

Die

21-TAGE-DIÄT



Inhalt

EINLEITUNG	3
WIR BRINGEN DEN STOFFWECHSEL IN DEN TURBOMODUS.....	5
WAS IST EINE STOFFWECHSELDIÄT?.....	6
WIE FUNKTIONIERT DIE STOFFWECHSELDIÄT?	8
STOFFWECHSELDIÄT: WAS BRINGT SIE DIR WIRKLICH?.....	10
SETZE AUF PROTEIN ZUR MAXIMALEN FETTVERBRENNUNG	12
WOCHE 1	17
WOCHE 2	40
WOCHE 3	56
BONUS: CHECKLISTE FÜR UNTERWEGS	59
NACHWORT	61

Einleitung

Zu Anfang möchte ich Dir sagen, dass Abnehmen nicht immer einfach ist. Das sage ich nicht, weil ich Dich demotivieren möchte, sondern im Gegenteil. Ich möchte Dich herausfordern und Dir zeigen, wie viel Willenskraft Du besitzt. Du wirst in diesem Buch lernen, dass eine Diät doch nicht so schlimm ist, wie befürchtet und es sogar unglaublich viel Spaß machen kann, neue Rezepte und Routinen zu entwickeln. Doch bevor es mit dem praktischen Teil losgeht, will ich Dir noch kurz ein paar theoretische Fakten liefern, damit Du auch weißt, worauf DU Dich eigentlich einlässt.

Vor vielen Jahren stand das Wort Diät nicht nur für eine Ernährungsform, sondern es ging um die Lehre von der Lebensweise, also um den gesamten Lebensstil und der ganzen Lebensführung. Das bedeutet, dass eine Diät in der Antike nicht nur auf den Prozess des Abnehmens reduziert wurde. Heute ist das allerdings anders. Mit dem Wort Diät assoziiert man sofort die Gewichtsreduktion und die Ernährungsumstellung. Es gibt aber auch verschiedene Diäten, die eine Ernährungsumstellung herbeiführen wollen, hier handelt es sich um eine spezifische Form einer gesunden Ernährung. Dieser Prozess wird oft in Kliniken eingesetzt und ist Teil einer Therapie. In diesem Fall sollen die Patienten aber eher die Lebenseinstellung ändern und die Abnahme auf dem gesunden Weg, ist eher als eine Art Bonus zu verbuchen. Diese Form einer Diät ist allerdings auch die gesündeste Variante. Es ist vermutlich nichts Neues, dass Ernährungsmediziner und Ernährungswissenschaftler von zeitlich begrenzten Diäten abraten. Eine dauerhafte gesunde Ernährung ist grundsätzlich für den Körper, den Geist und das gesamte Wohlbefinden die bessere Idee. Viele Wissenschaftler warnen davor, dass das schnelle und unbedachte Abnehmen wie zum Beispiel durch sogenannte Crash-Diäten nur noch weitere Gewichtszunahmen zur Folge hat. Hier sprechen wir von dem berühmten Jo-Jo-Effekt.

Ein Phänomen, welches sich in den letzten 20 Jahren eingeschlichen hat, sind die ständig neuen Diäten. Eigentlich kommt jedes Jahr mindestens eine neue Diät auf dem Markt, welche tolle Erfolge ohne Kompromisse verspricht. Leider haben die meisten der Abnehm-Willigen nach der vollbrachten Diät, ihr neues

Gewicht nie lange halten können. Es ist sogar keine Besonderheit, dass die Wunschkilos die verloren wurden, schneller wieder oben drauf sind, als diese abgenommen wurden. Viele Konsumenten der vielen Diäten stellen sich nicht selten die Frage, welchen Infos und Diäten man denn nun vertrauen kann. Die Frage kann ich einfach beantworten, eine Diät ohne weitere Veränderungen der Lebenseinstellung wird nie auf Dauer funktionieren. Wenn es sich allerdings um eine Diät handelt, die gleichzeitig dazu dient, ein neues Gefühl für eine Ernährungsweise zu erhalten, dann ist es eine Diät mit Köpfchen. In diesem Zuge solltest Du Dich aber über deine körperlichen Funktionen, der Verwertung von verschiedensten Lebensmitteln im Körper, dem Zusammenhang von Nahrungsaufnahme und Tageszeit und der Verbindung zwischen Deinen Hormonen und deinem aufgenommenen Essen informieren. Meine drei Wochen Diät bezieht ebenso Elemente des Intervallfastens mit ein wie auch lediglich den kurzfristigen Verzicht auf Lebensmittel wie Kohlenhydrate, Zucker oder verarbeitete Lebensmittel. Ich will Dir nicht weiß machen, dass man abnehmen kann, indem man zwei Tafeln Schokolade isst und Ich will Dir auch nicht eintrichtern, dass Fastenkuren das A und O sind. Was ich dir zeigen möchten, ist eine Alternative, welche wirklich funktioniert.

Entscheide, welche Ernährungsform für Dich die Richtige ist und in Deinen Alltag integriert werden kann. Das ist wesentlich sinnvoller als eine kurze Diät, welche Dich quält. Mein Buch zeigt Dir den Weg in die Ernährungsumstellung und die verschiedensten Formen von gesundem Abnehmen mit einer Vielzahl an Infos und Tipps. Ich zeige Dir, wie Dein Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt ist und wie wichtig ausreichend Bewegung in deinem Alltag ist. Lass Dich auf etwas Veränderung ein und erlebe schon nach 21 Tagen einen deutlichen Erfolg. Bereite Dich auf einen Weg vor, der vor allem zu Beginn noch steinig und steil ist, doch je weiter Du kommst, desto schöner wird die Aussicht und desto leichter wird der Weg.

Wir bringen den Stoffwechsel in den Turbomodus

Du hast das Buch vermutlich in die Hand genommen, weil Du ein paar Kilos loswerden willst und Du Dein Leben gesünder gestalten willst. Abnehmen ist für viele immer wieder ein Thema und in unserer Gesellschaft ist es eigentlich nahezu unmöglich, nicht ständig mit verschiedenen Idealen konfrontiert zu werden. Egal, ob Du übergewichtig bist oder Du nur ein paar Kilos zu viel für Deine Traumfigur hast, das Abnehmen funktioniert immer nach dem gleichen Prinzip.

Sei mal ehrlich, wie viele Überschriften hast Du schon irgendwo gelesen, die Dir die perfekte Diät versprechen? Wie oft hast Du vielleicht schon versucht, eine solche Diät auszuprobieren, nur um nach kurzer Zeit zu merken, dass es sowieso nicht funktioniert. Bei den meisten von ihnen ist das Problem, dass sie nur auf die Ernährung achten oder sogar bestimmte Lebensmittel verbieten. Dabei wird aber nicht bedacht, dass eine Lebensumstellung nichts ist, was Du nur zwei Wochen oder einen Monat machst, sondern Du meist auch nach einem langfristigen Ziel suchst.

Natürlich kannst Du durch eine Diät, bei der Du nur Obst und Gemüse isst, auf Lebensmittel verzichtest oder fastest, einige Kilos loswerden, allerdings werden Dich diese schnell wieder einholen. Im Gegensatz zu diesen Diäten, die im Internet oder in Zeitschriften immer wieder beworben werden, will ich Dir hier eine Form vorstellen, mit der Du effektiv und langfristig arbeiten kannst.

Das Ziel der Stoffwechseldiät ist es, bereits Deinen Grundumsatz an Energieverbrauch anzukurbeln und einen Weg zu finden, wie Du durch eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung im Alltag Deinen Stoffwechsel ankurbeln kannst. Ein schnellerer oder auch effektiverer Stoffwechsel sorgt dafür, dass Du die Energie besser aufnehmen kannst, Du weniger Hunger hast und schon mit der Verarbeitung Deiner Nahrung mehr Energie verbrennst. Zusätzlich zu einer kleinen Ernährungsumstellung wirst Du auf den kommenden Seiten auch erfahren, wie Du mehr Bewegung in Deinen Alltag bringen kannst und wie wichtig es ist, nicht nur auf ein großes Kaloriendefizit zu achten.

Was ist eine Stoffwechseldiät?

Die Stoffwechseldiät ist, wie der Name schon verrät, eine Reduktionsdiät, die den Stoffwechsel anregen soll. Grundsätzlich dreht es sich, anders als bei anderen Diäten, vollständig um die gesamte Ernährungsumstellung. Da es sich um eine 21-Tages-Diät handelt, solltest Du Deine Ernährung also für drei Wochen komplett umstellen.

Auf diese Weise kannst Du einen guten Einblick in neue Rezepte erhalten, Du kannst lernen, verschiedene Lebensmittel optimal zu nutzen und Du wirst gemeinsam mit mehr Bewegung im Alltag auch dem ein oder anderen Kilo den Kampf ansagen können. Durch eine spezielle Auswahl von Lebensmitteln, wie auch die Integration von Bewegung in deinen Alltag, soll dein Körper mehr Kalorien verbrennen, als gewöhnlich. Auf diese Weise soll diese Ernährungsweise für die geplanten drei Wochen ein schnelles Abnehmen herbeiführen. Dennoch liegt, wie bereits erwähnt, der Fokus auch auf der Zeit nach der Diät, damit Du ein gutes Gespür für das allgemeine Wohlbefinden erhältst. Um den bekannten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, sollst Du diese Zeit nutzen, um herauszufinden, wie Du Deinen Alltag verändern kannst und welche Möglichkeiten Du allein durch neue Rezepte und ein wenig mehr Bewegung hast. Versuche wirklich, Dich an diesen drei Wochenplan zu halten und probiere die neuen Rezepte aus. Du wirst durch diese Diät-Form nicht zehn Kilo in drei Wochen loswerden, doch wirst Du – was sicherlich viel wichtiger ist – lernen, wie Du Deine Lebensform langfristig umstellen kannst. Eine Diät ist selten nur etwas für ein paar Tage, sondern Du musst auch im Anschluss versuchen, weiterhin auf Deine Ernährung zu achten und bewusst zu leben. Nach diesen 21 Tagen Stoffwechseldiät wirst Du aber sehen, wie einfach das zum Teil doch ist und wie wenig Du verändern musst, um Dein Ziel zu erreichen.

Klappe das Buch nicht schon jetzt wieder zu, nur weil Du denkst, dass das alles zu viel Arbeit ist. Keiner hat gesagt, dass diese Diät ein kurzer Spaziergang wird, doch wenn Du Spaß am Kochen hast, Du gerne neue Dinge ausprobierst und Du versuchen willst, ein paar Minuten mehr Bewegung in Deinen Tag zu

bringen, wirst Du schnell an Dein Ziel kommen. Allein Deine Motivation entscheidet, wie erfolgreich Du bist und je sicherer Du Dir damit bist, dass Du eine Veränderung haben willst, desto schneller kannst Du Dein Ziel erreichen.

Wie funktioniert die Stoffwechseldiät?

In meiner Stoffwechseldiät isst du über den Zeitraum von 21 Tagen vermehrt Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt und verzichtest weitestgehend auf Kohlenhydrate. Gleichzeitig wirfst du einen Blick auf deine Kalorienzufuhr und isst in der Regel nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag. Damit du weißt, was es mit dem Stoffwechsel auf sich hat, erkläre ich dir nun erstmal ein paar Basics.

Wir nennen den Prozess der Verarbeitung von Nahrung in unserem Körper Stoffwechsel. Durch die vermehrte Energiegewinnung baut der Katabolismus Bestandteile der aufgenommenen Nahrung ab. In diesen Prozessen werden die sogenannten Makronährstoffe aufgebrochen. Das bedeutet, dass die Lebensmittel einfach gesagt kategorisiert und abgebaut werden, Kohlenhydrate werden zum Beispiel in Zucker abgebaut. Anabole Prozesse nutzen diese Energie, die dadurch frei wird, anschließend, um komplexe Stoffe aufzubauen und ermöglichen so zum Beispiel die Bildung von Proteinen.

Da diese beiden Vorgänge eng miteinander verknüpft sind, kannst Du leider nicht so einfach sagen, dass Du Deinen Stoffwechsel neu strukturierst. Viel mehr musst Du von vielen einzelnen Abläufen sprechen, die wie in einer Firma nach und nach ablaufen. Wenn Dein Körper Energie benötigt, greift er zuerst auf die vorhandenen Kohlenhydrate zurück, also auf die Energie, die Du über die Nahrung in den letzten Stunden aufgenommen hast. Sobald keine weiteren Kohlenhydrate vorhanden sind, geht es an die Fettreserven, schließlich braucht Dein Körper auch die nächsten Minuten oder Stunden noch ausreichend Energie. Strenggenommen funktioniert so der gesamte Prozess der Abnahme: wenn Du über Deine Ernährung nicht ausreichend Energie aufgenommen hast, muss sich Dein Körper die Energie woanders herholen und beginnt damit, bereits gespeichertes Fett abzubauen.

Verzichtest Du bei Deiner Ernährungsform nun auf viele Kohlenhydrate, wird Dein Körper sich schnell einen anderen Weg suchen, um die nötige Energie zu bekommen. Dabei kommen aber auch noch die Proteine ins Spiel, schließlich

sollst Du bei Deiner Diät Fett und keine Muskeln abbauen. Der hohe Proteingehalt bei Deiner Ernährung stellt sicher, dass Dein Körper nicht auf deine Muskeln zur Energiegewinnung zurückgreift. Wenn Deinem Körper viele verschiedene Nährstoffe fehlen, wird er auf alle Reserven zurückgreifen, die ihm zur Verfügung stehen und keinen Unterschied zwischen Fett und Muskeln machen. Selbst wenn Dein Ziel die Fettverbrennung ist, kann es somit dazu kommen, dass Du auch einige Muskeln abbaust. Achte also immer darauf, dass Du ausreichend Proteine zu Dir nimmst und Du durch zusätzlichen Sport den Muskelaufbau und den Fettabbau ankurbelst.

Stoffwechseldiät: Was bringt sie dir wirklich?

Wichtig bei dieser Diät ist also, dass Dein Körper sich umstellt und die Energiegewinnung lediglich aus dem Fettreserven erfolgt. Wie schon im letzten Kapitel gesagt, ist es dafür unglaublich wichtig, Deine Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren und gleichzeitig aber auch dafür zu sorgen, dass Du ausreichend Proteine aufnimmst.

In diesen drei Wochen setzt Du Deinen Körper auf diese Weise erst einmal in einen Ausnahmezustand und bereitest ihn darauf vor, mehr Energie aus gespeicherten Reserven zu verwerten. Diesen Zustand solltest Du allerdings möglichst effektiv in Deinen Alltag integrieren und dadurch auch versuchen, nach den drei Wochen noch auf eine bewusste Ernährung zu achten. Nur so kannst Du mit einer Stoffwechseldiät langfristige Erfolge erzielen und es auch schaffen, überschüssige Kilos ohne Jo-Jo-Effekt loszuwerden.

Wenn Du Dir strikt Lebensmittel verbietest und Du Dich zu streng auf ein paar wenige Ausnahmen begrenzt, wirst Du schnell die Erfahrung machen, dass Heißhungerattacken kommen und Du Dich plötzlich mit einer großen Hand voll Kekse vor dem Süßigkeiten-Schrank wiederfindest. Um diese Situation zu vermeiden, baue ich die Diät lieber nach einem etwas anderen Prinzip auf und versuche so, den Ernährungsplan flexibler zu gestalten. Keiner von uns hat gerne eine Liste neben dem Kühlschrank hängen, auf der lauter Lebensmittel stehen, die erst einmal verboten sind. Stattdessen ist es ein viel schöneres Gefühl, wenn Du Dich auf die Lebensmittel konzentrierst, die Du auch während einer Diät noch essen kannst. Probiere neue Rezepte aus, wandle alte Rezepte etwas um oder erlaube Dir immer wieder kleine Belohnungen. Ein Keks wird Deine Erfolge nicht gleich zerstören und Du musst deswegen nicht wieder ganz von vorne anfangen. Vielleicht hilft er Dir sogar, Deine Diät durchzuhalten und auch nach den 21 Tagen bewusst weiterzuarbeiten.

Wer grundlegend Lebensmittel aus seinem Leben streicht, wird keine Diät durchhalten können und auf Dauer nicht das Wunschgewicht erreichen. Kehrst du nach den drei Wochen zu deiner gewohnten Ernährung zurück, könnte es

passieren, dass du trotz moderater Aufnahme an Kohlenhydraten zunimmst. Die Fettzellen unseres Körpers füllen sich sehr schnell wieder auf und leider geht das auch schneller als der Abbau der Zellen. Baue Dir daher lieber eine Lebensweise auf, die Du auch über mehrere Wochen oder Monate beibehalten kannst und überlege Dir, wie Du Deinen Alltag bereits durch kleine Dinge verändern kannst. Wenn Du gerne ein Stück Schokolade am Abend isst oder Du zu Deinem Kaffee gerne ein paar kleine Kekse hast, kannst Du diese Rituale auch weiterhin beibehalten, schließlich ist neben der Frage, was Du isst, auch wichtig, wie viel Du isst. Einen optimalen Erfolg erzielst Du nicht unbedingt damit, Dich 100% an die Regeln zu halten, sondern oftmals kommst Du viel schneller und nachhaltiger zum Ziel, wenn Du Dir kleine Belohnungen in den Alltag einbaust.

Setze auf Protein zur maximalen Fettverbrennung

Wie oben schon erwähnt, können Proteine der Schlüssel für eine gesunde und ausgewogene Abnahme sein. Ich möchte Dir nun noch genauer erklären, wie und warum uns Proteine helfen und gleichzeitig will ich Dir auch auf den Weg geben, welche Lebensmittel du essen solltest und woher du wissen kannst, wie viel Eiweiß dein Körper benötigt.

Unser Körper könnte ohne Eiweiß und damit auch ohne Aminosäuren nicht existieren, denn wir benötigen Proteine für den Muskelaufbau, den Hormonhaushalt und für Enzyme. Jede einzelne Körperzelle besteht aus Proteinen und demnach haben Proteine viele Funktionen im menschlichen Körper. Sie sind beispielsweise Bausteine von Sehnen, Knochen, Knorpeln und Muskeln. Proteine werden durch Eiweiß vom Körper aufgenommen und binden Enzyme wie auch Hormone. Proteine helfen uns dabei, genügend Eisen im Körper aufzunehmen und das Gute dabei ist, dass es keine Rolle spielt, ob wir von tierischen oder pflanzlichen Proteinen reden. Auch die Antikörper des Immunsystems bestehen zu einem ziemlich großen Teil aus Proteinen und somit sind die Eiweiße wichtig zum Abwehren von Bakterien oder auch Krankheitserregern. Außerdem sind Proteine mitverantwortlich für die Gesundheit von Nägeln, Haut und Haaren. Du siehst also, wie viele Prozesse in Deinem Körper davon abhängen, dass Du ausreichend Proteine zu Dir nimmst. Fehlen zum Beispiel bestimmte essentielle Aminosäuren, könnten unser Hormonhaushalt, unser Immunsystem, unsere Haut und weite Bereiche unseres Körpers darunter leiden. Bei einer Ernährungsumstellung solltest Du daher immer erst überlegen, welche Veränderung welche Folgen haben könnte und erst, nachdem Du Dich ausreichend informiert hast, kannst Du mit der Umsetzung beginnen.

Die wichtigsten Funktionen für Deine Ernährungsumstellung

Eiweißreiche Ernährung hilft beim Abnehmen

Funfact: Proteine haben genauso viele Kalorien wie Kohlenhydrate. Insgesamt sind wir bei 4 Kilokalorien pro Gramm. Dahingegen hat zum Beispiel Alkohol 7 kcal/g oder Fett 9 kcal/g. Dabei setzen so viele Konsumenten viele Kalorien

immer mit einer hohen Anzahl an Kohlenhydraten gleich. Wobei diese beiden Definitionen völlig unterschiedlich sind und nicht miteinander gleichzusetzen sind. Proteine werden ganz anders verstoffwechselt: von 100 Kalorien, die wir aus Eiweiß verzehren, werden bis zu 24 allein für die Verdauung verbraucht. Man spricht auch von dem sogenannten thermischen Effekt. Denn Proteine kurbeln bereits den Stoffwechsel an und verbrennen bei ihrer Verdauung schon einige Kalorien. Fast ein Viertel der Kalorien, die wir durch Proteine zu uns nehmen, verpuffen schon bei der Aufnahme und Verdauung. Zusätzlich halten Proteine das einsetzende Sättigungsgefühl länger aufrecht. Der gefüllte Bauch sendet während der Verdauung Sättigungssignale an unser Gehirn und Du kannst dadurch viel schneller feststellen, ob Du satt bist.

Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau

Ohne Eiweiß kannst Du, egal wie intensiv Du trainierst, keine Muskelmasse aufbauen, schließlich fehlt Deinem Körper ein wichtiger Grundstoff dafür. Womöglich schaffst Du es zwar, bestimmte Muskelgruppen zu trainieren und zum Beispiel Deine Armmuskulatur auszubauen, doch geht das – bei einem Mangel an Proteinen – immer auf die Kosten anderer Muskelgruppen. Während Kohlenhydrate und Fette den Muskeln als Energielieferanten dienen und die Funktion der Muskeln befeuern, ist die Zufuhr von Proteinen notwendig, um die bestehende Muskelmasse zu füttern. Die Proteine bauen die Muskeln also auf oder pflegen die Muskelmasse nach dem Training. Auf Kohlenhydrate kannst Du also auch für ein paar Tage vermehrt verzichten, schließlich greift Dein Körper dann auf die gespeicherte Form davon – das Fett – zurück. Wenn Du allerdings immer weniger Proteine zu Dir nimmst, hat Dein Körper nur die Möglichkeit, Muskelmasse abzubauen, um die nötigen Eiweiße zu bekommen, die für die Aufrechterhaltung der Körperabläufe notwendig sind.

Wie viel Eiweiß benötigt dein Körper am Tag?

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt einem gesunden und durchschnittlichen Erwachsenen 0,8 Gramm Eiweißzufuhr pro Kilogramm Körpergewicht. Für dein besseres Verständnis, hier ein Beispiel in Zahlen ausgedrückt: Eine 70 Kilogramm schwere Person, egal ob weiblich oder männlich,

sollte pro Tag 56 Gramm Protein zu sich nehmen. Grundsätzlich kann man sagen, dass es pro Mahlzeiten etwa 18 Gramm Proteine sind. Die Aufteilung spielt dabei aber keine große Rolle, ebenso wenig wie die Tageszeit. Grundsätzlich sollten unsere Mahlzeiten trotzdem ungefähr aus 15 bis 25 Prozent Proteinen bestehen, damit Du nicht alles auf eine Mahlzeit komprimiert zu Dir nehmen musst.

Wichtig ist hier allerdings auch, dass es sich nur um den Grundgehalt handelt, um alle lebensnotwendigen Funktionen im Körper am Laufen zu halten. Organe und Immunsystem bleiben bei dieser Zufuhr intakt. Mit dieser Mindestempfehlung werden allerdings noch keine Muskeln aufgebaut. Die tägliche Eiweißzufuhr sollte also nicht nur einfach anhand der Körpergröße bemessen werden, sondern auch an deinem Aktivitätslevel und anhand deiner festgelegten Ziele.

Die Referenzwerte unterscheiden sich wie folgt:

Sportler: 1,2 bis 1,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht

Schwangere: 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht

Ältere und kranke Menschen: 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, um die Mobilität und Funktion ihrer Muskulatur zu erhalten

Kann es schädlich sein, wenn ich zu viel Eiweiß aufnehme?

Durch eine ausgewogene Ernährung wird in der Regel die empfohlene Proteinzufuhr sehr gut abgedeckt und durch die verschiedenen Rezepte schaffst Du es gut, Deinen Bedarf abzudecken. Vielleicht stellst Du Dir in diesem Zusammenhang aber auch noch die Frage, was passiert, wenn Du zu viel Proteine aufnimmst.

Viele Studien bestätigten zum Glück, dass eine erhöhte Proteinaufnahme für gesunde Menschen nicht schädlich ist. Es zeigte sich allerdings, dass die Niere bis zu sieben Tage benötigt, damit der erhöhte Proteinwert verarbeitet und aufgenommen werden kann. Die Anpassung dauert also nach einer Umstellung der Ernährung etwas länger. Die überschüssigen Aminosäuren, die somit dem

Körper zugeführt werden, können über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Somit hat es keine negativen Folgen, wenn du zu viel Eiweiß zu dir nimmst. Allerdings solltest Du mehr Wasser und gesunde Flüssigkeiten, wie ungesüßte Tees, zu Dir nehmen, wenn Du mehr Proteine aufnimmst, als Du benötigst. Das ist wichtig, damit die überflüssigen Aminosäuren ausgeschieden werden können und nicht immer weiter in Deinem Kreislauf zirkulieren. Allgemein solltest Du immer auf Deinen Gesundheitszustand achten und bei Nachfragen mit einem Arzt sprechen. Vorerkrankungen, körperliche Belastungen oder andere Faktoren können dazu führen, dass Dein Körper auf zu viele Proteine anders reagiert wie erwartet. Bei Unsicherheiten kannst Du jederzeit mit Deinem Hausarzt oder einem Ernährungsberater Rücksprache halten, damit Du auch sicher keinen Fehler bei Deiner Ernährung machst.

Die besten Eiweißlieferanten für deine Ernährung

Proteinreiche Lebensmittel sind für eine gesunde und ausgewogene Ernährung von besonderer Wichtigkeit. Sie helfen Dir schneller dein Idealgewicht zu erreichen und länger satt zu bleiben. Außerdem regulieren die Lebensmittel mit viel Eiweiß Deinen Stoffwechsel und den Muskelaufbau sowie Deinen Fettabbau. Die unbeliebten Heißhungerattacken, der ständige Appetit und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleiben dabei in den meisten Fällen aus und Du musst nicht einmal groß auf andere Lebensmittel verzichten.

Bevor Du mit den Rezepten und der Umsetzung loslegen kannst, zeige ich Dir hier eine Liste der Lebensmittel, die besonders proteinreich sind. Dabei sind die Lebensmittel nur der Anfang einer langen Liste und auch wenn Du Dich vegetarisch oder vegan ernährst, wirst Du viele Eiweißlieferanten finden. Bereite Dich am besten jetzt schon einmal auf die aktive Phase vor und ergänze die Liste mit ein paar Produkten, die Du besonders gerne isst. Im Internet findest Du unglaublich viele Beispiele für proteinreiche Lebensmittel und egal, wie Du Dich ernährst, sicherlich sind auch für Dich einige leckere Produkte dabei.

Das sind die 10 eiweißreichsten Lebensmittel auf 100 Gramm

Lebensmittel	Eiweiß pro 100 g
Sojaflocken	40 g
Parmesan	38 g
Hanfsamen	37 g
Harzer Käse	30
Serrano Schinken	30
Rindfleisch mager	26
Erdnüsse	26
Seitan (Steak)	25
Kürbiskerne	24
Thunfisch (im eigenen Saft)	23

Woche 1

Nach der Theorie kommt jetzt endlich der spannende Teil und Du wirst vor allem in der ersten Woche immer wieder an Deine Grenzen kommen. In dieser Phase geht es darum, dass Du Deinen Körper auf die kommende Zeit vorbereitest und Du gleichzeitig mit einem Blitzstart direkt einsteigst. Im Gegensatz zu den kommenden Wochen sind hier noch einige Lebensmittel verboten und Du sollst Dich vor allem von Gemüse, Salat, Proteinshakes, Fisch und weißem Fleisch ernähren. Als Snack für zwischendurch sind auch Nüsse erlaubt, von Obst oder Trockenfrüchten solltest Du allerdings erst einmal die Finger lassen. Milchprodukte mit einem niedrigen Fettanteil sind auch jederzeit erlaubt und wenn Du Dich gerne vegan ernähren willst, kannst Du hier auf entsprechende Alternativen zurückgreifen.

Nachdem Du Dich lange an Deinen jetzigen Lebensstil gewöhnt hast, wird es sicherlich eine große Umstellung für Dich werden, auf viele Lebensmittel zu verzichten und genau darauf zu achten, was Du zu Dir nimmst. Die erste Woche wird sicherlich auch die anstrengendste, denn hier musst Du noch auf die meisten Lebensmittel verzichten und trotzdem siehst Du den Erfolg nicht direkt. Noch wird sich an Deiner Waage nicht viel ändern, schließlich braucht Dein Körper erst einmal Zeit, um sich an diese Umstellung zu gewöhnen. In den ersten Tagen wirst Du vermutlich erst einmal Wasser verlieren, welches sich in den letzten Monaten eingelagert hat. Bis Du tatsächlich Fett abbaust, musst Du Dich noch ein oder zwei Wochen gedulden, doch allein durch diese „strenge“ Phase kannst Du es optimal schaffen, Deinen Körper darauf vorzubereiten, mehr auf Reserven und gespeicherte Fette zurückzugreifen.

Lass Dich nicht davon abschrecken, dass Du auf viele – eigentlich alltägliche Lebensmittel – verzichten musst, sondern bereite Dich darauf vor, viele neue, leckere Rezepte zu entdecken, die auch ganz ohne Kohlenhydrate für viel Abwechslung sorgen.

Montag

Heute geht es endlich los und ich hoffe, dass Du in den letzten Tagen ein bisschen in Deinem Kühlschrank aufgeräumt hast. Ab heute stehen Schokolade, Nudeln, Trockenobst oder Brot erst einmal sehr weit hinten auf dem Speiseplan und Du musst lernen, Dich mit neuen Rezepten durch den Alltag zu kämpfen. Das Frühstück ist, wie es so schön heißt, die wichtigste Mahlzeit am Tag und bevor Du Dich gleich auf den Weg in den Supermarkt machst, um für die nächste Zeit einzukaufen, solltest Du Dich gleich noch ein bisschen stärken.

Gefülltes Omelett:

20 g Rucola (1 Handvoll)
150 g Kirschtomaten
1 Hand Basilikum
4 Eier
2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
2 TL Sonnenblumenöl
75 g körniger Frischkäse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Vegane Alternative:

180 g Seidentofu
1 EL Hefeflocken
3 EL Kichererbsenmehl
1 EL Wasser
2 TL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Was gibt es zum Frühstück Besseres als ein leckeres Omelett mit Tomaten und Basilikum? Eier stehen weiterhin auf Deinem Speiseplan und liefern Dir nicht nur ausreichend Proteine und Nährstoffe, sondern sorgen auch dafür, dass Du mit einem vollen Bauch in den Tag starten kannst.

Die Zubereitung ist super einfach und nachdem Du Rucola, Basilikum und Tomaten gewaschen hast, kannst Du alles kleinschneiden und die Eier mit Basilikum, dem Wasser und ausreichend Gewürzen verquirlen. Schlage die Eier so lange auf, bis eine luftige Masse entstanden ist, damit Dein Omelett auch wirklich

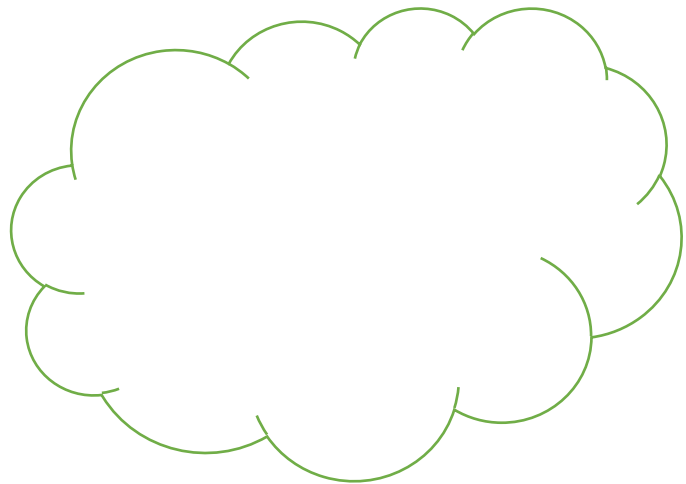
schön locker wird. Anschließend gibst Du einen Teelöffel Sonnenblumenöl in eine beschichtete Pfanne, heizt sie vor und verteilst die Hälfte der Eiermasse. Nun heißt es warten, bis das Ei zu stocken anfängt und der Pfannkuchen stabil genug ist, um ihn vorsichtig umzudrehen. Nach ca. zwei Minuten sollte es soweit sein und Du kannst Dein Omelett noch von der zweiten Seite schön braun werden lassen. Genau so gehst Du auch mit dem zweiten Omelett vor und wenn

beide fertig sind, kannst Du Dein Frühstück mit den Tomaten, Rucola, Frischkäse und Gewürzen anrichten.

Für die vegane Alternative vermengst Du alle Zutaten außer dem Sonnenblumenöl in einem Mixer und rührst anschließend noch ein paar kleingeschnittene Blätter Basilikum unter. Die restlichen Schritte überschneiden sich mit der Zubereitung des „normalen“ Omeletts und statt dem körnigen Frischkäse kannst Du eine vegane Alternative nehmen.

Nach dem Frühstück kommt natürlich irgendwann die Zeit fürs Mittagessen und auch da sollst Du nicht leer ausgehen. Noch kannst Du Dir vielleicht nicht vorstellen, wie Du die Woche ohne

Nudeln, Reis oder Kartoffeln überstehen sollst, doch gibt es überraschend viele leckere Rezepte, die größtenteils auf Kohlenhydrate verzichten. Wirf doch einmal einen kurzen Blick in Deinen Kühlschrank und überprüfe, was Du alles passendes für ei-



nen Salat hättest. Vor allem im Sommer sind Salat-Bowls eine tolle Abwechslung und durch die vielen Variationen kannst Du auch mehrere Wochen immer wieder neue Rezepte ausprobieren. Wie wäre es heute denn mit einem veganen Salat mit Tomate, Gurke, Tofu und Pilzen? Ein veganes Dressing ist schnell aus ein bis zwei Esslöffeln Olivenöl, einem Esslöffel Balsamico-Dressing und Salz und Pfeffer angerührt. Wenn Du willst, kannst Du auch noch ein paar Himbeeren für eine fruchtige Note unterrühren, dafür solltest Du das Dressing aber kurz pürieren. Anschließend musst Du nur noch den Blattsalat waschen, Tomate, Pilze und Gurke kleinschneiden und wahlweise den Tofu in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten.

Wie gesagt, Salat-Bowls kannst Du Dir in den verschiedensten Variationen machen und vor allem in der ersten Woche, in der Reis, Quinoa und ähnliches noch nicht als Beilage dabei sein darf, kannst du mit Eiern, Thunfisch, Tofu... für ein

ausreichendes Sättigungsgefühl sorgen. Wahlweise kannst Du auch noch ein paar Kürbiskerne oder Walnüsse unterrühren und Dir Deine Bowl gemütlich in der Sonne schmecken lassen. Schreibe Dir doch in die kleine Wolke ein paar Ideen für einen leckeren Salat-Mix auf und gehe sicher, dass Du ein paar Grundzutaten immer griffbereit hast. Übrigens: auch Mango oder Granatapfelkerne machen sich super im Salat und Du solltest die fruchtige Mischung gemeinsam mit dem Balsamico-Dressing unbedingt ausprobieren!

120g Magerquark
80g geriebener Käse
2 Eier
Salz, Pfeffer, Oregano
80g Creme Fraîche
50g Speckwürfel
2 Frühlingszwiebeln
20g geriebener Käse

Um Deine Verdauung nicht mit zu viel Gemüse zu überfordern, gibt es heute Abend noch einen leckeren Low-Carb Flammkuchen, der sich super schnell zubereiten lässt. Während Du den Teig zubereitest, kannst Du Deinen Ofen schon einmal auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Teig musst Du die ersten vier Zutaten zu einem klebrigen, etwas zähen Teig vermengen und in zwei kleine Kugeln teilen. Diese rollst Du anschließend etwas aus und gibst sie zusammen auf das Backblech. Der Teig kommt nun für etwa 15 Minuten in den Ofen, während Du schon einmal weitermachen kannst, indem Du Speck und Frühlingszwiebeln kleinschneidest. Statt dem Speck kannst Du auch mehr Gemüse nehmen und zum Beispiel Paprika, getrocknete Tomaten oder Oliven und Artischocken vorbereiten. Das Rezept lässt sich super leicht vegetarisch machen, allerdings ist es vegan noch etwas schwierig, da es leider noch keine gute Alternative zu Magerquark gibt. Die meisten veganen Quark-Varianten haben einen hohen Wassergehalt und der Teig wird dadurch nicht so fest wie gewünscht. Vielleicht hast Du aber auch schon eine gute Alternative entdeckt und kannst ausprobieren, wie sich veganer Quark für diesen Flammkuchen eignet.

Nach den ersten 15 Minuten nimmst Du das Blech kurz aus dem Ofen, gibst die restlichen Zutaten dazu und schiebst es für weitere 10 bis 15 Minuten in den Ofen. Warte, bis der Käse schön braun geworden ist und das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss kannst Du noch einmal etwas Oregano,

Rosmarin oder frischen Thymian hinzugeben und Dir Dein Abendessen schmecken lassen.

Die Rezeptangaben sind bei diesem Essen für zwei kleinere Portionen gedacht und Du kannst zum Beispiel noch einen kleinen Salat dazu machen. Je nachdem, wie viel Du den Tag über bereits gegessen hast, kannst Du die Portion aber auch alleine essen, da sie durch den Magerquark und bei der Wahl eines kalorienarmen Käses sowieso nur wenig Kalorien hat.

Dienstag

Der erste Tag ist geschafft und hoffentlich hast Du schon jetzt einen guten Einblick bekommen, wie abwechslungsreich die Low-Carb Ernährung doch sein kann. Auch heute geht es mit ein paar wirklich leckeren Rezepten weiter und gleich zum Frühstück kannst Du den Gurken-Smoothie ausprobieren. Auch dieses Rezept lässt sich super vegan umwandeln und vielleicht hast Du alle Zutaten dafür auch noch im Kühlschrank griffbereit.

1	Salatgurke
2	Zweige Dill
1	Limette
1 TL	Olivenöl
400 ml	Milch
100 g	Naturjogurt

Die Salatgurke schälst Du erst einmal, bevor Du sie der Länge nach aufschneidest und die Kerne entfernst (dieser Schritt ist nicht unbedingt nötig). Um dem Mixer die Arbeit zu erleichtern, schneidest Du die Gurke nun noch in etwas kleinere Stücke und gibst sie gemeinsam mit dem Dill und dem Saft der Limette in den Mixer. Je nach Größe der Limette und gewünschtem Geschmack kannst Du mehr oder weniger Saft nehmen und auch anschließend, wenn alle anderen Zutaten verrührt sind, noch mehr Saft hinzugeben. Taste Dich lieber vorsichtig heran, da der Saft doch überraschend intensiv ist und es schnell passieren kann, dass Du nur noch die Limette schmeckst. Zu diesen Zutaten gibst Du nun noch einen Teelöffel Olivenöl, die Milch und den Joghurt hinzu, wobei Du wie gesagt auch auf Hafermilch, Sojajoghurt und andere Alternativen ausweichen kannst. Alles zusammen pürierst Du nun zu einem cremigen Smoothie und bei Bedarf kannst Du noch etwas mehr Joghurt oder Milch hinzugeben. Auf jeden Fall schmeckt dieses Frühstück nicht nur gut, es sieht auch klasse aus und lässt sich super für Unterwegs mitnehmen.

Für die Mittagspause kannst Du heute ein Blitzrezept einplanen, welches sich fast von selbst macht. Wenn Du zum Mittagessen in der Arbeit bist, kannst Du dieses Rezept aber auch aufs Abendessen verschieben und somit Mittag- und Abendessen einfach tauschen. Tatsächlich brauchst Du für dieses Essen eigentlich nur zwei Hauptzutaten und einige kleinere Dinge, die Du aber sicherlich noch im Kühlschrank hast. Heute gibt es nämlich Hähnchenbrust mit Bohnen

und da Du dieses Rezept sehr individuell gestalten kannst, musst Du nicht unbedingt viel mehr einkaufen. Neben 150-200g Hähnchenbrust und einer guten Hand voll Tiefkühlbohnen kannst Du zum Würzen zum Beispiel noch Zitrone, Rosmarin, Tomatenmark, Paprikapulver oder Currypaste nehmen. Egal, worauf Du Lust hast, das Hähnchen lässt sich auch super schon am Vorabend mit etwas Zitronenschale, Rosmarin oder ähnlichem marinieren. Mittags musst du das Hähnchen dann nur noch mit etwas Öl in einer Pfanne braten, die Bohnen weichkochen und nach Wunsch würzen. Schon ist das super leckere Essen fertig und ich bin mir sicher, dass es öfter bei Dir auf dem Speiseplan landet.

Zum Abendessen kannst Du heute ein paar Linsen-Wraps machen, die Du ganz individuell füllen kannst. Das praktische an diesem Rezept ist wieder einmal,

150g rote Linsen
300ml Wasser
Salz, Pfeffer

dass Du selbst entscheiden kannst, ob Du es lieber mit Fleisch, vegetarisch oder vegan haben willst und die kurze Zutatenliste spricht für ein Rezept, das Du immer wieder in den Alltag einbauen kannst. Die Pfannkuchen lassen sich auch super einfrieren oder für den nächsten Tag vorbereiten und wenn es mal schnellgehen soll, ist dieses Rezept auf jeden Fall ganz vorne mit dabei.

Das Grundrezept besteht nur aus diesen vier Zutaten und nachdem Du die Linsen für etwa drei Stunden einweichen lassen hast (alternativ kannst Du sie auch auf niedriger Stufe für ein paar Minuten auf dem Herd ziehen lassen), gibst Du alle Zutaten gemeinsam in einen Mixer. Wenn Du willst, kannst Du auch etwas von dem Wasser zuerst im Topf zurücklassen und je nach Konsistenz entscheiden, wie viel Wasser Du noch zugeben musst. Der Teig sollte auf jeden Fall die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben und nicht zu flüssig sein, damit er gleich auch gut in Form bleibt.

Wenn der Teig fertig ist, kannst Du eine Pfanne vorheizen, etwas Sonnenblumenöl hineingeben und einen Schöpfer Teig verteilen. Fang hier lieber mit kleineren Portionen an und verteile sie gut in der Pfanne, damit Du auch schön dünne Wraps bekommst, die Du gut mit dem Pfannenwender drehen kannst. Sobald der Teig fester wird und Du auch auf der Oberfläche siehst, dass der Wrap gar wird, kannst Du ihn auf die andere Seite drehen und hier ebenfalls noch ein paar Minuten braten lassen. So verfährt Du dann auch mit dem restlichen Teig und anschließend kannst Du nach Lust und Laune mit dem Füllen

loslegen. Salat, Feta, Tomaten, Thunfisch, Eier... eignen sich alle optimal für dieses leckere Abendessen und Du wirst schnell sehen, wie endlos die Möglichkeiten doch sind.

Mittwoch

Inzwischen bist Du an Tag drei angekommen und hoffentlich konntest Du Dich schon gut an die Umstellung gewöhnen. Vielleicht hast Du schon ein neues Lieblingsrezept entdeckt und Du vermisst die ganzen Lebensmittel, die Du diese Woche aussparst, gar nicht so stark wie erwartet. Damit Du die Motivation aber auch weiterhin behältst, kannst Du Dir heute zum Frühstück einen kleinen Klassiker gönnen, der mit Erdnussmus aufgepeppt am besten schmeckt.

Die Açaí Bowl ist inzwischen ein echter Frühstückshit geworden und sobald Du dieses Rezept einmal ausprobiert hast, wirst Du sicherlich auch verstehen, warum sie so gelobt wird. Neben Kokosjoghurt und Mandelmilch, die Du beide auch durch echte Milchprodukte ersetzen kannst, brauchst Du für das Grundrezept natürlich das Açaí Pulver, etwas Erd-

Für die Açaí Bowl
4 EL Açaí-Pulver
400 g Kokosjoghurt
100 ml Mandelmilch
4 TL Hanfsamen
4 TL Erdnussmus

nussmuss für die Süße und ein paar Teelöffel Hanfsamen. Die Samen sind dabei eher optional und stattdessen kannst Du auch ein paar Nüsse, Chiasamen oder ähnliches unterrühren. Wirf – wie so oft – einfach einen kurzen Blick in Deinen Vorratsschrank und überlege Dir, worauf Du am meisten Lust hast. Aber Achtung: Trockenobst und Nüsse solltest Du nur in geringen Mengen verwenden, da sie diese Woche eigentlich noch auf der Liste der verbotenen Lebensmittel stehen!

Zur Zubereitung gibst Du das Pulver gemeinsam mit dem Kokosjoghurt und der Milch in den Mixer, pürierst es fein und rührst bei Bedarf noch etwas mehr Milch unter. Anschließend verteilst Du das Püree auf zwei Bowls und gibst Hanfsamen, Erdnussmus oder andere Zutaten als Topping obendrauf. In der nächsten Woche kannst Du auch noch kleingeschnittenes Obst, eine Banane oder mehr Nüsse hinzugeben, um Deine Bowl zum perfekten Frühstück zu machen. Die zweite Portion lässt sich super für den nächsten Tag aufheben und natürlich kannst Du alles auch in eine kleine Dose geben, um das Frühstück mit in die Arbeit zu nehmen.

Nach diesem Frühstück kann eigentlich nur noch wenig kommen, um das Re-

Gebackener Blumenkohl

1 Blumenkohl

4 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50g Parmesan

Salz, Pfeffer, Curry, Curcuma

Petersilie

zept zu toppen, doch das Mittagessen heute ist zumindest auf einem sehr guten Weg in die richtige Richtung. Vor allem Blumenkohlfans finden sich hier wieder und wieder einmal lässt sich die Menge auch gut so aufteilen, dass Du gleich für den nächsten Tag etwas auf Vorrat hast.

Für das Rezept musst Du zuerst einmal die Röschen vom Blumenkohl zerteilen und alles in angenehme Stückchen teilen. Auch den Strunk

kannst Du mitessen und eigentlich musst Du nur die Blätter entfernen, die womöglich noch um den Blumenkohlkopf liegen.

Nachdem Du die Röschen dann zerkleinert hast, bringst Du in einem ausreichend großen Topf Salzwasser zum Kochen, gibst alle Blumenkohlstückchen hinein und lässt diese für etwa 10 Minuten ziehen. In der Zwischenzeit kannst Du schon einmal die Gewürze vermischen, die Du gleich für die Marinade brauchst, wobei Du mal wieder selbst entscheiden kannst, in welche Geschmacksrichtung Du gehen willst. Neben den angeführten Gewürzen kannst Du zum Beispiel auch Paprikapulver, Chili oder Ingwer verwenden. Probiere Dich einfach ein paar Mal aus und finde heraus, was Dir am besten schmeckt.

Wenn der Blumenkohl dann gar ist, schüttest Du ihn in ein Sieb ab und lässt ihn für ein paar Minuten ausdampfen. Währenddessen kannst Du schon einmal die Zwiebeln kleinschneiden und gemeinsam mit dem Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Falls Du den Knoblauch nicht an die Mischung pressen willst, kannst Du ihn auch als ganze Zehe mitlaufen lassen und nach der Zeit im Ofen wieder aus dem Blumenkohl rausfischen. (Aber Achtung, nicht vergessen!) Sobald die Zwiebelstücke leicht glasig sind, kannst Du den Blumenkohl gemeinsam mit den Gewürzen zugeben und leicht verrühren, bis sich die Marinade überall verteilt hat. Zum Schluss muss der Blumenkohl dann noch für etwa 20 Minuten bei 160 Grad Umluft in einer Auflaufform in den Ofen, wobei Du nach der Hälfte der Zeit den Parmesan zugeben kannst. Beim Anrichten streust Du

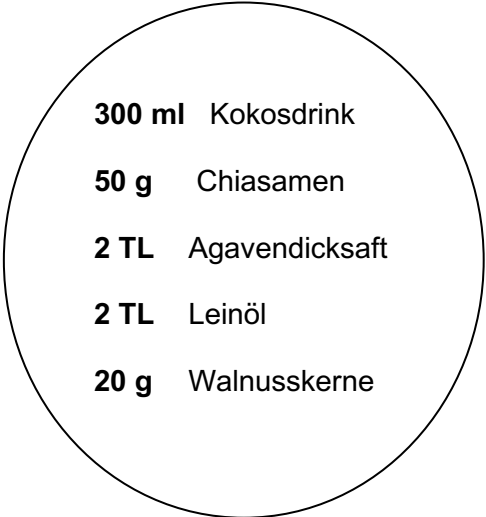
noch die Petersilie drüber und fertig ist das leckere Mittagessen. Wahlweise kannst Du auch ein Naturschnitzel, etwas Hähnchenbrust oder Tofu dazu machen, aber auch schon der Blumenkohl alleine ist ein wirklich leckeres Mittagessen.

Wie wäre es heute Abend mal wieder mit einer Salat-Bowl? Vielleicht hast Du noch ein paar Reste von den letzten Tagen im Kühlschrank, die Du entweder mitverarbeiten kannst oder einfach als Beilage dazu isst. Das Hähnchen von gestern, etwas Blumenkohl von heute Mittag oder die frischen Zutaten von der letzten Salat-Bowl lassen sich auch heute noch super verwerten und gemeinsam mit einem gekochten Ei, Tofu oder Fisch ist die Bowl ein echter Sattmacher. Je nach Ernährungstyp kannst Du Dich wieder frei austoben und mit verschiedenen selbstgemachten Dressings, mit unterschiedlichen Zutaten und neuen Abwandlungen der Bowl Deine Liebe zum Salat noch weiter entdecken.

Donnerstag

Die Hälfte der Woche ist geschafft und schon bald hast Du die schwierigste Zeit hinter Dir. Nicht mehr lange und die Liste der verbotenen Lebensmittel wird wieder deutlich kürzer, wobei Du sicherlich auch jetzt nicht viel vermisst. Heute geht es mit drei neuen Rezepten weiter und vielleicht ist auch hier die ein oder andere Idee für Dich dabei, die Du noch nach dieser Woche in Deinen Alltag einbaust.

Zum Frühstück gibt es heute den bekannten Chiapudding und falls Du ihn bis jetzt noch nicht ausprobiert hast, wirst Du heute sicherlich feststellen, dass Dir hierbei ein großes Geschmackserlebnis verborgen geblieben ist.



300 ml	Kokosdrink
50 g	Chiasamen
2 TL	Agavendicksaft
2 TL	Leinöl
20 g	Walnusskerne

Wie eigentlich alle Rezepte, die Du in dieser Woche kennengelernt hast, ist auch dieses Rezept wirklich schnell zubereitet und verschieden abwandelbar. Am besten bereitest Du den Pudding schon am Vorabend vor, damit die Chiasamen ausreichend Zeit zum quellen haben und Du früh nicht erst noch 30 Minuten warten musst, bevor Du frühstücken kannst. Vermenge dafür die Chiasamen mit dem Kokosdrink oder einer anderen Milch Deiner Wahl, verrühre die Samen mit einem Schneebesen ordentlich unter und stelle das Glas in den Kühlschrank. Anschließend musst Du nur noch den Agavendicksaft, das Leinöl und die Walnusskerne unterrühren, wobei Du in der zweiten Woche auch auf ein paar frische Beeren, eine Banane oder ähnliches zurückgreifen kannst. Denk immer wieder daran, dass die das Frühstück wichtige Energie liefert, um motiviert in den Tag zu starten und es daher auch enorm wichtig ist, ausreichend und lecker zu frühstücken.

Für heute Mittag stehen Saltimbocca auf dem Plan, wobei Du wieder das Abend- und Mittagessen eintauschen kannst, falls Du über die Mittagszeit in der Arbeit bist. Wenn Du Saltimbocca bis jetzt noch nicht ausprobiert hast, wirst Du sicherlich schon bei der Vorbereitung vom Salbeigeruch begeistert sein und Dich schnell fragen, warum Du nicht schon früher darauf gekommen bist.

Naturschnitzel
Salbei
Roher Schinken
Frischkäse
Gemüse nach Wahl

Die Mengenangaben fehlen bei diesem Rezept absichtlich, da Du Saltimbocca sehr leicht an Deinen eigenen Bedarf anpassen kannst und Du mehr Gemüse, mehr Fleisch oder auch gleich zwei Portionen machen kannst. Pro Portion kannst Du mit etwas 150g Naturschnitzel vom Schwein rechnen, welche Du Dir beim Metzger als Minutenschnitzel holen kannst. Diese klopfst Du zuhause nur noch einmal kurz etwas flach, legst eine Scheibe rohen Schinken längs in die Mitte, verteilst ein paar Stücke frischen Salbei und klappst das Schnitzel dann noch in der Mitte zusammen. Der schwierigere Teil besteht nun noch darin, mit einem Zahnstocher das Schnitzel so zu verschließen, dass es beim Braten nicht aufgeht, doch nach zwei bis drei Mal hast Du den Dreh bestimmt raus. Anstelle des Schinkens kannst Du einige der Schnitzel auch mit Frischkäse und Salbei füllen, wobei ich beide Varianten wirklich sehr empfehlen kann.

Während Du die Schnitzel dann von beiden Seiten gut anbrätst, kannst Du ein bisschen Gemüse vorbereiten und Dich entweder für einen leckeren Beilagen-Salat entscheiden oder auf Bohnen, gedünstete Paprika oder ähnliches zurückgreifen. Im Sommer lässt sich dieses Rezept auch super auf dem Grill machen und neben den Schnitzeln kannst Du hier noch etwas Zucchini, Paprika, Feta und ähnliches anbraten.

Nach dem leckeren Mittagessen soll es natürlich auch heute Abend ähnlich weitergehen und heute wirst Du Low-Carb-Brötchen ganz ohne Weizen- oder Vollkornmehl ausprobieren. Mal wieder brauchst Du für die Verarbeitung der Zutaten nur wenig Zeit und nachdem Du die Eier mit dem Quark und den Frischkäse glattgerührt hast, gibst Du nur noch schnell die Trockenen Zutaten hinzu. Alles zusammen lässt Du dann für etwas zehn Minuten ruhen, während der Ofen schon einmal auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizt.

Brötchen:

200g Frischkäse light
100g Magerquark
2 Eier
30g Flohsamenschalen
20g Chia Samen
30g Mandelmehl
1 TL Backpulver
Salz, Brotgewürz

Anschließend formst Du aus dem Teig sechs etwas gleichgroße Brötchen und legst sie mit etwas Abstand auf ein, mit Backpapier belegtes Blech. Optional kannst Du die Brötchen auch noch in Kürbiskernen, Sesam oder Chia Samen wälzen, wobei Du dabei darauf achten musst, dass Du die Körner etwas in die Oberfläche drückst. Nur so bleiben sie während und auch nach dem Backen an Ort und Stelle. Nach 30 Minuten sind die Brötchen langsam fertig und Du kannst sie schon gleich warm essen. Zusammen mit einer Frischkäsecreme, Schinken, Humus oder ähnlichem Belag schmecken die Brötchen wirklich fantastisch und sind nicht nur während einer Diät ein Highlight. Als Portionsangabe kannst Du zwei bis drei Brötchen zum Abendessen nehmen. Je nach Belag oder möglicher Beilage kannst Du hier etwas an der Menge variieren und natürlich spielt auch Dein Hunger eine große Rolle.

Freitag

Zum Wochenendspurt gibt es heute nochmal ein paar tolle Rezepte und zum Frühstück geht es gleich mit einem Proteinshake los. Vielleicht hast Du ab und zu schon einen solchen Shake ausprobiert oder Du traust Dich heute das erste Mal an diese Frühstücksalternative. Proteinpulver gibt es in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, vegan oder normal... Gehe einfach mal in den nächsten Supermarkt und stöbere durch das Sortiment. Sicherlich ist auch etwas dabei, was Dir schmeckt und das Gute an dem Pulver ist, dass Du es frei

60 g	Eiweißpulver
1 TL	Nussmus
500 ml	Wasser

nach Deinem Bedarf portionieren kannst. Wenn Dir die Angaben im Rezept zu viel oder wenig sind, kannst Du einfach noch ein bisschen mehr Pulver hinzugeben oder die Menge reduzieren. Gemeinsam mit dem Wasser und dem Nuss-

mus gibst Du das Pulver dann in einen Mixer und verrührst es so lange, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Je nach Geschmacksrichtung und gewünschter Energiemenge kannst Du statt dem Wasser auch Milch oder Mandelmilch verwenden. Ab der zweiten Woche machen sich auch Beeren oder eine halbe Banane sehr gut in diesem Frühstück und wieder einmal heißt es: ausprobieren.

Auch zum Mittagessen soll es mal etwas Süßes geben und vor allem freitags kannst Du so einen leckeren Wochenendspurt bestimmt gut gebrauchen. Dieser Quarkauflauf mit Vanillepudding ist ruckzuck zubereitet, allerdings musst Du rechtzeitig mit der Vorbereitung anfangen, da er etwa eine Stunde im Ofen braucht.

250g Quark
1 Ei
½ Päckchen Vanillepuddingpulver
125ml Milch

Gib einfach alle Zutaten gemeinsam in eine Schüssel, verrühre sie mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät zu einer geschmeidigen Creme und fülle sie anschließend in eine gefettete Auflaufform um. Die Mengenangabe reicht für zwei Portionen und wenn Du kleine Formen hast, kannst Du die Creme auch gleich auf zwei kleine Förmchen verteilen. Je nach Bedarf kannst Du anschließend noch ein paar Himbeeren, Pfirsichscheiben oder ähnliches auf den

Auflauf geben, bevor er bei 160 Grad Ober- Unterhitze für etwa 60 Minuten in den Ofen kommt. Achte darauf, wie braun die Oberfläche wirkt und zieh zum Ende auch das Blech immer mal wieder kurz raus, um zu überprüfen, wie stabil der Auflauf schon ist. Wenn er nur noch wenig oder gar nicht wackelt, kannst Du ihn aus dem Ofen nehmen und direkt genießen.

Heute Abend kannst Du es Dir bequem machen, schließlich hast Du gestern gleich ein paar Brötchen mehr gemacht. Such Dir also wieder nur ein bisschen Aufschnitt raus, mache Dir vielleicht einen kleinen Salat dazu und schon ist Dein Abendessen fertig.

Samstag

Jetzt hast Du die erste Woche fast geschafft und womöglich nimmt Deine Ausdauer auch langsam ab. Zwar hoffe ich, dass Dir die abwechslungsreichen Rezepte geholfen haben, die erste Woche gut zu überstehen, doch sicherlich freust Du Dich ab Montag auf das ein oder andere Lebensmittel. Zwei Tage sind noch übrig und ich bin mir sicher, dass Du den Endspurt noch super hinbekommst. Gleich zum Frühstück gibt es heute leckere Gemüsesticks mit Dip und hier kannst Du Dich mal wieder frei nach Lust und Laune austoben.

100 g Gurke
2 Stangen Stangensellerie
2 Möhren
8 Cherrytomaten
5 Radieschen roh
100 g Sojajoghurt oder 100 g Quark
2 EL Zitrone frisch gepresst
2 Stängel Dill
Meersalz, Pfeffer schwarz, Muskatnuss
1 TL Chiliflocken

Zusätzlich zu den angegebenen Gemüsesorten kannst Du natürlich auch erst einmal überlegen, was Dein Kühlschrank so hergibt. Vielleicht hast Du auch noch ein bisschen Kohlrabi, Zucchini oder Aubergine. Tob Dich einfach aus und schneide das Gemüse in portionsgerechte Stückchen. Gurke und Karotte kannst Du auch noch schälen, wobei ich es eigentlich ganz gerne

habe, wenn die Schale noch mit dran ist. Alles zusammen richtest Du dann noch auf einem kleinen Teller an, gibst etwas Salz und Kräuter hinzu und stellst es kurz noch einmal bei Seite, um den Dip herzustellen. Vermische dafür den Joghurt oder Quark einfach mit dem Zitronensaft, gib die Gewürze hinzu und verühre alles zu einer cremigen Masse. Schon ist Dein superschnelles Frühstück fertig und Du kannst es Dir noch einmal im Bett gemütlich machen, während Du die Gemüsesticks frühstückst.

Fürs Mittagessen habe ich heute die bekannten Zoodles eingeplant, die Du mit den verschiedensten Soßen aufpeppen kannst. Ab nächster Woche kannst Du für dieses Rezept auch halb Zoodles und halb richtige Nudeln nehmen, wobei das reine Zoodles-Rezept natürlich am wenigsten Kohlenhydrate hat und somit am besten Deine Diät unterstützt.

1 mittelgroße Zucchini
6 Cocktailtomaten
1 Zwiebel
1 TL Olivenöl
2 EL Frischkäse
Tomatenmark, Gewürze, Basilikum

Nachdem Du die Zucchini in einem Spiralschneider in Spaghetti-Form geschnitten hast, kannst Du die Tomaten und die Zwiebel kleinschneiden. Das Olivenöl erwärmst Du anschließend auf mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne und gibst die Zwiebelstücke hinzu. Sobald diese leicht glasig geworden sind, kannst Du den Frischkäse, das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben, bevor für die letzten drei bis vier Minuten auch noch die Zoodles dazukommen. Lass alles zusammen für die kurze Zeit anbraten und rühre dabei immer wieder um, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt. Zum Schluss fehlen nur noch die Tomaten, das Basilikum und optional ein bisschen Parmesankäse. Du siehst, wie schnell das Rezept mal wieder fertig ist und sicherlich ahnst Du auch, wie abwechslungsreich Du die Soßen gestalten kannst. Hackfleisch, Linsen, Knoblauch und Öl, egal, wonach Dir ist, Zoodles sind ein wirklich klasse Gericht, um auch während einer Low-Carb Diät in den Genuss von Nudeln zu kommen.

Zum Abschluss kannst Du heute Abend noch einmal den Flammkuchen von Montag machen, wobei Du heute auch andere Zutaten für den Belag verwenden kannst. Vielleicht probierst Du es mal mit etwas Blauschimmelkäse, Walnüssen und Chicorée oder Du vermischt den Creme Fraîche mit etwas Tomatenmark und belegst den Flammkuchen anschließend mit Tomaten, Oliven, Basilikum und etwas geriebenen Käse. Wirf – wie immer – einfach einen kurzen Blick in Deinen Kühlschrank und schau, was noch alles gegessen werden will.

Sonntag

Heute hast Du endlich den letzten Tag erreicht und mit leckeren Pfannkuchen zum Frühstück, die fast keine Kohlenhydrate haben, soll Dein Durchhaltevermögen belohnt werden. Mit lediglich zwei Zutaten und ein paar optionalen Ergänzungen sind Deine Pfannkuchen im Handumdrehen fertig und das perfekte Sonntagsfrühstück. Im Grunde bestehen sie nur aus 100g Mascarpone und zwei Eiern, die Du zusammen verrührst und anschließend noch mit einer Prise Salz, etwas Zucker und vielleicht noch einer Prise Zimt verfeinerst. Für die herzhafte Variante kannst Du auch noch ein paar getrocknete Kräuter unterrühren, mehr Salz verwenden oder sogar ein bisschen Curry- oder Paprikapulver zugeben.

Nachdem Du die Zutaten so lange verrührt hast, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind, kannst Du eine beschichtete Pfanne vorheizen, sie etwas einfetten und den Teig Portionsweise braten. Je nach gewünschter Größe der Pfannkuchen kannst Du mehr oder weniger Teig in die Pfanne geben, wobei ich Dir hier wieder raten würde, Dich langsam ranzutasten, schließlich musst Du den Pfannkuchen auch noch gut umdrehen können. Wenn Du den Teig aufgebraucht hast, kannst Du noch etwas Gemüse, Frischkäse oder auch ein bisschen Nussmus an den Tisch stellen und Deine Pfannkuchen in den verschiedensten Varianten genießen. Ab morgen kannst Du auch wieder zu Beeren, ein bisschen Mango oder ähnlichem greifen und Deine Pfannkuchen damit das nächste Mal noch mehr aufpeppen.

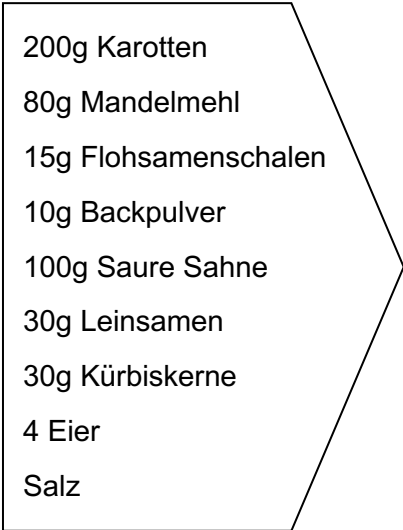
Auch das Mittagessen soll Dir heute noch einmal zeigen, dass Low-Carb Rezepte nicht gleich langweilig, geschmackslos oder un kreativ sind und die gefüllten Paprika sind ein krönender Abschluss für diese Woche.

Zu Beginn schneidest Du die Zwiebel und den Käse in kleine Stücke und gibst alle Zutaten gemeinsam in eine große Schüssel. Du

2 Paprika
250g Bio-Hackfleisch
1 kleine Zwiebel
1 großes Ei oder zwei Kleine
50g Schafskäse
Salz, Pfeffer, Petersilie

kannst nun entweder mit den Händen oder mit einem Rührgerät alles zu einem

Teig zusammenrühren und diesen kurz zur Seite stellen, während Du die Paprika vorbereitest. Schneide dafür einfach den „Deckel“ ab, entferne das Kernge-



200g Karotten
80g Mandelmehl
15g Flohsamenschalen
10g Backpulver
100g Saure Sahne
30g Leinsamen
30g Kürbiskerne
4 Eier
Salz

häuse vorsichtig von oben und würze das Innere mit etwas Salz und Pfeffer. Während der Ofen dann auf 160 Grad Umluft vorheizt, kannst Du die Hackfleisch-Feta Masse auf die zwei Paprika verteilen und gut andrücken. Nach etwa 70 Minuten im Ofen ist das Essen dann endlich fertig und ich hoffe, dass Du rechtzeitig mit dem Kochen angefangen hast und nicht schon ein riesiges Loch im Bauch hast. Zu den Paprika kannst Du noch etwas Tomatensoße, Basilikum oder auch einen kleinen Beila-

gen-Salat reichen. Probiere einfach aus, was für Dich am besten passt und vor allem auch, was Dich satt macht. Die Menge ist für zwei Portionen gedacht und somit hast Du gleich schon das nächste Essen für morgen Mittag oder Abend.

Damit Du auch heute Abend noch nicht die Motivation aufgibst, zeige ich Dir zum Abschluss mein leckeres Low-Carb Karottenbrot, welches wirklich ein absolutes Muss ist und auch begeistert, wenn man nicht gerade auf Diät ist.

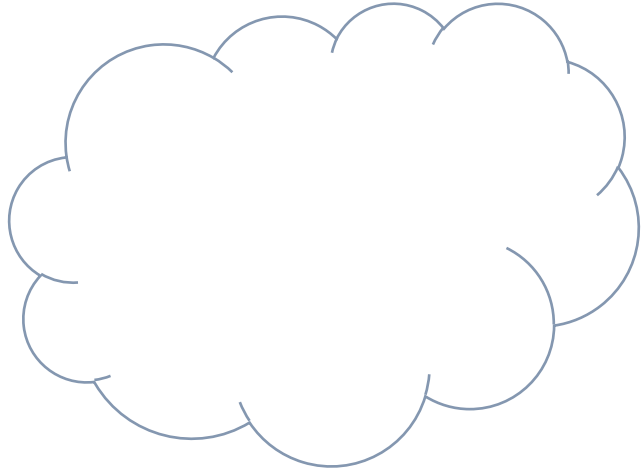
Nachdem Du die Karotten (mit oder ohne Schale) fein geraspelt hast, vermengst Du alle Zutaten zu einem Teig, der nicht zu klebrig sein sollte und lässt ihn für etwa zehn Minuten ruhen. In der Zwischenzeit kannst Du den Ofen schon auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen und eine Kastenform ausfetten. Je nach Lust und Laune kannst Du auch noch ein paar Leinsamen in die Form streuen, damit der Teig garantiert nicht anklebt und Du von außen eine kleine Schicht Samen hast. Das Brot muss dann für eine halbe Stunde in den Ofen und um sicher zu gehen, dass es auch wirklich durch ist, kannst Du entweder die Stäbchenprobe machen oder Du klopfst einmal an die Oberfläche. Sobald es sich knusprig und hohl anhört, kannst Du das Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor Du es zum Abendessen mit verschiedenen Belägen geniest.

Sport

Nachdem Du jetzt die Rezepte für die erste Woche kennst, ist es natürlich auch noch wichtig, dass Du ein bisschen Sport in Deinen Alltag einbaust. Allein mit der Ernährungsumstellung wirst Du nicht an Dein gewünschtes Ziel kommen und ein paar Trainingseinheiten pro Woche helfen Dir, um Muskeln aufzubauen, Fett zu verbrennen und Deinen täglichen Grundumsatz zu steigern. Neben zwei bis drei Einheiten an Ausdauertraining kannst Du auch ein Hit-Workout in Deinen Alltag einplanen und damit regelmäßig mehr Schwung in den stressigen Arbeitsalltag bringen. Vielleicht kennst Du es, dass Du Dich zum Joggen, Fahrradfahren oder ähnlichen Ausdauertrainings nur wenig motivieren kannst und Du suchst nach einer Alternative, wie Du selbst entscheiden kannst, wie lange Du Dein Workout machst. Bei meinem Hit-Workout hast Du genau dazu die Möglichkeit und Du kannst nicht nur flexibel wählen, wie lang Du die Übungen machst, sondern gleichzeitig auch, ob Du alle Übungen machst.

Jumping Jack	Die Liste hier soll Dir nur einen kurzen Einblick geben und du kannst gerne auch noch weitere Übungen ergänzen, die Du gerne in Dein Sportprogramm einbauen möchtest. Wichtig ist anschließend nur noch, dass Du die einzelnen Übungen für ca. 30 Sekunden machst und danach etwas genauso lang eine kleine Pause machst. Wenn Du im Training schon weiter bist, kannst Du auch für 45 oder 60 Sekunden trainieren und weiterhin bei den 30 Sekunden Pause bleiben.
Sit ups	
Esel-Kick	
Wand-Sitz	
Plank	
Liegestützen	
Beinheber	
Sprinter	

Je nach Intensität solltest Du Dir dieses Workout mindestens jeden zweiten Tag in Deinen Alltag einbauen. Das praktische ist aber, dass Du es auch bequem zuhause vor dem Fernseher machen kannst, schließlich brauchst Du neben Sportklamotten eigentlich keine weiteren Geräte und allein Dein Körpergewicht reicht als Trainingsfaktor aus. Du wirst sehen, dass Dir die Übungen mit der Zeit immer besser gelingen und Du die Zeit viel leichter durchhalten kannst. Schreibe Dir also gleich noch ein paar andere Übungseinheiten auf, die Du gerne mit einfließen lassen willst und überlege auch schon, welche Tage sich am besten eignen würden. Du kannst das Workout auch gut abwechselnd zum Ausdauertraining machen und auch nur vier, fünf Übungen am Abend machen. Selbst wenn Du nur eine kleine Trainingseinheit einplanst, ein bisschen Bewegung ist besser als keine!!!



Woche 2

Die erste und schwierigste Woche hast Du hinter Dir und ab heute beginnt die Phase zwei Deiner Diät. Diese Phase lässt sich allgemein in zwei Teile gliedern, wobei es in dieser Woche erst einmal darum geht, dass Du wieder ein paar mehr Lebensmittel auf Deine Speisekarte setzt. Ab jetzt darfst Du wieder mehr Fette und Kohlenhydrate zu Dir nehmen und somit auch Mehl, Kartoffeln, Bohnen oder Obst zu Dir nehmen. Natürlich soll es immer noch darum gehen, viele Proteine und weniger Kohlenhydrate aufzunehmen, doch wirst Du langfristig nur erfolgreich, wenn Du eine ausgewogene Ernährung wählst und Dir immer mal wieder ein paar Kohlenhydrate „gönnt“.

Auch in dieser Woche wirst Du verschiedene Rezepte kennenlernen und einige kennst Du auch schon von der ersten Woche, allerdings kommen in dieser Woche meist noch ein paar Zutaten hinzu, mit denen Du die Rezepte etwas aufpeppen kannst. Hoffentlich haben Dir die vergangenen sieben Tage gezeigt, dass Low Carb gar nicht so schwer ist und Du trotzdem noch unglaublich viele leckere Rezepte zur Verfügung hast. Nachdem sich Dein Körper jetzt auch langsam daran gewöhnt hat, vor allem auf Reserven zur Energieverwertung zurückzugreifen, kannst Du diese Woche weitere Erfolge sehen und endlich auch auf der Waage einen Unterschied bemerken.

Montag

Nach langer Pause kannst Du heute zum Frühstück endlich wieder auf ein bisschen Obst zurückgreifen und Dir eine leckere Smoothie-Bowl zubereiten. Ein super praktisches Rezept, welches Du sehr individuell abwandeln und somit auch vegan gestalten kannst.

- ✓ 40g Haferflocken
- ✓ 170ml Milch
- ✓ 1 Banane
- ✓ 100g Himbeeren
- ✓ Toppings nach Wahl

Die Grundzutaten sind meistens gleich und ich mache bei meinem Rezept ganz gerne eine Mischung aus Smoothie- und Porridge-Bowl. Dafür lasse ich die Haferflocken mit 120 ml der Milch erst einmal über Nacht im Kühlschrank quellen, damit es schön cremig wird. Am Morgen muss dann nur noch die Banane mit den Himbeeren und der restlichen Milch püriert werden und zum Porridge zugegeben werden. Natürlich dürfen auch ein paar leckere Toppings nicht fehlen und Kokosflocken, Nüsse, ein paar Schokodrops oder frisches Obst sind ein absolutes Muss. Wie gesagt, dieses Grundrezept kannst Du ganz unterschiedlich abwandeln und ich bin mir sicher, dass Du nie wieder ein langweiliges Frühstück vor Dir stehen hast.

Auch heute Mittag gibt es ein Rezept für Dich, welches sich gut zum Einfrieren oder Vorkochen eignet und wenn Du mittags immer nur wenig Zeit hast, kannst Du diese leckere Low-Car-Quiche schon am Abend vorher zubereiten.

250g Mandelmehl
150g Butter/Margarine
2 Eier
Salz
350g Blattspinat
1 Zwiebel, Knoblauch
Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflocken
150g Frischkäse
200g Saure Sahne
2 Eier
50g geriebenen Gouda
150g Feta

Für den Teig verknetest Du die Butter, die Eier und das Mehl zusammen, wobei Du unbedingt eine große Prise Salz hinzugeben solltest, damit er nicht zu langweilig schmeckt. Anschließend stellst Du ihn für 30 Minuten in den Kühlschrank und bereitest in der Zwischenzeit schon einmal die Zutaten für die Füllung vor. Die Zwiebel und der Knoblauch müssen noch kleingeschnitten werden, bevor sie mit etwas

Butter in einer Pfanne angedünstet werden. Nach etwas drei Minuten kannst Du

dann den Spinat und die Gewürze zugeben und alles zusammen für ein paar Minuten ziehen lassen. Am besten nimmst Du für das Rezept frischen Spinat, da dieser weniger Feuchtigkeit hat, wenn Du aber gerade keinen griffbereit hast, kannst Du auch Spinat aus der Tiefkühltruhe nehmen, wobei Du diesen dann erst auftauen lassen solltest, um ihn kurz auszudrücken.

Während der Spinat auf dem Herd steht, Kannst Du die Milchprodukte mit den Eiern verquirlen, den Gouda unterrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wahlweise kannst Du auch noch etwas getrockneten Oregano, Rosmarin oder Thymian hinzugeben, wobei alle drei Kräuter schnell sehr intensiv schmecken. Nun muss der Teig noch in Form gebracht werden und dafür rollst Du ihn einfach auf einer Arbeitsplatte mit etwas Mandelmehl so aus, dass er in eine Springform mit einem Durchmesser von 24 cm passt. Bevor dann noch die Füllung hinzukommt, muss der Teig für etwa 8 Minuten bei 180 Grad Ober- Unterhitze in den Ofen, damit er später auch wirklich durch ist. Nach diesen Minuten kannst Du die Spinatmischung in der Form verteilen, die Sahne-Ei Mischung drüber gießen und zum Schluss noch den Feta in kleinen Brocken verteilen. Das Ganze muss nun noch für 30 Minuten in den Ofen und schon hast Du für die nächsten vier Tage ein wirklich leckeres Essen.

Nach dem doch etwas aufwendigeren Mittagessen gibt es heute Abend mal wieder eine schnell zusammengemixte Salatbowl. Mach einfach den Kühlschrank auf und schau, worauf Du Lust hast. Mische ein bisschen Blattsalat mit Karottenstreifen, Tomaten, Rucola, Gouda... und schon hast Du das perfekte Essen auf dem Tisch. Auch Kerne, Nüsse oder Fisch machen sich im Salat wieder sehr gut und vor allem im Winter, wo es nicht so viel frisches Obst und Gemüse gibt, kannst Du auch ein paar Stück Kartoffel, ein paar Bohnen oder ähnliches unterrühren.

Dienstag

Heute kannst Du mal einen kleinen Faulenzer-Tag machen und auf Rezepte zurückgreifen, die Du auf den letzten Seiten bereits kennengelernt hast. Neue Rezepte auszuprobieren ist schließlich auch immer ein bisschen aufregend und anstrengend, da die Schritte noch nicht bekannt sind und Du vielleicht auch kurzfristig noch einmal einkaufen musst.

Zum Frühstück gibt es heute noch einmal die Açaí-Bowl von letzter Woche Mittwoch, die Du heute aber gerne auch noch mit ein paar Nüssen, frischen Beeren oder ähnlichem aufpeppen kannst. Das Grundrezept bleibt das Gleiche und nur die zusätzlichen Toppings ändern sich ein bisschen, wobei Du sicherlich auch dafür alles griffbereit hast.

Dein Mittagessen kannst Du heute ganz entspannt zuhause oder in der Arbeit genießen, schließlich hast Du von gestern noch ein paar Portionen übrig, die Du nur noch warm machen musst. Ich empfehle Dir dafür, einfach eine Portion in die Mikrowelle oder bei 100 Grad Umluft in den Ofen zu geben und zwischendurch immer wieder kurz zu schauen, ob sie schon heiß genug ist. Die anderen zwei Portionen, die dann noch übrig sind, solltest Du am besten einfrieren, damit Du nicht morgen schon wieder das Gleiche ist und sich die Quiche länger hält.

Wahrscheinlich hast Du heute Abend nicht schon wieder Lust auf eine Salatbowl und bestimmt hast Du noch ein paar Scheiben von dem Brot übrig, welches Du am Sonntag gebacken hast. Such Dir einfach wieder ein bisschen Aufstrich, vielleicht probierst Du mal einen selbstgemachten Kräuterfrischkäse oder Humus aus oder Du bleibst beim ganz entspannten Weg und genießt es einmal, nichts machen zu müssen. Wenn Dir das Brot gut schmeckt und Du es in nächster Zeit nochmal machen willst, kannst Du übrigens auch gleich die doppelte Menge machen und einfach einen Teil einfrieren. So musst Du nicht ganz so oft Backen und hast immer ein paar Scheiben griffbereit.

Mittwoch

Nach der Kochpause gestern kannst Du es beim Frühstück immer noch langsam angehen lassen und Dir einfach ein paar Haferflocken mit Milch und Kakao mischen. Ich persönlich nehme für 50g Haferflocken immer 100ml Milch und ca. fünf Gramm Kakaopulver, wobei ich aber immer Backkakao nehme, da dieser ungesüßt ist und auch besser zu den Haferflocken passt. Wenn Du willst, kannst Du das Rezept auch als Porridge verwenden und einfach alle Zutaten gemeinsam in einem kleinen Koch auf niedriger Stufe köcheln lassen. Denk dabei immer an das regelmäßige Umrühren, sonst passiert es nämlich leicht, dass die Masse anbrennt und Du noch einmal von vorne starten musst. Zum Schluss kannst Du auch wieder ein paar Nüsse, Beeren oder Bananenstücke hinzufügen, wobei das Rezept auch so schon gut satt macht. Hebe Dir die Nüsse und das Obst doch einfach für einen kleinen Zwischensnack auf, damit die Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen etwas schneller umgeht.

Für das Mittagessen verweise ich Dich einfach auf das Rezept von Samstag zurück, wobei Du diese Woche auch 50g Spagetti ergänzen kannst. Die Zoodles sind bei mir wirklich zu einem Dauerbrenner geworden und je nach Lust und Laune gebe ich mal mehr Spagetti und mal weniger dazu. Entscheide einfach spontan, wie groß Dein Hunger ist und wie viel Du heute noch vorhast. Planst Du zum Beispiel ein anstrengendes Workout, dann ist es auch gut, wenn Du trotzdem noch ein paar Kohlenhydrate mehr zu Dir nimmst.

Heute Abend möchte ich Dir gerne mein absolutes Lieblingsrezept für Brot vor-

450g Vollkornmehl
450ml Wasser
½ Hefewürfel
Zucker
400g Karotten
150g Haferflocken
150g gehackte Walnüsse
120g Sonnenblumenkerne
75g Leinsamen
2TL Salz

stellen, was wirklich schnell gemacht ist, viele Nährstoffe liefert und einfach super lecker ist. Es handelt sich dabei um ein Walnuss-Karotten-Brot und da Du diese Woche wieder mehr Kohlenhydrate zu Dir nehmen darfst, ist es auch kein Problem, dass das Brot mit Vollkornmehl gemacht wird.

Das Rezept reicht für ca. 15 Portionen und wenn Du es lieber erst einmal mit weniger ausprobieren willst, kannst Du auch problemlos nur die Hälfte der Zutatenmenge nehmen. Zu Beginn gibst Du das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel vermischt es

kurz und formst dann eine Mulde in die Mitte. Hier bröckelst Du die Hefe hinein und gibst eine Prise Zucker dazu, damit die Hefe genug Triebkraft bekommt. Zuletzt gibst Du noch etwas von dem Wasser hinzu, welches mindestens Zimmertemperatur haben sollte. Die Zutaten in der Mulde verrührst Du dann kurz mit einem kleinen Löffel und stellst die Schüssel an einen warmen Ort, damit die Hefe aktiv werden kann. In der Zwischenzeit kannst du die Karotten schon mal kleinraspeln und alle anderen Zutaten abwiegen, damit es gleich mit dem nächsten Schritt weiter gehen kann. Nun musst Du nämlich nur noch alle Zutaten zusammen in die Schüssel geben und am besten mit den Händen verkneten. So merkst Du gut, ob der Teig noch mehr Wasser braucht oder Du vielleicht noch etwas mehr Mehl zugeben solltest, falls alles sehr klebrig ist. Dabei kann ich Dir aber gleich sagen, dass der Teig eher eine klebrige Konsistenz hat und nie wie ein Pizzateig oder ähnliches aussieht. Wenn Du alles gut miteinander vermischt hast, kannst Du den Brotteig in eine Kastenform (30cm) geben, die Du davor am besten noch gut ausfettest und mit etwas Leinsamen bestreust. Andernfalls kann es schnell passieren, dass Dir das Brot in der Form kleben bleibt und möglicherweise bricht, wenn Du es rausheben willst. Ohne weitere Gehzeit kommt das Brot nun gleich bei 180 Grad Ober- Unterhitze für 60 bis 70

Minuten in den Ofen, wobei Du nach etwa 50 Minuten regelmäßig schauen solltest, ob nicht eine Alufolie als Abdeckung gebraucht wird. Die ersten Scheiben kannst Du dann noch warm genießen und auch nur mit etwas Butter und Salz schmeckt das Brot wirklich fabelhaft.

Donnerstag

Wieder hast Du einen Tag geschafft und wieder stellt sich die Frage, was es heute zum Frühstück gibt. Wirf doch einfach einen Blick auf Deine Vorräte und überlege Dir, was in den nächsten Tagen unbedingt aufgebraucht werden muss. Hast Du alles für einen leckeren Smoothie da oder wird es doch eher ein Porridge mit den letzten frischen Beeren? Heute darfst Du einmal frei entscheiden, worauf Du Lust hast und vielleicht reicht die Zeit ja auch aus, um schnell ein paar kleine Pfannkuchen zu machen.

Für mittags ist aber wieder Ausprobieren angesagt und Du kannst Dich heute an einen Skyr-Gemüse-Auflauf wagen. In nur einer dreiviertel Stunde steht der fertige Auflauf auf dem Tisch und Du musst tatsächlich nicht viel machen, um dieses leckere Rezept umzusetzen. Verquirlle die Eier einfach gut mit dem Skyr, bevor Du den Reibekäse unterrührst. Während die Masse dann ein bisschen ruht, kannst Du den Porree in Streifen schneiden, die Karotte würfeln und die Zwiebel, je nachdem, wie Du es gerne haben willst, in breitere

300g Skyr
2 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
100g Reibekäse
2 Stangen Porree
2 Karotten
1 Rote Zwiebel
Knoblauch
100g TK-Erbсен

Streifen oder kleinere Würfel schneiden. Das Gemüse rührst Du nun alles ebenfalls in die Skyr-Ei-Masse und würzt noch kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Zusätzlich kannst Du auch etwas Thymian oder Rosmarin hinzugeben und wenn Du noch anderes Gemüse im Kühlschrank hast, machen sich auch Tomaten, Zucchini oder Bohnen gut im Auflauf. Die fertige Mischung füllst Du zum Schluss noch in eine Auflaufform und backst sie für etwas 30 Minuten bei 180 Grad Umluft. Um eine leckere Käsekruste zu bekommen, kannst Du auch noch etwas Reibekäse über den Auflauf geben oder auf Feta umsteigen. Der Auflauf ist wiederum ein Rezept, was Du ganz individuell gestalten kannst und je nach Vorrat kannst Du alles Mögliche mit reinschneiden. Probiere einfach verschiedene Varianten aus, um aus einem Rezept viele unterschiedliche zu machen. (Übrigens ist das Rezept für zwei Portionen, wenn Du also gerne ein

bisschen auf Vorrat kochen willst, um auch was einzufrieren, kannst Du problemlos die doppelte Menge machen.)

Nachdem Du gestern Abend das Brot gebacken hast, musst Du heute eigentlich fast nichts mehr machen. Zum Brot kannst Du gerne noch einen kleinen Salat machen, aber auch ein Spiegelei macht sich wirklich super auf dem Brot. Zusammen mit einer Scheibe Schinken schmeckt das Ei gleich noch besser auf dem Brot und Du hast ein schnelles, aber abwechslungsreiches Abendessen.

Freitag

70g Haferflocken
140ml Milch
1 EL Mohn
70g Joghurt
Etwas Vanille
Himbeeren nach Belieben

Zum Wochenendspurt gibt es heute früh Mohn-Overnight-Oats mit frischen Himbeeren. Dieses Rezept ist wirklich ein echter Klassiker und auch einfach vegan umzuwandeln. Am Abend vorher gibst Du die Haferflocken mit der Milch und dem Mohn in ein Schälchen und verrührst alles gut, bevor die Mischung über Nacht in den Kühlschrank kommt. Du kannst das ganze aber auch in einem leeren Marmeladenglas zubereiten, so eignet sich das Rezept auch super für unterwegs.

Am nächsten Morgen musst Du nun nur noch den Joghurt und die Vanille unterrühren und alles mit frischen Himbeeren servieren. Statt den Himbeeren kannst Du aber auch eingelegte Kirschen, Granatapfelkerne oder ähnliches Obst verwenden. Mach Dir das Frühstück zum Tageshighlight und peppe das Rezept mit unterschiedlichen Zutaten auf, die Du besonders gerne zu Deinen Haferflocken isst.

Nachdem Du gestern Mittag mal wieder für zwei Portionen gekocht hast, kannst Du heute wahlweise noch einmal den Auflauf essen oder Dir eine Portion Hähnchen mit Gemüse machen. Das Rezept dazu findest Du auf der Seite von letztem Dienstag und wenn Du Lust hast, kannst Du diese Woche noch etwas Reis oder Kartoffeln dazu kochen. Im Sommer kannst Du das Rezept auch in eine leckere Salatbowl umwandeln und zu dem gebratenen Hähnchen etwas Blattsalat, Mango, Tomaten, Käse und ähnliches reichen. Denk aber daran, nicht zu viele Kohlenhydrate in Dein Essen einzubauen und daher auf große Mengen Reis, Nüsse oder Obst zu verzichten.

Um auch in Dein Abendessen etwas mehr Abwechslung zu bringen, kannst Du heute das Brot gegen die Linsenpfannkuchen aus der ersten Woche eintauschen. Wenn Du die Wraps frisch machst, kannst Du sie noch in der Pfanne mit Käse, Tomaten und Basilikum belegen, damit der Käse anfangen kann zu schmelzen und Du einen leckeren Fete-Tomaten Wrap hast. Stattdessen

kannst Du aber auch ein bisschen Paprika kleinschneiden, eine kleine Dose Mais öffnen und den Wrap in mexikanischer Richtung belegen. Überlege Dir einfach, worauf Du Lust hast und denk daran, dass Low-Carb nicht gleich Langeweile bedeutet.

Samstag

Das Samstagsfrühstück darf gerne mal wieder etwas besonderes sein und daher gibt es heute Omelett aus dem Ofen. Vielleicht hast Du die kleinen Muffin-Omeletts schon einmal auf einem Bild gesehen und heute hast Du endlich die Chance, sie auch selbst auszuprobieren. Das Rezept eignet sich übrigens auch sehr gut für ein Frühstück mit Freunden, da sich jeder das Omelett eigenständig mischen kann. Scheide einfach ein bisschen Frühlingszwiebeln, Tomate, Paprika, Lauch oder Feta auf und verteile alles in kleinen Schälchen auf dem Frühstückstisch. In die Mitte kommt dann die eingefettete Muffinform und jeder kann sich selbst überlegen, was er gerne in seinem Omelett hätte. Wenn dann alle Förmchen gefüllt sind, verquirlst Du 9-10 Eier mit einem Schuss Milch, Salz und Pfeffer. Du kannst alles auch mit einem Küchengerät aufschlagen, damit die Mischung noch luftiger wird und DU wirklich luftige Omeletts erhältst. Nachdem Du die Ei-Mischung dann auch alle 12 Förmchen gleichmäßig verteilt hast, kommt die Form für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen. Zwischendurch kannst Du immer mal wieder einen Blick reinwerfen, um zu überprüfen, wie weit die Omeletts schon sind. Je nach Ofen und Muffinform kann es nämlich auch sein, dass alles schon etwas früher fertig ist. Die fertigen Omeletts stürzt Du dann, nachdem Du die Form kurz abkühlen lassen hast, auf einen großen Teller und schon kann jeder zugreifen. Wenn Du das Frühstück nur für Dich machst, kannst Du die Menge auch halbieren und anschließend einen Teil der Muffins einfrieren. Für das nächste Frühstück kannst Du sie dann einfach noch einmal kurz in den Ofen geben oder über dem Toaster erwärmen.

100g Sonnenblumenkerne
2 TL Flohsamenschalenpulver
230g Zucchini
1 TL italienische Gewürzmischung
1 TL Salz
1 EL Hefeflocken

Auch heute Mittag heißt es noch einmal Ofen anschmeißen, denn es gibt eine vegane Zucchini-Pizza. Beginne damit, die Zucchini mit einer Reibe zu raspeln und anschließend die

Tomatensoße
Gemüse
Käse (Wahlweise vegan)

überschüssige Flüssigkeit mit einem Küchentuch auszudrücken. Bei mir sind das letzte Mal etwa 50ml Wasser dabei rausgekommen und Du solltest wirklich unbedingt schauen, dass die Zucchini-Masse nicht zu feucht ist, da Dein Teig sonst nicht richtig durch wird. Parallel dazu kannst Du die Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben und schon einmal zu einem groben Mehl verarbeiten, bevor Du die anderen trockenen Zutaten unterrührst. Diese Mischung gibst Du danach zu der geraspelten Zucchini und verknetest alles so lange mit den Händen, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Diesen kannst Du dann auf ein Backblech verteilen und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad Ober- Unterhitze vorbacken, damit der Boden schon einmal schön knusprig wird. In der Zwischenzeit bereitest Du den Belag vor, schneidest zum Beispiel Paprika, Zwiebeln oder Tomaten und holst den Käse aus dem Kühlschrank. Ich habe das Rezept das letzte Mal mit veganem Käse ausprobiert und war wirklich begeistert, wie gut der geschmolzen ist. Auch Feta eignet sich für diese Pizza hervorragend und Du kannst – wie so oft – einfach überlegen, was Du gerne als Belag auf Deiner Pizza haben willst. Nach den 15 Minuten holst Du das Blech dann kurz noch einmal aus dem Ofen, belegst den Teig und lässt die Pizza anschließend für weitere 10 Minuten fertig backen. Die Menge reicht für etwa zwei Portionen, wobei sich dazu noch ein kleiner Beilagen-Salat sehr gut macht. Stattdessen kannst Du aber auch die Mengenangabe etwas noch oben korrigieren und zum Beispiel 400g Zucchini nehmen.

Für heute hast Du wahrscheinlich genug Zeit in der Küche verbracht und daher kannst Du heute Abend einfach wieder ein paar Scheiben von dem Brot auftauen. Sicherlich hast Du auch noch ein bisschen Belag im Kühlschrank oder Du isst das Brot einfach mit Butter, Salz und Gemüsesticks. Setz Dich bei schönem Wetter auf den Balkon, genieß die frische Luft und lass den Tag in Ruhe ausklingen.

Sonntag

Schon wieder ist eine Woche rum und hoffentlich hast Du auch in den letzten Tagen gesehen, wie abwechslungsreich eine solche Diät doch sein kann. Nur, weil Du eine Diät machst, heißt es nicht, dass Du auf sämtliche Lebensmittel verzichten musst und Dein Speiseplan nur noch aus Gemüse und Magerquark besteht. Auch zum Wochenabschluss will ich Dir zeigen, dass es immer noch viele Rezepte gibt, die Du in Deinen Wochenplan aufnehmen kannst und heute früh geht es gleich mit leckeren Karotten-Muffins los.

170g Mandelmehl
70g gemahlene Mandeln
1 EL Chiasamen
100g Zucker
140g geraspelte Möhren
½ TL Natron
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
3 EL neutrales Öl
360 – 380ml Pflanzenmilch

Während Du die Chiasamen mit etwa 3 EL Wasser quellen lässt, kannst Du schon einmal

alle anderen trockenen Zutaten gemeinsam in eine große Schüssel geben. Anschließend kannst Du die Karotten mit einer Reibe raspeln und noch einmal kurz beiseitestellen, um die Chiasamen mit dem Öl zu verrühren und sie gemeinsam mit 1/3 von der Milch zu den trockenen Zutaten zu geben. Schrittweise kannst Du dann die restliche Milch unter den Teig rühren, wobei Du aufpassen solltest, dass die Mischung nicht zu flüssig wird. Zum Schluss hebst Du die Karottenraspeln noch mit einem Teigschaber vorsichtig unter und wenn Du Lust hast, kannst Du den fertigen Teig noch mit etwas Zimtpulver würzen.

Nun gibst Du jeweils 2 gehäufte EL vom Teig in ein Muffinförmchen und lässt alles bei 175 Grad Ober- Unterhitze für etwa 25 Minuten backen. Die fertigen und abgekühlten Muffins kannst Du wahlweise noch mit etwas Zuckerguss bepinseln und ein paar Pistazienstücke drauflegen, damit auch die Optik stimmt und Du eine zusätzliche Geschmacksüberraschung hast. Die Muffins lassen sich im Kühlschrank gut für ein paar Tage aufheben und sie eignen sich auch optimal für einen kleinen Snack zwischendurch. Wenn Dir die Menge zu viel erscheint, kannst Du aber auch erst die halbe Portion ausprobieren und das

nächste Mal, wenn Du sicher bist, dass sie Dir schmecken, die ganze Menge machen.

Nachdem Du nun heute früh schon mehr Zeit in der Küche verbracht hast, kannst Du heute Mittag auf ein Blitzrezept ausweichen oder einfach etwas auftauen, was die letzten Tage übriggeblieben ist. Wie wäre es zum Beispiel noch einmal mit der Quiche vom Anfang der Woche oder Saltimbocca mit Bohnen und ein paar Kartoffelspalten? Überlege einfach kurz, wie viel Zeit und Lust Du hast, heute Mittag noch zu kochen und entscheide danach, was Du machen willst. Inzwischen hast Du wirklich viele Rezepte zur Auswahl, die Du in den meisten Fällen auch noch in verschiedenen Varianten umsetzen kannst. Suche Dir einfach eins davon aus und genieße am Sonntag auch mal die Ruhe und die Möglichkeit, einfach nichts zu machen.

Zum Abendessen kannst Du Dir heute noch einmal eine leckere Salatbowl machen und diese zum Beispiel mit Bohnen, Süßkartoffel, Linsen oder ähnlichem aufpeppen. Wie wäre es noch mit gedünsteter Paprika, ein paar Apfelstücken oder Tofu? Was hat Dein Kühlschrank heute Abend noch zu bieten und worauf hast Du Lust? Mixe Dir einfach eine Schüssel zusammen und gebe etwas Olivenöl und Balsamico hinzu oder mache Dir ein fruchtiges Dressing mit ein paar Himbeeren. Bestimmt findest Du etwas passendes, was der Woche einen tollen Abschluss verleiht und Dir mal wieder zeigt, wie abwechslungsreich die Diät doch sein kann.

Sport

Natürlich darf auch diese Woche der Sport nicht fehlen und ein paar Ausdauereinheiten sollten auf jeden Fall Platz in Deinem Alltag finden. Zusätzlich dazu kannst Du Dich wieder an dem Workout von letzter Woche orientieren und jeden Tag versuchen, ein paar Übungen zu machen. Selbst wenn Du Dich abends beim Fernsehschauen nur für 15 Minuten aktiv betätigst, hält Dich diese kleine Einheit fit und Du gewöhnst Dich daran, regelmäßig Sport zu machen. Je mehr Muskeln Du aufbaust, desto höher ist auch Dein Grundumsatz an Energie und

desto leichter wird es in den kommenden Wochen, Dein Zielgewicht zu erreichen. Gleichzeitig werden in Deinem Körper auch Glückshormone ausgeschüttet, wenn Du Dich sportlich betätigst und Du kannst den Stress aus dem Alltag hinter Dir lassen und sinnvoll in Bewegung umwandeln.

Woche 3

Zwei Drittel der Zeit hast Du hinter Dich gebracht und im zweiten Teil der zweiten Phase geht es diese Woche noch darum, dass Du Deinen Fortschritt immer weiter ausbaust und Du auch in Zukunft versuchst, auf eine ausgeglichene Ernährung zu achten. Diese Erhaltungsphase soll Dir die Möglichkeit geben, zu reflektieren, was Du in den ersten zwei Wochen gelernt hast und selbst auszuprobieren, ob Du Dir einen ähnlich strukturierten Ernährungsplan erstellen kannst. Jetzt bekommst Du nämlich nicht mehr für jeden Tag von mir vorgegeben, was Du kochen sollst oder kannst, sondern Du darfst meistens selbst entscheiden, wonach Dir ist. Inzwischen hast Du viele verschiedene Rezepte kennengelernt und da Du die meisten von ihnen auf verschiedenste Weise abwandeln kannst, wird Dir sicherlich auch diese Woche nicht langweilig.

Überlege Dir für Deinen Plan, wie Du am effektivsten vorgehen kannst und was Du, wenn Du nur wenig Zeit zur Verfügung hast, vielleicht schon im Voraus vorbereiten kannst. Wenn Dir die Rezepte noch nicht reichen, die ich Dir hier gezeigt habe, kannst Du auch selbst überlegen, wie Du Rezepte von Dir selbst in diesen Ernährungsplan einbauen kannst. Sicherlich hast Du auf Deiner Liste auch ein paar Dinge, die mit wenig Kohlehydraten auskommen und Dir bis jetzt noch gar nicht bewusst war, wie gut sie in diese Diät passen. Nachdem Du Dir den Plan gemacht hast, solltest Du aber möglichst darauf verzichten, ihn noch zehn Mal umzustellen. Bleibe lieber bei der ersten oder zweiten Version und ziehe für die nächsten Wochen Schlussfolgerungen aus Deinen Überlegungen. Ab dieser Woche ist es auch in Ordnung, wenn Du Dich nicht jeden Tag zu 100% an die Low-Carb-Küche hältst, allerdings solltest Du immer im Hinterkopf behalten, dass Du das beste Ergebnis erzielst, wenn Du die Diät auch konstant beibehältst. Außerdem hast Du inzwischen bestimmt genug Rezepte auf Deiner Liste, die Dir die Möglichkeit geben, trotzdem noch sehr verschieden und ausgewogen zu kochen.

Auch nach dieser Woche kannst Du Dir weiterhin einen Speiseplan am Anfang der Woche aufschreiben und somit versuchen, Deinen Körper immer mehr an diese Umstellung zu gewöhnen. Je mehr Rezepte Du ausprobierst und je länger

Du am Ball bleibst, desto weniger wirst Du andere Lebensmittel vermissen und desto schneller wirst Du Dein Ziel erreichen. Nur, weil ich hier von einer 21-Tage-Diät spreche, heißt es leider nicht, dass Du danach auch schon alle Erfolge siehst, oftmals braucht Dein Körper Zeit, um sich an die Umstellung zu gewöhnen und erst nach drei oder vier Wochen sind die ersten Veränderungen sichtbar. Zu Beginn heißt es also: Zähne zusammenbeißen und darauf warten, dass die Diät endlich ihre Wirkung zeigt. Aber ich kann Dir versprechen, dass sich die Mühe lohnt und Du am Schluss wirklich stolz auf Dich sein kannst, wenn Du Dich immer weiter durchgekämpft hast.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Sport
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Bonus: Checkliste für Unterwegs

Alle wichtigen Dinge im Kopf zu behalten, ist nicht immer so einfach und vor allem unter der Woche, wenn Du noch arbeitest und andere wichtige Termine hast, kann es schnell passieren, dass Du den ein oder anderen Punkt vergisst. Damit Du aber nicht deswegen an Deiner Diät scheiterst, habe ich hier noch eine kleine Checkliste für Dich, die Du jeden Tag ausfüllen kannst. Außerdem will ich Dir kurz noch ein paar weitere Tipps auf den Weg geben, wie Du Deinen Alltag mit wenigen Schritten so verändern kannst, dass Du Deine Diät auch wirklich durchhältst.

Wassermenge: Um Heißhungerattacken zu vermeiden und dafür zu sorgen, dass Dein Körper auch alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen kann, ist es unglaublich wichtig, dass Du ausreichend trinkst. Dabei solltest Du während der Diät aber vor allem auf Wasser und ungesüßten Tee ausweichen und wenn es Dir leichter fällt, kannst Du auch ein paar Zitronenscheiben oder ein bisschen Gurke in Dein Wasser geben. Achte darauf, dass Du immer ausreichend Trinken griffbereit hast und Du die Menge auf den ganzen Tag verteilst. Ich rate Dir, mindestens 1,5 bis 2 Liter zu trinken, wobei Du vor allem im Sommer oder nach anstrengenden Sporteinheiten noch einmal einen halben Liter mehr zu Dir nehmen solltest.

Bewegung im Alltag: Sitzt Du viel Im Büro? Fährst Du mit dem Auto in die Arbeit? Weißt Du noch nicht, wie Du ausreichend Bewegung in Deinen Alltag einbauen sollst? Fange einfach damit an, kleine Dinge zu verändern und zum Beispiel beim Telefonieren spazieren zu gehen oder etwas in Deinem Büro hin- und her zu laufen. Vielleicht bietet es sich auch an, dass Du mit dem Fahrrad in die Arbeit fährst oder zumindest den Einkauf oder Arzttermine mit dem Fahrrad erledigst. Versuche schon von jetzt an, mehr Bewegung in Deinen Alltag zu bringen, damit Du nicht nur am Schreibtisch sitzt und abends immer wieder in der Situation bist, den Sport auf den nächsten Tag zu verschieben.

Kleine Auszeiten: Eine Diät lebt zwar davon, möglichst konsequent zu bleiben, doch wirst Du Dein Ziel nicht erreichen, wenn Du fünf Tage die Diät durchziehst

und dann am Wochenende Deinem Hunger auf Schokolade, Burger oder ähnliches komplett verfällst. Stattdessen solltest Du Dir lieber kleine Auszeiten gönnen und zum Beispiel abends beim Fernsehschauen immer mal wieder ein Stückchen Schokolade essen oder nachmittags zum Kaffee einen leckeren Keks. Erlaube es Dir, Deiner Lust nachzugehen und sein nicht zu streng zu Dir, schließlich holt Dich diese Strenge sonst irgendwann ein und Du musst wieder ganz von vorne loslegen.

Checkliste für jeden Tag:

- > Habe ich genug getrunken?
- > Habe ich mein Bewegungsziel erreicht?
- > War ich ausreichend an der frischen Luft?
- > Habe ich mich an meine Diät gehalten?
- > Gab es heute Dinge, die ich im Nachhinein gerne ändern/verbessern würde?

Nimm Dir vorm Einschlafen noch einmal ein paar Minuten Zeit, um den Tag kurz durchzugehen und zu überlegen, was Du erreicht hast und was Du die nächsten Tage noch erreichen willst. Durch diese Checkliste fällt Dir vielleicht schon viel früher auf, wenn Du etwas falsch machst und gleichzeitig hast Du dadurch auch die Möglichkeit, Deine Erfolge zu notieren. Es geht nicht nur darum, dass Du siehst, was Du alles noch machen musst, sondern auch darum, dass Du positive Rückmeldungen erhältst und Du stolz auf Dich und Deine Leistung sein kannst.

Nachwort

Inzwischen bist Du hoffentlich optimal vorbereitet, um möglichst bald damit anzufangen, Dein Leben neu zu strukturieren. Du hast gelernt, worauf es bei der Diät ankommt, welche Dinge für Deinen Erfolg wichtig sind und vor allem kennst Du schon jetzt unglaublich viele Rezepte, die Dir helfen können, die Diät durchzustehen. Der schwerste Schritt, nämlich der Anfang, kommt jetzt erst noch auf Dich zu, doch hast Du in diesem Buch eine Menge Tipps kennengelernt, die Dir auch über diese Hürde helfen. Versuche, Dir einen gut ausgeführten Plan zu machen und halte Dich vor allem in den ersten Wochen möglichst genau daran. Schreibe Dir auf, wann Du Sport machen willst, was Du essen willst und auch, welche Lebensmittel erst einmal nicht auf Deinem Speiseplan auftauchen sollen. Hast Du alles einmal aufs Papier gebracht, ist es schon gleich viel einfacher, der Diät zu folgen und am Ball zu bleiben.

Glaube daran, dass Du die Veränderung schaffen kannst und stehe Dir nicht selbst im Weg! Natürlich kann es auch passieren, dass Du erst einmal nicht die erhoffte Wirkung siehst, aber wie hat Bertold Brecht so schön gesagt: Wer etwas ausprobiert, der kann scheitern, doch wer etwas nicht versucht, der ist schon gescheitert. Mit diesen Worten will ich Dich nun in einen neuen Lebensabschnitt entlassen und Dich motivieren, neue Dinge auszuprobieren und Deine Komfortzonen zu verlassen. Die Zeit vergeht schnell und so kommen auch Deine Erfolge schnell! Sei motiviert, vertraue auf Deine Stärken und zeige Deinen überschüssigen Kilos, dass sie bei Dir eindeutig fehl am Platz sind.