 90)	Blumenkohl-Pizza (S. 166)