



IMPRESSUM

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, www.nestle.de
Konzeption: Cocomore AG, Platz der Einheit 2, 60327 Frankfurt am Main, www.cocomore.com
Text: Cocomore AG

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

12. aktualisierte Auflage 2023





WOHLFÜHLGEWICHT

SO BLEIBST DU IN BALANCE



DAS RICHTIGE
GEWICHT



DER WEG ZUM
WOHLFÜHLGEWICHT



REZEPTE ZUM
ABNEHMEN



VORWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn du diese Broschüre in Händen hältst, hast du schon den wichtigsten Schritt getan – auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Diese Broschüre ist kein neues Abnehmprogramm, du wirst auch keine neue Super-Wunder-Blitz-Diät kennenlernen! Warum also solltest du weiterlesen?

- weil du neue Motivation auf dem Weg zu deinem passenden Körpergewicht suchst
- weil dir diese Broschüre immer wieder zeigen kann, welchen Schritt du gehen kannst
- weil du durch die Broschüre immer wieder motiviert wirst, deine kleinen Erfolge und Siege zu erkennen



Das Ernährungskonzept, das das Ernährungsstudio by Nestlé für dich ausgewählt hat, ist auf wissenschaftlich abgesicherten Grundsätzen aufgebaut. Es ist auf Dauer angelegt und entspricht den anerkannten Ernährungsempfehlungen..

Was ist dein persönliches Ziel? Zwei bis drei Kilogramm in einem Monat abzunehmen? Das ist realistisch. Dabei nicht Muskelmasse, sondern überflüssiges Fettgewebe zu reduzieren, auch das ist möglich. Hauptziel ist es, die Gesundheit zu fördern und sich wohl zu fühlen. Jeden Tag eine Bewegungseinheit – auch das ist ein Teil deines Erfolgskonzeptes. Den Weg zur Arbeit oder zur Kita kannst du zu Fuß zurücklegen – wenigstens ein Stück davon? Einkaufen von Lebensmitteln erfolgt immer zu Fuß und nur kleine Mengen? Hilf dir mit kleinen Aufgaben und Regeln.

Wohlfühlen ist nicht erst nach Erreichen des Zielgewichtes angesagt, Wohlfühlen ist das Hauptziel schon auf dem Weg ...

Ich wünsche dir Freude an jedem kleinen Erfolg, genieße die kleinen Schritte zum Wohlfühlgewicht!

Deine

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'P. Rademacher'.

Prof. Dr. Christel Rademacher

FRISCH = LECKER



DAS ERNÄHRUNGSSTUDIO BY NESTLÉ

Kennst du schon unsere Internetplattform, das Ernährungsstudio by Nestlé?

Dort findest du jede Menge nützlicher Informationen rund um das eigene Wohlfühlgewicht und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecke unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/> unsere interaktiven Anwendungen und informiere dich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Ernährungsstudio by Nestlé erhältst du Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:



ERNÄHRUNGS
STUDIO by **NESTLÉ**



UNSERE THEMEN

im Ernährungsstudio by Nestlé

KIND & FAMILIE

Eltern erhalten tolle Ernährungs- und Bewegungstipps für ihre Kinder sowie Ideen für die praktische Umsetzung im Alltag. Zusätzlich gibt es reichlich Inspiration und Tipps rund um einen gesunden Lebensstil für Kinder wie gemeinsam Backen, Kochen, Tisch decken oder auch Sport treiben.

WOHLFÜHLGEWICHT

Wir geben Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kannst. Zudem verraten wir dir auch, wie du gesund und erfolgreich ab- und zunimmst. Hinzu kommen Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Gewicht halten kannst.

ERNÄHRUNG & WISSEN

Wir haben grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und deren Funktion aufgeführt. Zudem erläutern wir, wie du bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen kannst. Außerdem erhältst du detaillierte Informationen zu den Nährwerten und Inhaltsstoffen unserer Produkte.

REZEPTE & KOCHTIPPS

Du findest viele Rezepte und Tipps für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, Spezialitäten aus anderen Ländern, eine nachhaltige Ernährung sowie den Umgang mit Lebensmitteln. Außerdem erhältst du Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich auch dazu jede Menge Rezeptideen.

BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir zu den Themen Fitness, Bewegung, Entspannung, mentale Gesundheit und Abwehrkräfte wichtige Informationen für dich zusammengestellt.

TIPPS & TOOLS

Wir haben viele spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Außerdem kannst du unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst und angeboten wird.

EXPERTENWISSEN

Auch für Fachkräfte haben wir einiges im Angebot. Neben Expertenbeiträgen und Unterrichtsmaterial gibt es einen Fachkräfte Newsletter gespickt mit Experten-Interviews und Fachartikeln, News und Updates aus der Wissenschaft sowie Podcast oder Seminarempfehlungen.

NACHHALTIGKEIT

Du findest viele Informationen und praktische Alltagstipps zu einer nachhaltigen Ernährung. Neben Ideen, wie du deinen Speiseplan nachhaltiger gestaltest, erhältst du Tipps zur richtigen Lagerung, den Umgang mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum und der Reduktion von Verpackungsmüll. Das Team vom Ernährungsstudio by Nestlé freut sich, dir bei Fragen rund um eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise weiterzuhelfen. Viele Informationen und Tipps findest du auch unter www.ernaehrungsstudio.de oder auf unserer Instagramseite.

*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische sprachliche Differenzierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INFORMATIONEN



Auf unserer Homepage <https://www.ernaehrungsstudio.de/> findest du alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir Sie auch gerne telefonisch: **(069) 66 71 88 88**

Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle deine Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.



INHALT

	VORWORT	1
①	DAS RICHTIGE GEWICHT Gewichts-Check – von BMI bis Fettwaage Energie – Kraftstoff fürs Leben	8 11 16
②	URSACHEN VON ÜBERGEWICHT Veranlagung – die Rolle der Gene Essverhalten, Bewegung und andere Faktoren – Einfluss auf dein Gewicht	18 19 22
③	DER WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT Ernährungstagebuch – Essverhalten auf dem Prüfstand Abnehm-Diäten – Kriterien für die Auswahl Richtig auswählen – kalorien- und fettbewusst Den Hunger überlisten – Tipps und Tricks, die satt machen Fatburner – Wundermittel für die schlanke Linie? Viel bewegen – aktive Menschen haben es leichter Entspannen – Wohltat für Körper und Geist Motivation – Was tun, wenn nichts mehr geht?	24 27 30 32 40 42 44 48 50
④	REZEPTE ZUM ABNEHMEN Frühstück und Snacks – am Morgen und zwischendurch Mittag- und Abendessen – für 14 Tage	52 54 58
	LITERATUR UND ADRESSEN	77
	ANHANG „GEWICHTSKONTROLLE“	79
	IMPRESSUM	83



DAS RICHTIGE Gewicht



Übergewicht ist in Deutschland ein stetig zunehmendes Problem. Laut einer Studie aus dem Jahr 2013 sind zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent) in Deutschland übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) hat sogar starkes Übergewicht und leidet an der sogenannten Adipositas, der krankhaften Fettleibigkeit.

Übergewicht belastet meist nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Mit steigendem Gewicht und zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, ernsthaft zu erkranken. So kann es beispielsweise zu Gelenkbeschwerden kommen, weil der Bewegungsapparat durch das hohe Körpergewicht stark belastet wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einhergehend z. B. mit Bluthochdruck, werden durch Übergewicht begünstigt. Auf längere Sicht können Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Fettstoffwechselstörungen können ebenfalls entstehen. Sie zeigen sich durch erhöhte Mengen Fette, sogenannte Triglyceride, im Blut.

Auch Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, wird häufig durch Übergewicht ausgelöst. Gallensteine entstehen bei Übergewicht ebenfalls leichter.

Werde deshalb aktiv und wirke überflüssigen Pfunden frühzeitig entgegen. So kannst du vielen Erkrankungen vorbeugen. Wichtig ist, dass du wirklich aus eigenen Motiven abnehmen möchtest. Wenn du dein ganz persönliches Ziel vor Augen hast, gelingt das auch leichter. Bewerte aber zunächst dein Gewicht objektiv. Ausschlaggebend für die Beurteilung ist heute das sogenannte Wohlfühlgewicht, das sich an deiner Gesundheit und deinem persönlichen Empfinden orientiert. Du solltest in einem ersten Schritt prüfen, ob du tatsächlich zu viel wiegst. Manchmal sind es „nur“ äußere Einflüsse, die uns das einreden. Eifere nicht den vermeintlichen Idealmaßen von Models und anderen Stars nach, die uns in den Medien präsentiert werden. Erst wenn dein Gewicht eine gewisse Grenze überschreitet, deine Gesundheit darunter leidet oder du dich in deiner Haut unwohl fühlst, solltest du abnehmen. Die folgenden Orientierungsgrößen helfen dir dabei, objektiv zu beurteilen.

**ÜBERLEGE, WARUM DU EIGENTLICH ABNEHMEN MÖCHTEST
UND RICHTE DEINE ZIELE DANACH AUS:**

Findest du dich zu dick?

Denkst du, deine Figur gefällt deinem Partner nicht?

Oder möchtest du wieder in eine bestimmte Kleidergröße passen?

Vielleicht hat auch dein Arzt gesundheitliche Bedenken und rät dir dringend, abzunehmen?

Oder bist du der Meinung, dass deine Fitness deutlich nachgelassen hat und möchtest deshalb Gewicht verlieren?



GEWICHTS-CHECK - von BMI bis Fettwaage

Es gibt verschiedene Methoden, mit deren Hilfe du dein Körpergewicht objektiv einschätzen kannst. Bewährt hat sich der sogenannte Body-Mass-Index. Neben dem reinen Körpergewicht spielen aber auch der Körperfettanteil und die Körperfettverteilung eine entscheidende Rolle. Deshalb werden auch Körperfettmessungen und der Taillenumfang zur Beurteilung herangezogen. Um eine möglichst eindeutige Bewertung des Körpergewichts zu erhalten, ist eine Kombination aus allen Methoden sinnvoll.



BODY-MASS-INDEX

berechnen



Eine gute Bewertung des Körpergewichts unter Einbeziehung der Körpergröße liefert der Body-Mass-Index (BMI). Um den BMI zu berechnen, brauchst du dein Körpergewicht in Kilogramm, deine Körpergröße in Metern und einen Taschenrechner.

KÖRPERGEWICHT (kg)

= BMI

KÖRPERGRÖSSE (m) x KÖRPERGRÖSSE (m)

Beispiel:

Beispiel: Du wiegst 70 kg und bist 1,60 m groß. Dein BMI berechnet sich dann folgendermaßen: $70 \text{ kg} : (1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}) = 27,3 \text{ kg/m}^2$

Die Bewertung des BMI können Erwachsene der Tabelle entnehmen. Für Leistungssportler, sehr große Personen oder Schwerstarbeiter gelten die Werte nicht. Die schwere Muskelmasse könnte fälschlicherweise als Übergewicht eingestuft werden. Auch für Kinder und ältere Menschen sind andere Richtwerte maßgeblich.

BEWERTUNG DES BMI EINES ERWACHSENEN:

BMI	Bewertung
unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 24,9	Normalgewicht
25,0 – 29,9	leichtes bis mittleres Übergewicht
30,0 und darüber	starkes bis sehr starkes Übergewicht

Quelle: Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“, 2014

Du kannst deinen BMI auch ganz einfach mit dem interaktiven BMI-Rechner im Ernährungsstudio by Nestlé bestimmen:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/bmi-rechner>



STARKES ÜBERGEWICHT SCHADET DER GESUNDHEIT

Wenn du einen BMI über 30 hast, ist es wichtig, dass du Gewicht verlierst, egal, wie du dich fühlst. Sonst nimmt deine Gesundheit Schaden. Frage deinen Arzt, welche Methode der Gewichtsreduktion er dir persönlich empfiehlt. Auch bei einem BMI ab 27 solltest du abnehmen, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen vorliegen. Unsere Tabelle zur Gewichtskontrolle begleitet und unterstützt dich auf dem Weg zum Wunschgewicht (siehe S. 80).

DER TAILLENUMFANG

Entscheidend für die Risikobewertung der Folgeerkrankungen einer Adipositas ist die Fettverteilung im Körper. Das Erkrankungsrisiko ist größer bei einer bauchbetonten Adipositas (der sogenannte Apfelpfyp). Fettpolster an Gesäß und Beinen sind weniger schädlich (Birnentyp). Deshalb messen Ärzte auch den Bauch- oder Taillenumfang. Ein erhöhter Bauchumfang, bei Frauen von über 80 cm, bei Männern von über 94 cm, gilt als Risikofaktor für das Auftreten von Krankheiten wie koronaren Herzkrankheiten, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes mellitus. Bei über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern besteht ein deutlich erhöhtes Risiko.

TIPP

SO MISST DU DEN BAUCHUMFANG RICHTIG

- Im Stehen messen
- Ein Maßband in Höhe des Nabels (knapp über dem Hüftknochen, am schmalsten Teil des Rumpfes) um den unbedeckten Bauch legen
- Bauch entspannen, nicht einziehen und nach dem Ausatmen messen

Eine Fettverteilung des Apfelpfyps ist als ungünstig einzustufen, da Fett, das sich am Bauch sammelt, ständig im Austausch mit dem Blutkreislauf steht. Deshalb führt es – im Gegensatz zu den Fettpolsterchen des Birnentyps – häufiger zu Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ein Trost für Apfelpfypen: Das Abnehmen gelingt ihnen oft leichter als den Birnentypen. Denn das Fett an Hüfte, Po und Schenkeln ist sehr viel hartnäckiger als das am Bauch. In der Regel neigen Frauen eher zur birnen- und Männer eher zur apfelförmigen Verteilung des Körperfetts.

Hier findest du weitere Infos:

<https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/abnehmen-wohluehlgewicht>



FETTZANGE UND FETTWAAGE

Zu viel Körperfett ist in der Regel mit Übergewicht verbunden. Bei Übergewichtigen reicht deshalb der BMI zur Beurteilung des Körpergewichts aus. Allerdings können auch schlanke Menschen einen hohen Körperfettanteil haben. Das ist ebenfalls eher ungünstig und beispielsweise mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Prüfe deshalb deinen Körperfettanteil von Zeit zu Zeit auch dann, wenn du normalgewichtig bist.

Mit einer sogenannten Fettwaage kannst du den Körperfettgehalt bestimmen. Die Ergebnisse sind aber nur Näherungswerte. Da Fett einen anderen Gewebewiderstand hat als Knochen- oder Muskelsubstanz, lässt sich der prozentuale Fettanteil über schwache elektrische Impulse, die durch die Fußsohle geleitet werden, messen. Aus dem Messwert, dem Körpergewicht und der Körpergröße wird der Körperfettanteil errechnet. Wichtig ist, dass du möglichst immer unter gleichen Bedingungen misst, d. h. beispielsweise die Waage immer zur gleichen Tageszeit und nüchtern bei geleerter Harnblase benutzt.

Dann lassen sich zumindest Veränderungen des Fettgehalts erkennen. Inzwischen gibt es auch Handmessgeräte, die nach einem ähnlichen Prinzip arbeiten. In der Tabelle auf der rechten Seite findest du Angaben für einen gesunden Körperfettanteil in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Die Bandbreite der Werte ist innerhalb der verschiedenen Altersgruppen recht groß. Im Zweifelsfall solltest du die Werte mit deinem Arzt besprechen.

Wenn du deinen Anteil an Körperfett wissen willst, aber kein Geld für ein Fettmessgerät ausgeben möchtest, kannst du deinen Arzt oder Apotheker danach fragen. Viele Ärzte und Apotheker, aber auch die meisten Fitnessstudios und Sportvereine, Physiotherapiepraxen, Ernährungsberatungsstellen sowie gehobene Wellness- und Sporthotels bieten Körperfettmessungen an.



ZU VIEL KÖRPERFETT TROTZ NORMALGEWICHT?

Wenn du normalgewichtig bist, aber einen hohen Körperfettanteil hast, geht es nicht darum, Gewicht zu verlieren, sondern Körperfett durch Muskelmasse zu ersetzen. Das erreichst du, indem du dich mehr bewegst bzw. sportlich aktiv bist.

NACH DEM GEWICHTS-CHECK

Die verschiedenen Methoden zur Gewichtsbeurteilung haben bei dir übereinstimmend zu hohe Werte ergeben? Tu etwas gegen die überflüssigen Pfunde und halte Veränderungen in einem Protokoll schriftlich fest (S. 80). Denn in Begleitung von Übergewicht können auf Dauer erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und ein erhöhter Blutzucker auftreten. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang auch vom „metabolischen Syndrom“ – einem Hauptrisikofaktor für Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Für das Übergewicht ist wahrscheinlich ein Ungleichgewicht deiner Energiebilanz verantwortlich. Du nimmst mehr Nahrungsenergie auf, als du verbrauchst. Den Überschuss speichert dein Körper als Fett. Mehr dazu liest du auf der folgenden Seite.

GESUNDER KÖRPERFETTANTEIL:

	20 – 39 Jahre	40 – 59 Jahre	Mehr als 60 Jahre
Männer	8 – 20 %	11 – 22 %	13 – 25 %
Frauen	21 – 33 %	23 – 34 %	24 – 36 %

Quelle: nach Gallagher et al., 2000

ENERGIE – Kraftstoff fürs Leben

Energie aus Lebensmitteln braucht unser Körper als Treibstoff, so wie das Auto Benzin. Zum Atmen, zum Denken, für den Herzschlag und damit wir uns bewegen können – Energie ist für alle Körperfunktionen unentbehrlich.

Für ein konstantes Körpergewicht ist es wichtig, dass sich die Energieaufnahme mit der Nahrung und der Energieverbrauch des Körpers und unserer Aktivitäten entsprechen. In der unten stehenden Tabelle findest du Richtwerte für den durchschnittlichen Energiebedarf normalgewichtiger Erwachsener mit mittlerer körperlicher Aktivität, d. h. überwiegend sitzender und ab und zu gehender und stehender Tätigkeit.

Wenn du dauerhaft mehr Energie aufnimmst, als du tatsächlich benötigst, wird der Zeiger auf der Waage nach oben gehen. Ist deine Energieaufnahme geringer als der Energieverbrauch, wirst du abnehmen. Eine Gewichtsabnahme erreichst du am besten, indem du einerseits die Energiezufuhr mit der Nahrung verringerst und andererseits den Energieverbrauch über mehr Bewegung und sportliche Aktivitäten ankurbelst.

Mehr über eine kalorienbewusste Ernährung und die Bedeutung von Bewegung für das Körpergewicht erfährst du ab Seite 24. Lies aber zunächst, welche Ursachen ein Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch haben kann. Wenn du die Gründe kennst, kannst du deinen Körper besser verstehen, und es fällt dir leichter, ungünstige Verhaltensweisen und Essgewohnheiten zu ändern.

WIE VIEL ENERGIE BRAUCHEN WIR IM DURCHSCHNITT?

Erwachsene	Männer	Frauen
19 bis unter 25 Jahre	2.400 kcal	1.900 kcal
25 bis unter 51 Jahre	2.300 kcal	1.800 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2.200 kcal	1.700 kcal
65 Jahre und älter	2.100 kcal	1.700 kcal

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2015





URSACHEN



von Übergewicht

In der Regel nehmen wir nur dann zu, wenn unsere Energiebilanz über einen längeren Zeitraum positiv ist, d. h., wenn wir mehr Kalorien mit der Nahrung aufnehmen, als wir verbrauchen. Ist die Energieaufnahme zu hoch, speichert unser Körper den Überschuss in Form von Fettgewebe. Auf den folgenden Seiten erfährst du, welche Ursachen bei der Entstehung überflüssiger Pfunde von Bedeutung sind.

VERANLAGUNG – DIE ROLLE DER GENE

Tatsächlich ist es so: Erbanlagen können das Gewicht steuern. Den Beweis dafür liefern wissenschaftliche Studien. So stellten Forscher fest, dass das Körpergewicht von Kindern, die getrennt von ihren leiblichen Eltern in einer Adoptivfamilie aufwuchsen, nicht dem Gewicht der Adoptiveltern, sondern eher dem der leiblichen Eltern glich. Studien mit eineiigen Zwillingen, also Kindern mit identischen Erbanlagen, zeigten: Auch wenn die Zwillinge in getrennten Umgebungen aufwuchsen, hatten sie ein ähnliches Körpergewicht. Diese Beobachtungen lassen darauf schließen, dass übergewichtige Mütter oder Väter das Gewichtsrisiko an ihre Kinder weitergeben.

Sind beide Elternteile zu dick, ist die Wahrscheinlichkeit, dass aus ihren Kindern übergewichtige Erwachsene werden, noch größer. Wie kommt es aber, dass manche Menschen stärker zu Übergewicht neigen als andere? Sie kennen das bestimmt aus persönlicher Erfahrung: Die einen können essen, was sie möchten, und nehmen kein Gramm zu. Die anderen wiederum behaupten, schon bei kleinen Sünden Probleme mit dem Gewicht zu bekommen. Wenn sich bei Erwachsenen eine identische Nahrungsaufnahme unterschiedlich auf das Körpergewicht auswirkt, kann das einerseits daran liegen, dass die Nahrungsenergie unterschiedlich stark vom Körper ausgenutzt wird. Andererseits kann der Energieumsatz, also der Verbrauch von Energie, verschieden sein. Man spricht auch von sogenannten guten und schlechten „Futterverwertern“. Gute „Futterverwerter“ neigen eher zu Übergewicht, weil ihr Stoffwechsel besonders sparsam arbeitet, Kalorien besonders effektiv verwertet und den Energieverbrauch minimal hält. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass dieses Phänomen weniger vom Aufschluss der Nahrung als vielmehr vom individuellen Energieverbrauch abhängt.

ÜBERGEWICHT IST KEIN SCHICKSAL

Lasse dich von deinen Genen nicht unterkriegen. Zwar kann im Erbgut die Veranlagung für einen niedrigen Energieumsatz und „Bequemlichkeit“ liegen, das heißt aber nicht, dass du deshalb unweigerlich zunehmen musst oder nicht abnehmen kannst. Mit der richtigen Einstellung und Lebensweise kannst du verhindern, dass dein Gewicht ansteigt. Wenn du bewusst isst bzw. dich im Alltag viel bewegst, verringerst du deine Energieaufnahme bzw. steigerst deinen Energieverbrauch. So hast du große Chancen, schlank zu werden bzw. zu bleiben.

ZUSAMMENSETZUNG DES ENERGIEVERBRAUCHS

Unser täglicher Energieverbrauch setzt sich aus dem Grundumsatz, der Thermogenese (nahrungsabhängiger Energieverbrauch) und dem Aktivitätumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die wir im Schlaf, zur Aufrechterhaltung von Herzschlag und Atmung, benötigen. Er beansprucht etwa 50 bis 70 Prozent der täglich benötigten Energiemenge. Hinzu kommt der Energieverbrauch durch den Nahrungsaufschluss und Verdauungsvorgänge. Diese sogenannte Thermogenese beträgt etwa 10 Prozent des Energieverbrauchs. Der Aktivitäts- bzw. Leistungumsatz beinhaltet den Energieaufwand für jegliche Art von Bewegung und macht in der Regel zwischen 20 und 40

Prozent des Energieumsatzes aus. Bisher gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass eine niedrige Thermogenese eine Ursache für die Entwicklung von Übergewicht sein könnte. Geringe Grund- und Aktivitätsumsätze sind aber von Bedeutung.

MUSKELN VERBRAUCHEN VIELE KALORIEN

Menschen mit einer stark ausgeprägten Muskulatur haben einen höheren Grundumsatz und verbrauchen deshalb mehr Energie. Weil Männer genetisch bedingt und Sportler in der Regel mehr Muskelmasse haben als Frauen und Nichtsportler, ist der Grundumsatz beim männlichen Geschlecht und auch bei sportlich aktiven Menschen größer. Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz im Allgemeinen, was wiederum durch einen natürlichen Rückgang der Muskelmasse zu erklären ist. Allerdings lassen sich Unterschiede im Grundumsatz nicht allein durch die unterschiedliche Muskelmasse erklären. Möglicherweise haben die Differenzen auch eine genetische Grundlage. Jedenfalls scheint bei einem niedrigen Grundumsatz das Risiko für die Entwicklung überflüssiger Pfunde größer zu sein.

BEWEGUNG STEIGERT DEN ENERGIEBEDARF

Unser Aktivitäts- bzw. Leistungsumsatz besteht aus dem Energiebedarf für alle Alltagsaktivitäten, z. B. Gehen, Treppensteigen und Hausarbeit. Hinzu kommt der Energieverbrauch durch sportliche Tätigkeiten und spontane Aktivitäten wie auch eine lebhaftige Körpersprache. Grundsätzlich hat die Alltagsaktivität einen großen Einfluss auf den gesamten Energieverbrauch. Je aktiver sich ein Mensch also im Alltag verhält, desto mehr Energie benötigt er und desto schlanker ist er. Wissenschaftler vermuten, dass ein inaktives Alltagsverhalten auch genetische Ursachen hat.

Essverhalten, Bewegung und andere Faktoren – **EINFLUSS AUF DEIN GEWICHT**

Unsere Essgewohnheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf das Körpergewicht. Wichtig ist, dass wir unsere Speisen in Maßen und in Ruhe genießen und die richtigen Lebensmittel auswählen. Auch ausreichend Bewegung im Alltag und in der Freizeit trägt dazu bei, dass unser Gewicht im Rahmen bleibt.

ESSEN ALS VENTIL

Essen kann uns auch Trost sein. Vielleicht kennst du die Situation: Du hast dich geärgert oder du bist aus irgendeinem Grund frustriert. Wut oder Traurigkeit kommen hoch, und du verspürst plötzlich den Drang, etwas zu essen. Wenn du jetzt nach Leckereien greifst, dient die Nahrungsaufnahme als Ventil für deinen Ärger oder als Trostpflaster. In anderen Situationen kann sie aber auch Belohnung oder Ersatz für fehlende Zuwendung sein. Die Grundlage für ein solches Essverhalten wird häufig schon in der Kindheit gelegt. Eltern, Erzieher, aber auch Gleichaltrige in Kindergarten und Schule können durch ihr Vorbild unsere Gewohnheiten entscheidend prägen. Es kann sein, dass wir uns mit Essen belohnen oder im Essen Trost suchen, weil wir es so gelernt haben. Vielleicht wurden wir in der Kindheit häufig mit Nachtisch oder Süßigkeiten beruhigt und belohnt. Oder die Eltern haben stets dazu aufgefordert, den Teller leer zu essen, damit die Sonne wieder scheint. Beim Essen durfte nicht getrödeln werden, und wer in einer bestimmten Zeit nicht fertig war, bekam nichts mehr.

TIPP

ALTERNATIVEN ZUM ESSEN SUCHEN:

Versuche dich abzulenken, wenn deine Stimmung sich ändert und du daraufhin ein Verlangen nach Essen verspürst, obwohl du keinen Hunger hast. Gehe spazieren, telefoniere mit einem guten Freund oder lenke dich mit anderen Aktivitäten ab.

Diese Essmuster unserer Kindheit haben wir uns gemerkt. Sie bestimmen oft heute noch unsere Essgewohnheiten und können dazu führen, dass wir zu schnell, zu viel oder das Falsche essen. Gewohnheiten können wir jedoch ändern, wenn wir uns ihrer bewusst werden. Stelle deine Essgewohnheiten auf den Prüfstand und beobachte dich genau. Am besten gelingt das mit einem Ernährungstagebuch (S. 27). Schreibe auf, was, wann und warum du isst. Nur wenn du deine Essmotive genau analysierst und dadurch besser kennenlernst, kannst du bewusst gegensteuern. Versuche nicht, gleich alles auf einmal zu ändern,

sondern gehe langsam vor, Schritt für Schritt. Ein erstes Ziel könnte beispielsweise lauten: Ich gehe nicht mit leerem Magen einkaufen, sondern esse vor dem Einkauf eine Kleinigkeit, z. B. einen Apfel. Dann bin ich weniger empfänglich für kalorienreiche Leckereien und kaufe zielstrebigere Dinge, die auch auf meiner Einkaufsliste stehen.

VIEL BEWEGUNG HILFT GEGEN ÜBERFLÜSSIGE PFUNDE

Bewegungsmangel gilt heute als ein Hauptgrund für die Entwicklung von Übergewicht – auch bei Kindern. Viele Menschen verbringen ihre Zeit überwiegend sitzend, z. B. am Arbeitsplatz, vor dem Computer oder im Auto. Selbst Kinder bewegen sich im Durchschnitt nur noch eine Stunde am Tag. Stattdessen verbringen sie ihre Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher. Dabei ist viel Bewegung für ihre Entwicklung besonders wichtig. Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene gilt: Wer sich wenig bewegt, viele Stunden auf dem Sofa verbringt, keinen sportlichen Ausgleich schafft und genauso viel isst wie bei aktiver Freizeitgestaltung, muss mit überflüssigen Pfunden rechnen. Auch mit zunehmendem Alter nimmt der Kalorienbedarf wegen der Verlangsamung von Stoffwechselfvorgängen und der Verringerung der Muskelmasse ab. Sorge deshalb für mehr Bewegung – im Alltag und in deiner Freizeit. Dann kannst du dein Gewicht in Balance halten. Lies dazu auch unsere Tipps ab Seite 44.

WEITERE FAKTOREN – HORMONE UND MEDIKAMENTE

Auch unsere Hormone beeinflussen das Körpergewicht. Wenn wir an einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden, stellt unser Körper zu wenig Schilddrüsenhormone her. Das verlangsamt den Stoffwechsel und führt auf Dauer zu Übergewicht. Allerdings ist die Schilddrüsenunterfunktion nur selten eine Ursache für überflüssige Pfunde. Lasse dich von deinem Arzt untersuchen. Er kann die Funktion deiner Schilddrüse prüfen. Einige Medikamente, z. B. Arzneimittel gegen Depressionen, Cortison und die Antibabypille, können ebenfalls dein Gewicht ansteigen lassen. Sollte eine Gewichtszunahme als mögliche Nebenwirkung auf dem Beipackzettel stehen, besprich deine Situation mit dem behandelnden Arzt.

FAZIT

Jetzt hast du einen Überblick über mögliche Ursachen für Übergewicht. Wenn du dein Gewicht mit unseren Methoden ab Seite 11 geprüft hast, weißt du nun auch, ob du selbst übergewichtig bist. Lies auf den folgenden Seiten, wie du die überflüssigen Pfunde wieder loswerden kannst.





Nestlé
ERNÄHRUNGSSTUDIO
Ihre Hilfe für
gesunde Ernährung
www.nestle.de

Gesund Abnehmen



Ernährungstagebuch führen – gezielt abnehmen

Das Ernährungstagebuch ist der erste Schritt auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht. Durch genaue Aufzeichnungen erkennen Sie schlechte Gewohnheiten und verbessern Ihr Essverhalten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst – es lohnt sich!

Wie erstelle ich ein Ernährungstagebuch?

Der Weg zum **WOHLFÜHLGEWICHT**



Du hast Übergewicht? Dann werde aktiv! Auch wenn die Waage zu viele Kilos anzeigt, kann dein Traum vom Wohlfühlgewicht Wirklichkeit werden. Nimm dir unsere Empfehlungen zu Herzen, dann können die Pfunde purzeln.

Wir sagen dir, wie du mit einem Ernährungstagebuch dein Essverhalten prüfst und wie du kalorienbewusst isst und trinkst. Darüber hinaus verraten wir dir, wie du den Hunger überlisten und was du tun kannst, wenn deine Motivation nachlässt. Bewegung und Entspannung sind weitere wichtige Aspekte, die auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht eine Rolle spielen. Unsere Tabelle im Anhang (S. 80) hilft dir bei der Erfolgskontrolle. Trage deine Gewichtsveränderungen einmal wöchentlich ein. So behältst du den Überblick.

Die folgenden Schritte helfen dir dabei, den Weg zum Wohlfühlgewicht anzutreten:

- 1. SCHRITT** **KÖRPERGEWICHT BESTIMMEN UND ZIELE SETZEN**
Bestimme zunächst dein Körpergewicht. Wenn du objektiv zu viel wiegst, stelle dir folgende Fragen: Wie viel möchten ich abnehmen? Was ist mein Ziel? Bitte schraube deine Erwartungen nicht zu hoch. 0,5 bis 1 Kilo Gewichtsverlust pro Woche ist ein realistisches Etappenziel.

- 2. SCHRITT** **ESSVERHALTEN BEOBACHTEN**
Finde heraus, ob und warum du zu viel isst. Und prüfe auch, weshalb du eventuell zu Lebensmitteln greifst, die weniger figurfreundlich sind, weil sie viel Fett und viele Kalorien haben. Ungünstige Gewohnheiten kannst du z. B. sehr gut mit einem Ernährungstagebuch aufdecken. Ein Beispiel-Tagebuch findest du auf Seite 28.

- 3. SCHRITT** **ERNÄHRUNG UMSTELLEN**
Jetzt geht es darum, dass du deine Ernährung umstellst und ab heute ausgewogener und kalorienbewusster isst und trinkst. Auch energiearme Lebensmittel schmecken gut. Iss gemäßigt und vor allem regelmäßig und das Richtige. Tipps zur Lebensmittelauswahl findest du ab Seite 32.

- 4. SCHRITT** **MEHR BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**
Der vierte Schritt heißt: Zeit für Bewegung und Entspannung. Bewegung kurbelt deinen Energieverbrauch an und Entspannung beugt schnellem und stressbedingtem Essen vor. Ab Seite 48 liest du Tipps, wie du Bewegung und Entspannung in deinen Alltag integrieren kannst.

- 5. SCHRITT** **MIT MOTIVATION GEGEN DEN „INNEREN SCHWEINEHUND“**
Manchmal will der „innere Schweinehund“ stärker sein als deine Disziplin. Dann ist es gut, wenn du Motivationshilfen parat hast. Überlege dir, was dich zum Durchhalten motivieren kann: Ist es die Hose im Schaufenster gegenüber, auf die du schon lange ein Auge geworfen hast? Oder eine Eintrittskarte für den nächsten Auftritt deiner Lieblingsband, mit der du dich belohnen willst? Was kannst du tun, wenn deine Motivation nachlässt? Unsere Tipps dazu liest du ab Seite 50.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

– Essverhalten auf dem Prüfstand

Ein detailliertes Ernährungstagebuch hilft dir dabei, wichtige „Ess-Auslöser“ zu erfassen. Erst wenn du deine Essgewohnheiten kennst, kannst du dein Verhalten gezielt ändern. Notiere genau, was, wie viel, warum und wann du isst und trinkst. Halte auch fest, was du während des Essens tust. Auf diese Weise bekommst du den Überblick über dein Ernährungsverhalten.

Häufig unterschätzen wir, was wir zwischendurch und ganz nebenbei in den Mund stecken. Wenn du die Art und die Menge des verzehrten Lebensmittels oder Getränks aufschreibst, erfährst du nicht nur genau, wie viel du tatsächlich isst, sondern auch, wie oft du zu Essbarem greifst. Es gibt Gründe, die dazu führen, dass wir ungewollt zu viel oder eher ungünstige Lebensmittel essen. So lassen uns manchmal Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder der Streit mit dem Partner zu Leckereien greifen. Vielleicht ist auch Langeweile oder Freude ein Ess-Auslöser. Notiere, welche Situationen dich zum übermäßigen Essen verführen. Auf diese Weise kommt Unbewusstes ans Tageslicht, und du kannst gezielter dagegen vorgehen. Isst du nebenbei oder zwischen Tür und Angel? Oder konzentrierst du dich ausschließlich auf deine Mahlzeit? Schreibe genau auf, was dich vom Essen ablenkt. Wenn du ungünstige Angewohnheiten entdeckst, steuere dagegen! Finde auch Zeitpunkte heraus, zu denen du dazu neigst, zu viel oder sogar unkontrolliert zu essen. Ist es vorwiegend am Nachmittag oder abends vor dem Fernseher? Oder vielleicht beim Einkauf nach der Arbeit?

Unser Ernährungsplan zum Abnehmen und für ausgewogenen Genuss – einfach downloaden und starten!
<https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/gratis-ernaehrungsplan>



Dein Ernährungstagebuch kannst du ganz einfach so gestalten:

BEISPIEL FÜR EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH:			
Uhrzeit	Was esse bzw. trinke ich?	Warum esse ich?	Was tue ich während des Essens?
7.00 Uhr	Müsli mit Obst und Milch	Das esse ich immer zum Frühstück.	Ich höre jeden Morgen Radio und frühstücke nebenbei.
10.00 Uhr	1 Tüte Gummibärchen	Mein Chef nervt mich.	Ich sitze alleine am Schreibtisch und denke nach.
13.00 Uhr	Pommes und Bratwurst	Ich habe Hunger, und es muss schnell gehen.	Eine Kollegin kommt mit. Wir beeilen uns und essen im Stehen.
17.00 Uhr	1/2 Tafel Schokolade	Beim Einkauf im Supermarkt habe ich plötzlich großen Hunger.	Ich renne durch den Laden, um das Notwendigste einzukaufen. Denn gleich bekomme ich Besuch.
20.00 Uhr	Salat	Eigentlich will ich ja abnehmen, und meine Freundin ist auf Diät.	Wir unterhalten uns beim Essen.
21.00 Uhr	Tüte Chips und ein Bierchen	Wir sind nicht richtig satt vom Abendessen. Chips kann man gut nebenbei vor dem Fernseher knabbern. Bier dazu schmeckt lecker.	Wir schauen uns einen Film an.

Auch wenn du unterwegs bist, kannst du dein Ernährungs-Tagebuch führen. Nimm stets ein vorbereitetes Blatt und einen Stift mit, oder nutze die Notizfunktion deines Smartphones. Es gibt viele Möglichkeiten, einem typisch emotional gesteuerten Essverhalten entgegenzuwirken. In nebenstehender Tabelle findest du Tipps und Anregungen, wie du eingefahrenen Ess-Mustern begegnen kannst. Versuche aber nicht, gleich alles auf einmal zu ändern, sondern eins nach dem anderen. Schließlich sind deine Gewohnheiten auch nicht von heute auf morgen entstanden. Wenn du zu drastisch vorgehst, führt das zu Frust, und du könntest rasch aufgeben.

BEISPIELE FÜR MASSNAHMEN IN VERSCHIEDENEN ESS-MOMENTEN:

Ess-Motiv / Ess-Situation	mögliche Maßnahmen
Stress im Beruf	Das Gespräch mit einem netten Kollegen, der ein offenes Ohr und vielleicht einen Lösungsvorschlag parat hat, kann helfen.
knapp Mittagspause	Mitgebrachtes von zu Hause kann beispielsweise den Hunger stillen, ohne das Kalorienkonto zu strapazieren. Brote oder Brötchen, belegt mit fettarmem Käse oder fettarmer Wurst, garniert mit frischen Kräutern, Salatblättern oder Gemüsestreifen, lassen sich in einer Kunststoffbox gut zur Arbeit mitnehmen.
hungrig einkaufen gehen	Gehe möglichst nicht mit leerem Magen einkaufen, sonst gerätst du leicht in Versuchung, den ersten Hunger mit kalorienreichen Leckereien zu stillen; besser vor dem Einkauf ein Stück Obst oder einen Joghurt essen, ein Glas Wasser trinken oder eine fettarme Instantsuppe löffeln, z. B. die MAGGI Für Genießer Spargel-Cremesuppe „fettarm“.
Langeweile	Lenke dich vom Essen ab und lasse den Abend nett ausklingen, z. B. indem du ein spannendes Buch liest, Sport treibst, mit Freunden telefonierst oder deine Lieblingsmusik hörst.
Nebenbei essen	Richte während des Essens deine Aufmerksamkeit nicht auf andere Dinge. Hintergrundmusik ist durchaus in Ordnung und kann zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Mache aber den Fernseher aus und lege das Handy zur Seite. Sonst besteht die Gefahr, dass du zu schnell und zu viel isst. Außerdem kann Essen während bestimmter Tätigkeiten irgendwann zur lieben Gewohnheit werden. Dann bekommst du beispielsweise automatisch Appetit, wenn du vor dem Fernseher sitzt. Wie du bewusster isst, erfährst du ab Seite 40.

Quelle: A. W. Logue, Die Psychologie des Essens und Trinkens, Spektrum Akademischer Verlag 2009

ABNEHM-DIÄTEN

– Kriterien für die Auswahl

Überflüssige Pfunde loswerden und kalorienarm essen – das geht auch ohne Diäten. Oft reicht eine Ernährungsumstellung aus. Manchmal kann eine Diät aber als Einstieg in eine Gewichtsreduktion sinnvoll sein. Diäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen, gibt es wie Sand am Meer. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Lies im Folgenden, woran du eine gute Diät erkennst.

GEWICHTS-CHECK EMPFOHLEN

Sinnvolle Diät-Ratgeber helfen dir dabei, dein Gewicht richtig einzuschätzen. Du solltest nur dann abnehmen, wenn dein Körpergewicht tatsächlich zu hoch ist und deine Gesundheit oder dein Wohlbefinden darunter leiden. Manchmal kann uns die eigene Wahrnehmung unseres Spiegelbildes täuschen. Wir fühlen uns zu dick, obwohl wir normal oder sogar untergewichtig sind. Auf der anderen Seite halten wir uns für gesund und leistungsfähig, obwohl der Zeiger auf der Waage seit geraumer Zeit stetig nach oben geht. Mache deshalb zunächst einen objektiven Gewichts-Check. Mehr dazu liest du ab Seite 11.

FINGER WEG VON BLITZDIÄTEN

Blitz- oder sogenannte „Crash-Diäten“ locken meist mit unhaltbaren Versprechungen. „10 Kilo weniger in 10 Tagen“, so oder ähnlich lauten die vollmundigen Verheißungen. Natürlich sind solche Versprechungen unrealistisch. Fakt ist, dass du, um ein Kilo Fettmasse zu verlieren, etwa 7.000 kcal bei der Energieaufnahme einsparen musst. Oder du erhöhst deinen Energieverbrauch entsprechend durch Bewegung und Sport. Wenn du pro Tag 1.200 kcal aufnimmst – weniger sollten es nicht sein –, sparst du bei einem tatsächlichen Energiebedarf von z. B. 2.300 kcal täglich 1.100 kcal. Das bedeutet, du brauchst etwa 7 Tage (7 x 1.100 kcal = 7.700 kcal), um ein Kilo Gewicht (Fett) zu verlieren. Plane also 7 bis 10 Tage für ein Kilo Gewichtsverlust ein – das ist ein realistisches Ziel.

Blitzdiäten, die eine Kalorienaufnahme unter 1.200 kcal täglich vorgeben, sind nicht zu empfehlen. Erstens wird es schwierig, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Zweitens wirst du nicht satt und dein Körper stellt sich auf die sehr geringe Energiezufuhr ein. Er nutzt das Wenige optimal und kommt schließlich mit viel weniger Energie aus. Wenn du nach der Diät wieder normal isst, schnellst dein Körpergewicht wieder in die Höhe, weil dein Stoffwechsel weiterhin auf Sparflamme läuft – der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Du beginnst die nächste Blitzdiät, um endlich Erfolg zu haben, förderst

damit aber nur den Jo-Jo-Effekt. Dein Gewicht sinkt und steigt im rasanten Wechsel. Und am Ende zeigt die Waage mehr an als vor Beginn der Diätenspirale.

Merkmale einer guten Diät	Merkmale einer nicht empfehlenswerten Diät
Ist abwechslungsreich, macht satt und schmeckt.	Ist unausgewogen und einseitig in der Lebensmittelauswahl (weniger als fünf verschiedene Lebensmittel pro Tag).
Kennt keine Verbote.	Bestimmte Lebensmittel sind strikt verboten.
Verringert das Gewicht langsam, aber stetig, Schritt für Schritt.	Verspricht hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit (zum Beispiel drei Kilogramm in drei Tagen).
Berücksichtigt persönliche Vorlieben und Abneigungen.	Ist mit dem zusätzlichen Verkauf von Wunder- oder Schlankheitspillen verbunden.
Vermittelt einen neuen Ess- und Lebensstil, den man auf Dauer halten kann und der ausreichend Bewegung integriert.	Verspricht eine Gewichtsabnahme ohne Änderungen der Essgewohnheiten und gibt keine Empfehlungen für eine dauerhafte Ernährung nach der Diät.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bewertung von Blitz-, Crash- und Kurzzeitdiäten. In: DGE-Beratungsstandards, DGE, Bonn 2013

IST LOW CARB GESUND?

Wer eine Low-Carb-Ernährung wählen möchte, um sein Wunschgewicht zu erreichen, kann das tun, bestätigt die Deutsche Adipositas-Gesellschaft. Eine radikale Low-Carb-Kost widerspricht allerdings den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – für eine ausgewogene Ernährung sind Kohlenhydrate, mit dem Schwerpunkt auf Vollkornprodukten, unerlässlich.

ABWECHSLUNGSREICH UND AUSGEWOGEN

Achte darauf, dass die Diät deiner Wahl abwechslungsreich und ausgewogen ist und die in der oben stehenden Tabelle genannten Kriterien erfüllt. Im Zweifel solltest du die gewählte Diät auf jeden Fall mit deinem Arzt oder mit einem qualifizierten Ernährungsberater besprechen.

Hier findest du Diäten auf dem Prüfstand:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/themenwelten/abnehmen>



RICHTIG AUSWÄHLEN

– kalorien- und fettbewusst

Wenn du abnehmen und dann dein Wohlfühlgewicht halten möchtest, solltest du deine Lebensgewohnheiten und deine Ernährung dauerhaft umstellen. Überprüfe deine Essgewohnheiten regelmäßig und passe sie deinen tatsächlichen Bedürfnissen an. Nur auf diese Weise verlierst du Gewicht und behältst auch dauerhaft eine gute Figur.

Unsere Nahrungspalette bietet viele leckere Lebensmittel, die wir unbeschwert genießen können, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel sowie Vollkornserzeugnisse sind fett- und kalorienarme Sattmacher. Natürlich sind auch kleine „Sünden“ erlaubt, wenn sich die Mengen der kalorienreichen Leckereien in Grenzen halten. Eine Orientierungshilfe für die richtige Menge und das richtige Verhältnis der Lebensmittel zueinander gibt dir die Ernährungspyramide. Je größer das jeweilige Segment der Pyramide, desto häufiger kannst du bei den dort aufgeführten Lebensmitteln zugreifen. Wichtig ist, dass du verstärkt kalorien- und fettarme Lebensmittel auf deinen Speiseplan setzt. Unser Ernährungsplan (S. 81) hilft dir dabei, deine Ernährung nach und nach ausgewogener zu gestalten.

OBST UND GEMÜSE – FÜNFMAL TÄGLICH

Mit Gemüse und Obst liegst du immer richtig, denn die köstlichen Früchte der Natur bestehen überwiegend aus Wasser und sind in der Regel kalorienarm. Noch dazu liefern sie viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ernährungswissenschaftler und Mediziner empfehlen mindestens drei Portionen Gemüse (etwa 400 g) und zwei Portionen Obst (etwa 250 g) täglich. Die empfohlene Obstmenge sollte nicht überschritten werden, da Obst von Natur aus Zucker enthält. Von Gemüse und Salat kannst du grundsätzlich nicht zu viel essen. Ausnahmen: Avocados und Oliven. Die sind zwar einerseits sehr gesund – vor allem, weil sie viele wertvolle Fettsäuren enthalten. Andererseits haben sie reichlich Fett und damit auch viele Kalorien, also behalte die Menge im Auge.

WERTVOLLES AUS VOLLKORNERZEUGNISSEN

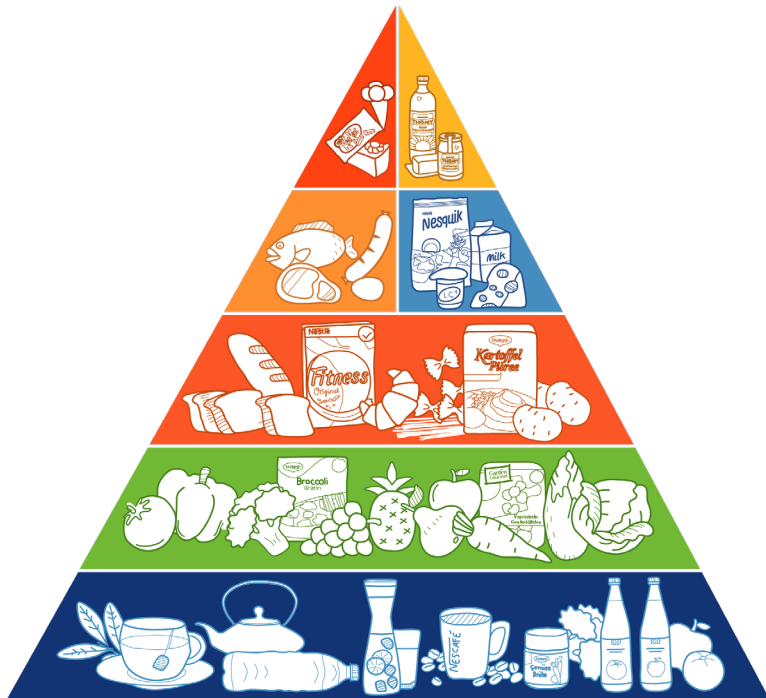
Vollkornserzeugnisse wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorncerealien und Naturreis machen relativ lange satt. Denn sie enthalten gesundheitsfördernde Ballaststoffe und weitere wertvolle Kohlenhydrate. Diese sogenannten Mehrfachzucker müssen vom Körper zunächst zerlegt werden, bevor sie ins Blut gelangen können. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an – eine Voraussetzung für längere

Sättigung. Durch die Ballaststoffe wird die ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel noch verstärkt. Ballaststoffe halten zudem den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht und sorgen für eine geregelte Verdauung. Das ist gut für die Figur, für unser Herz und den Kreislauf. Wenn du täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst isst, bist du mit Ballaststoffen bestens versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Menge von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag.

TIPP

OBST UND GEMÜSE – ZU JEDER TAGESZEIT

Iss Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit und zwischendurch, wenn dich der Hunger überkommt. Auch ein Stück Obst sollte zweimal am Tag auf dem Speiseplan stehen. So profitieren deine Gesundheit und deine Figur.



NICHT JEDES DUNKLE BROT IST AUS VOLLEM KORN

Brot mit dunkler Farbe ist nicht immer aus vollem Korn. Die dunkle Farbe kann auch von zugesetztem Malzextrakt oder Glukosesirup kommen. Vollkornbrot ist nur leicht dunkel und hat eine ähnliche Farbe wie Mischbrot. Sofern „Vollkornbrot“ auf der Verpackung steht, muss das Brot aus mindestens 90 Prozent Vollkornerzeugnissen bestehen. Bei verpacktem Brot lohnt sich der Blick auf die Zutatenliste. Wenn du unverpacktes Brot beim Bäcker kaufst, kannst du direkt nachfragen, wie hoch der Vollkornanteil der einzelnen Brotsorten ist.

FETTARME MILCH UND MILCHPRODUKTE WÄHLEN

Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan. Denn der darin enthaltene Mineralstoff Calcium ist unentbehrlich für die Gesundheit unserer Knochen und Zähne. Milch und Milchprodukte liefern Calcium in einer für den Körper optimal nutzbaren Form. Um die Empfehlungen der Calcium-Zufuhr zu decken, reichen täglich z. B. 250 ml fettarme Milch oder fettarmer Joghurt und 50 bis 60 g (2 Scheiben) fettarmer Käse aus.

Calcium ist zudem auch in grünem Gemüse wie Spinat, Rucola und Grünkohl sowie in Hülsenfrüchten enthalten. Aber auch calciumhaltige Mineral- und Heilwässer können einen wichtigen Beitrag zur empfohlenen Tageszufuhr an Calcium leisten. Als calciumhaltig darf ein Wasser deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält.

Bei Milch, Joghurt, Quark und Käse gibt es fettarme Varianten, die du jeden Tag genießen kannst – ohne dass deine Figur darunter leidet. Zu den fettarmen Käsesorten gehören beispielsweise Harzer und Hüttenkäse. Achte bei Schnitt-, Schmelz- und Weichkäse auf den Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i. Tr.). Dieser sollte unter 30 Prozent liegen.

TIPP

ERNÄHRUNG LANGSAM UMSTELLEN

Wenn du es nicht gewohnt bist, ballaststoffreich zu essen, solltest du deine Ernährung langsam umstellen, damit du keine Verdauungsbeschwerden bekommst. Dein Körper braucht Zeit, um sich an die ungewohnte Nahrung zu gewöhnen. Iss beispielsweise zunächst nur eine Scheibe Vollkornbrot pro Tag und mische am Anfang Vollkornnudeln mit den gewohnten hellen Nudeln. Wichtig ist, dass du zudem ausreichend trinkst – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

Bei Quark bevorzugst du am besten Magerquark. Mit etwas Mineralwasser aufgerührt schmeckt er cremiger. Natürlich kannst du ab und zu auch fetteren Käse essen. Achte auf die Menge und lasse in diesem Fall die Butter weg.

Bei der Auswahl weiterer fettarmer Milchprodukte hilft dir die folgende Tabelle:

ISS SELTENER:	BEVORZUGE:
Vollmilch, Dickmilch, Kefir mit 3,5 % Fett	fettarme Milch, Buttermilch, entrahmte Dickmilch, Molke
Joghurt (3,5 % Fett)	Joghurt (max. 1,5 % Fett)
Kondensmilch, Sahne, Schmand, Crème fraîche	fettarme Milch, saure Sahne, Joghurt (1,5 % Fett)
Doppelrahmfrischkäse, Feta, Mascarpone, Schichtkäse mit mehr als 30 % Fett i. Tr., Sahnequark	körniger Frischkäse, Mozzarella, Frischkäse mit maximal 30 % Fett i. Tr., Magerquark
Schmelz-, Schnitt- und Weichkäse mit mehr als 30 % Fett i. Tr.	Schmelz-, Schnitt- und Weichkäse mit maximal 30 % Fett i. Tr., Harzer, Korbkäse, Mainzer Handkäse

Quelle: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe & Unzer 2016/17

MAGERES FLEISCH UND MAGEREN FISCH BEVORZUGEN

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß und weitere lebenswichtige Nährstoffe wie z. B. Eisen. Es kann aber auch fett- und damit kalorienreich sein. Schneide deshalb sichtbare Fettränder ab und bevorzuge Filet sowie fettarme Fleischteile aus Brust, Rücken und Schulter. Wähle bei Wurst fettarme Sorten wie Roastbeef, Deutsches Cornedbeef, magere Geflügelwurst oder mageren Schinken, Kasseler,

TIPP

WURST IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN

Lasse dir beim Metzger die Wurst in sehr dünne Scheiben schneiden. Wenn die Wurst herzhaft gewürzt ist, reicht auch eine dünne Scheibe für den Geschmack. Und du sparst auf diese Weise Fett. Sei bei Streichwurst sparsam. Je besser sich die Wurst aufs Brot streichen lässt, desto mehr Fett enthält sie.

Kochschinken, Bierschinken und Bratenaufschnitt. Aktuelle Studien zeigen, dass der Verzehr von hellem Fleisch (Geflügel) gesundheitlich besser zu bewerten ist als der von rotem Fleisch (Schwein, Rind). Beim Fisch bist du mit mageren Sorten wie Forelle, Flunder, Kabeljau, Schellfisch, Barsch, Zander, Dorsch und Scholle gut bedient. Lachs, Makrele und Hering enthalten viel Fett, dabei aber mehr hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken günstig auf die Blutfette und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Baue diese Fischarten deshalb dennoch regelmäßig in den Speiseplan ein – am besten mit einer Portion Seefisch pro Woche.

FETT SPARSAM VERWENDEN UND AUF QUALITÄT ACHTEN

Fett hat mit etwa 9 kcal pro Gramm von allen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt, gefolgt von Alkohol mit 7 kcal/Gramm. Im Vergleich dazu liefern Kohlenhydrate und Eiweiß pro Gramm nur 4 kcal. Wenn du Kalorien sparen möchtest, funktioniert das also am besten, wenn du weniger Fett isst und wenig Alkohol trinkst.

Ganz ohne Fett geht es aber nicht. Denn Fett ist lebensnotwendig. Wir brauchen es beispielsweise zum Aufbau unserer Zellwände, zum Schutz unserer inneren Organe und zur Bildung von Hormonen.

Allerdings essen wir in der Regel mehr als genug Fett. Vor allem tierische Fette, beispielsweise in Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und Käse sowie in süßen und herzhaften Leckereien stehen zu häufig auf dem Speiseplan. Bevorzuge hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Oliven- und Rapsöl sowie Fett aus Seefischen. Diese Öle enthalten wie das Fischfett wertvolle Fettsäuren, die positiv auf Herz und Kreislauf wirken.

So kannst du bei der Zubereitung Fett sparen:

- Beim Kochen garst du beispielsweise in speziellen Edelstahltöpfen, beschichteten Pfannen, in einem Tontopf, im Wok oder in Folie. Dazu brauchst du kaum oder gar kein Fett.
- Verwende beim Backen Backpapier, dann brauchst du kein Fett auf dem Backblech.
- Kartoffelpuffer oder Rösti kannst du mit Küchenkrepp entfetten: Einfach nach dem Braten auf Küchenkrepp legen und einmal wenden.
- Miss Öl stets mit einem Löffel ab und gieße es nicht schwungvoll aus der Flasche. Sonst nimmst du leicht zu viel. Wenn du Öl in eine Sprühflasche umfüllst, kannst du es sparsam in die Pfanne oder über den Salat sprühen.

TIPP

FETTAUGEN ZÄHLEN

Viele kleine Fettaugen auf der Suppe sind ein Zeichen für wenig Fett. Wenige große deuten dagegen auf einen hohen Fettgehalt hin. Tipp: Hebe das an der Oberfläche schwimmende Fett mit einer Schöpfkelle ab. Am besten geht das, wenn du die Suppe erkalten lässt. Nach dem Abschöpfen wärmst du sie wieder auf.

AUCH DURCH DIE AUSWAHL DER ZUTATEN KANNST DU FETT SPAREN. DIE TABELLE ZEIGT DIR VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN:

Soßen kalorienarm verfeinern	Es muss nicht immer die fette Sahnesoße sein. Nimm statt Sahne fettarme Milch und verwende zum Binden püriertes Gemüse oder Kartoffeln. Das bringt Abwechslung und spart Kalorien.
Salat-Dressing fettarm zubereiten	Salatsoßen musst du nicht immer mit Öl oder Sahne zubereiten. Auch Joghurt-Dressings, mit Senf, Essig und Kräutern gewürzt, sind lecker, aber fett- und kalorienarm.
Aufläufe mit Milch oder Joghurt	Ersetze Crème fraîche oder Sauerrahm durch Milch oder Joghurt. Das schmeckt auch gut und hat weniger Kalorien. Übrigens: Saure Sahne hat weniger Fett und Kalorien als süße Sahne oder Schmand.
Essig für die leichte Küche	Wenn du Lebensmittel in der Pfanne anschwitzt, kannst du einen Teil des Öls durch Gewürzessig ersetzen. Das gibt Geschmack und spart Kalorien.
Butter und Margarine ersetzen	Hast du schon einmal ein Käse- oder Wurstbrot ohne Streichfett probiert? Statt Butter oder Margarine kannst du unter den Belag auch etwas Frischkäse, Quark, Senf oder Tomatenmark geben. Das spart Kalorien und schmeckt schön würzig. Lecker ist auch ein fettarmer vegetarischer Aufstrich und darauf frische Tomaten-, Möhren- oder Gurkenscheiben.

Quelle: Modifiziert nach D. v. Cramm, Familie in Form – Schlank werden, schlank bleiben, Stiftung Warentest 2013

TRINKEN, ABER DAS RICHTIGE

Unser Körper braucht Flüssigkeit – und zwar für alle Lebensvorgänge. Ohne Wasser könnten wir nur wenige Tage überleben. In Form von Getränken sollten wir täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Beim Abnehmen brauchst du noch mehr, um die dabei vermehrt entstehenden Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Außerdem bekommt dein Körper jetzt weniger Wasser aus festen Nahrungsmitteln.

Kalorienarm trinken geht am besten mit Wasser oder Mineralwasser, denn Wasser enthält keine Kalorien. Es löscht den Durst, ohne auf den Hüften zu landen. Geeignet ist natürlich auch das, was mit Wasser zubereitet wird, z. B. ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Fruchtsäfte können wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, aber auch Fruchtzucker und somit Kalorien. Genieße Säfte deshalb immer als Saftchorlen (1/4 Saft und 3/4 Wasser). Fruchtsaftgetränke, Cola, Limonaden und Alkoholika können dein Kalorienkonto ganz schön belasten und sind als Durstlöcher ungeeignet. Damit solltest du also sparsam umgehen.

Unsere Tabelle liefert einen Überblick über den Kaloriengehalt verschiedener Getränke:

ENERGIEGEGHALT AUSGEWÄHLTER ALKOHOLISCHER UND NICHT-ALKOHOLISCHER GETRÄNKE:	
Getränke	Energiegehalt (in kcal pro Portion)
Tomatensaft (1 Glas = 200 ml)	34
Karottensaft (1 Glas = 200 ml)	44
Apfelsaft (1 Glas = 200 ml)	114
Orangensaft (1 Glas = 200 ml)	88
200 ml Apfelsaftchorle (Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnt)	57
200 ml Apfelsaftchorle (Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:3 verdünnt)	27
200 ml Orangensaftchorle (Orangensaft mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnt)	44
Colagetränke (1 Glas = 200 ml)	86
alkoholfreies Schankbier (1 Glas = 250 ml)	63
Kölschbier (1 Glas = 250 ml)	105
Pilsener Lagerbier (1 Glas = 250 ml)	108
Qualitätswein, weiß (1 Glas = 125 ml)	88
Qualitätswein, rot (1 Glas = 125 ml)	84
Sekt (1 Glas = 100 ml)	83
Weinbrand (20 ml)	48
Likör (20 ml)	33

Quelle: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Gräfe & Unzer 2016/17

UMGANG MIT SÜSSEM

Verbote und Tabus sind hinderlich für einen ungetrübten Genuss. Wer immer nur in Kalorien denkt und sich selbst alles verbietet, ist frustriert und hat beim Essen ständig Schuldgefühle. Gib dir Freiräume, z. B. wenn du zum Essen eingeladen bist. Und plane deine Lieblingsleckereien ein. Wenn du dabei die Mengen im Blick hast, bleibt dein Körper in Balance. Gib z. B. eine Handvoll Chips, Erdnüsse oder ein kleines Stück Kuchen auf einen Teller oder brich einen Riegel von der Tafel Schokolade ab. Den Rest räumst du weg. Die kleinen Mengen genießt du, z. B. als Nachtisch oder kleine Zwischenmahlzeit, ganz bewusst. Das kann dich schon zufriedenstellen und Heißhungerattacken vermeiden. Wenn du es ab und zu schaffst, die Leckereien ganz wegzulassen, kann dir das ein Gefühl von Stärke geben. Du bist stolz auf deinen starken Willen und deine Disziplin. Das lässt dich routinierter und selbstsicherer im Umgang mit Leckereien werden.

Hier findest du weiterführende Links zum Thema vollwertige Ernährung:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/themenwelten/abnehmen>



DEN HUNGER ÜBERLISTEN

– Tipps und Tricks, die satt machen

Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die unseren Hunger besänftigen können und uns den Appetit vergessen lassen. So werden wir beispielsweise schneller satt, wenn wir Mahlzeiten bewusst genießen. Bestimmte Lebensmittel und regelmäßiges Essen sorgen zudem dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält und Heißhunger ausbleibt.

TIPP 1: ZEIT LASSEN – FÜR BEWUSSTEN GENUSS

Wir haben es fast verlernt, unser Essen ganz bewusst zu genießen. Denn Genuss braucht Ruhe und Aufmerksamkeit – und die fehlen häufig in unserem hektischen, schnelllebigem Alltag. Nimm dir öfter die Zeit und genieße – mit allen Sinnen. Ein schön gedeckter Tisch, dezente Hintergrundmusik und Kerzenlicht schaffen ein festliches Ambiente. Wer richtig genießt, hat mehr Freude am Essen und tut außerdem viel für sein Wohlfühlgewicht. Denn Genießer essen automatisch langsamer und nehmen deshalb Sättigungsgefühle schneller wahr. Erst 15 bis 20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit sendet der Körper das Signal: „Ich bin satt.“ Schnellesser essen über den Hunger hinaus, weil sie Körpersignale überhören. Das macht sich meist auch auf der Waage bemerkbar. Iss deshalb mit Genuss und kauge Bissen für Bissen – ganz intensiv. Lege zwischendurch das Besteck ab. Damit kannst du dich überlisten, langsamer zu essen.

TIPP 2: REGELMÄSSIG ESSEN – DER ZAUBERTRICK GEGEN HUNGER

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten im Sinne der Ernährungspyramide versorgen uns gleichmäßig mit Energie, die wir für einen erfolgreichen Alltag benötigen. Und ein regelmäßiger Nachschub an wertvollen, ballaststoffreichen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst hält den Blutzuckerspiegel auf einem relativ konstanten Niveau. Das wiederum beugt starken Hungergefühlen vor und sorgt dafür, dass wir den ganzen Tag über fit und leistungsfähig bleiben.

Für viele Menschen sind fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt optimal, um die natürliche Leistungskurve positiv zu beeinflussen. Genieße zwei leichte Zwischenmahlzeiten, z. B. Obst, Joghurt oder einen Müsliriegel. Dann fallen die drei Hauptmahlzeiten automatisch kleiner aus, und dein Körpergewicht bleibt im Rahmen.

Manche Menschen kommen allerdings besser zurecht, wenn sie drei größere Mahlzeiten am Tag essen. Probiere einfach aus, was deinem Körper gut bekommt und womit du dich am wohlsten fühlst.

TIPP

SETZE MAGENFÜLLER EIN

Iss vor dem Essen einen knackigen Rohkostsalat oder eine fettarme Suppe, z. B. MAGGI Für Genießer Spargel-Cremesuppe „fettarm“. Dann warte 15 bis 20 Minuten, bevor du mit der Hauptmahlzeit beginnst. So lange dauert es, bis sich das erste Sättigungsgefühl einstellt.

TIPP 3: VIEL BEWEGUNG REGULIERT DEN APPETIT

Bewegung und Sport verbrauchen nicht nur Kalorien. Auch der Appetit wird reguliert. Das haben wissenschaftliche Studien ergeben: Wer Normalgewicht hat, isst nach sportlichen Aktivitäten mehr, um den zusätzlichen Kalorienverbrauch wieder auszugleichen. Übergewichtige entwickeln jedoch keinen stärkeren Appetit. Im Gegenteil: Manche haben nach körperlicher Aktivität sogar weniger Appetit.

TIPP 4: GESUNDE SATTMACHER

Nahrung, die den Magen füllt und Sättigungssignale auslöst, hilft beim Abnehmen und Gewicht halten. Denn du musst weniger essen, um satt zu werden. Am besten sättigen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkorncerealien, Vollkornnudeln und Naturreis, Gemüse, Salat und Obst. Sie füllen den Magen und verweilen länger darin – das dämpft den Appetit. Außerdem sorgen Ballaststoffe für einen konstanten Blutzuckerspiegel und beugen so Heißhungerattacken vor.

Quelle: <https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/>

TIPP 5: WASSER – EIN SÄTTIGENDER SCHLANKMACHER

Auch Wasser füllt den Magen. Viel und regelmäßig trinken kann deshalb bei einigen Menschen den Appetit bremsen. Ernährungswissenschaftler empfehlen, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Wer „diätet“, braucht noch mehr Flüssigkeit, um die vermehrt anfallenden Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Trinke am besten nach dem Aufstehen und vor jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser. Das kann das erste Hungergefühl nehmen.

TIPP

VON JEDEM ETWAS IN KLEINEN PORTIONEN

Wer gerne isst, muss noch lange nicht viel essen. Genuss ist weniger eine Frage der Menge als eine Frage der Qualität. Mache es wie die Gourmets: Von jedem etwas, aber in kleinen Portionen. Verwende kleine Teller anstelle von großen. Bei kleinen Tellern nimmst du kleinere Portionen, isst weniger, und der Teller wird schneller leer. Das löst ein Sättigungsgefühl aus.

FATBURNER– WUNDERMITTEL

für die schlanke Linie?

Mit „Fatburnern“ sind meist körpereigene Hormone und bestimmte Nahrungsbestandteile wie Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiße gemeint, die die Fettverbrennung fördern und zu einem Gewichtsverlust führen sollen.

Oft erwecken Zeitschriften, Fernsehsendungen & Co. den Eindruck, dass Fettpölsterchen nur so dahinschmelzen, wenn wir unserem Körper diese Stoffe großzügig zur Verfügung stellen – sei es über eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln oder über bestimmte Nahrungsergänzungsmittel. Tatsache ist, in den meisten Fällen fehlt der wissenschaftliche Nachweis für eine Fatburner-Wirkung. Wenn wir ausgewogen essen und

„MEIST FEHLT DER WISSENSCHAFTLICHE NACHWEIS FÜR EINE FATBURNER-WIRKUNG“

trinken, bekommt unser Körper ohnehin alle Substanzen, die er für den Fettstoffwechsel braucht, in ausreichender Menge. Abnehmen können wir zudem nur, wenn unser Kalorienverbrauch höher ist als unsere Kalorienaufnahme. Die echten „Fatburner“ sind deshalb eine kalorienbewusste Ernährung und viel Bewegung.

Auch sogenannte Schlankheitsmittel werden oft beworben. Appetitzügler, Fettblocker und sättigende Quellstoffe sollen zur langfristigen Senkung des Körpergewichts beitragen. Bestimmte Medikamente und Medizinprodukte können nach ärztlicher Verordnung unter bestimmten Voraussetzungen ergänzend eingenommen oder eingesetzt werden. Die Verwendung sollte aber davor unbedingt mit einem Arzt besprochen werden.

Wundermittel gibt es also nicht, wenn es ums Abnehmen und Halten des Gewichts geht.



VIEL BEWEGEN

– aktive Menschen haben es leichter

Viel Bewegung und Sport helfen beim Abnehmen und Halten des Gewichts. Denn jegliche Art von Bewegung steigert den Kalorienbedarf und kräftigt unsere Muskeln. Und ein trainierter Körper verbraucht an sich schon mehr Energie – selbst bei sitzender Tätigkeit.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich zudem positiv auf das seelische Gleichgewicht aus. Die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl verbessern sich. Es tut einfach gut, den eigenen Körper zu spüren und zu merken, dass er etwas leisten kann. Auf diese Weise steigt das Selbstbewusstsein.

Sport kann auch dabei helfen, Stress abzubauen. Viel Bewegung hat darüber hinaus eine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Auf diesem Weg und durch die Kräftigung des Herzmuskels beugt Sport Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Noch dazu verbessern sich die Lungenfunktion und das Immunsystem.

BEWEGUNG IM ALLTAG INTEGRIEREN

Du musst nicht gleich mit einem umfassenden Sportprogramm beginnen. Auch kleine Bewegungseinheiten, die du im Alltag einbaust, erhöhen den Energieverbrauch und verbessern Gesundheit und Wohlbefinden.

SO SORGST DU FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG:

- Meide Aufzüge und Rolltreppen! Nimm stattdessen die Treppe. Das verbraucht Kalorien und sorgt für straffe Oberschenkel und einen knackigen Po.
- Lasse das Auto oft stehen und gehe zu Fuß zur Arbeit oder fahre mit dem Rad. Wenn der Weg zu weit ist, parke dein Auto weiter weg von der Arbeitsstelle oder steige eine Station früher aus oder später in Straßenbahn oder Bus. Der Spaziergang bringt deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.
- Kleinere Einkäufe kannst du ebenfalls zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.
- Betrachte auch die Haus- und Gartenarbeit als sportliche Betätigung und erledige alles möglichst zügig und mit Körperspannung.
- Hast du heute schon einen Wettlauf mit deinen Kindern gemacht oder mit ihnen getobt? Kinder lieben es, an Mama oder Papa ihre Kräfte zu messen.

TIPP

KALORIENVERBRAUCHSRECHNER IM INTERNET

Wie viel Energie du durch unterschiedliche Bewegungsformen zusätzlich verbrauchst, kannst du mit dem Kalorienverbrauchs-Rechner im Ernährungsstudio by Nestlé (<https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/kalorienverbrauch-berechnen>) ermitteln: Einfach dein Körpergewicht, die Bewegungsart und die Dauer der Bewegung eingeben; schon wird dir der Kalorienverbrauch angezeigt.

GESUNDHEITS-CHECK VOR DEM SPORT

Bevor du mit einem Sportprogramm startest, solltest du einen Gesundheits-Check beim Arzt machen. Das ist besonders wichtig, wenn du Übergewicht hast, nie oder lange Zeit keinen Sport betrieben hast oder älter als 35 Jahre bist. Dein Arzt kann dir sagen, wie stark du deinen Rücken und die Gelenke beanspruchen darfst und ob aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Sportarten für dich weniger in Frage kommen. Grundsätzlich gilt, dass der Spaß an der Bewegung deine Auswahl bestimmen sollte. Wähle einen Sport, der im Rahmen der ärztlichen Empfehlungen deinen Neigungen am ehesten entspricht.

GEEIGNETE SPORTARTEN FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Aller Anfang ist schwer – besonders, wenn du zu viele Pfunde auf die Waage bringst. Leichter und gelenkschonender geht es, wenn Wasser oder das „Sportgerät“ dein Gewicht mittragen. Das ist z. B. beim Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf und einigen Sportgeräten im Fitness-Studio der Fall. Schau in die Tabelle auf Seite 46. Sie beschreibt einige Sportarten, die auch für Übergewichtige geeignet sind.

Hier findest du weiterführende Links zum Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit: <https://www.ernaehrungsstudio.de/themenwelten/abnehmen>



Sportart	Beschreibung
Radfahren	Die sitzende Haltung entlastet die Knie vom Körpergewicht. Tipp: Bei Nacken-, Rücken- und Schulterproblemen solltest du ein Fahrrad mit hohem Lenker bevorzugen. Dann kannst du aufrecht sitzen.
Schwimmen	Beansprucht alle Muskelpartien und verbraucht deshalb viele Kalorien, entlastet Wirbelsäule und Gelenke, da durch den Auftrieb im Wasser das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert wird – ein entscheidender Vorteil für alle stark Übergewichtigen.
Aquafitness	Aquafitness wird im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Pool-Noodle, Gürtel oder Hanteln durchgeführt. Dabei trainierst du Arme, Beine, Po und Rumpf. Der Kalorienverbrauch ist relativ hoch, da du gegen den Wasserwiderstand arbeitest. Weil dein Gewicht vom Wasser getragen wird, ist Aquafitness besonders gelenkschonend.
Skilanglauf	Gleitende Fortbewegung auf Skiern in gespurten Loipen; der Kalorienverbrauch ist höher als beim Skifahren, da du Arme und Beine einsetzt. Wenn du wegen deines Gewichts Gelenkprobleme hast, ist Skilanglauf trotzdem empfehlenswert.
Ausdauergeräte	Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf Stepper, Crosstrainer, Fahrrad- oder Ruderergometer im Fitness-Studio oder auf Hometrainern zu Hause; je nach Belastung (lässt sich über die Programme der Geräte individuell steuern) steigt der Kalorienverbrauch.
Walking	Schnelles Gehen mit bewusstem Armeinsatz; durch den verstärkten Armeinsatz ist der Kalorienverbrauch höher als beim Gehen bzw. Wandern; für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet. Tipp: Trainiere möglichst auf weichem Waldboden und meide asphaltierte Straßen. Achte auch auf geeignetes Schuhwerk. Das schont die Gelenke.
Krafttraining	Krafttraining an Geräten oder freien Gewichten im Fitness-Studio können Übergewichtige ebenfalls ausüben, wenn sie mit kleinen Gewichten arbeiten, die die Gelenke nicht zu stark belasten. Du kannst damit gezielt Muskeln aufbauen. Und je mehr Muskelmasse du hast, desto mehr Energie verbrauchst du – auch dann, wenn du dich gerade nicht bewegst.
Zumba	Tanzt du für dein Leben gerne, am liebsten zu heißen südamerikanischen Rhythmen? Dann ist Zumba das ideale Workout für dich – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn bei den feurigen Beats setzt sich die Hüfte automatisch in Bewegung! „Zumba“ ist das spanische Wort für „sich schnell bewegen und Spaß haben“ und bringt den Spaß-Faktor dieses Fitness-Kurses perfekt auf den Punkt. Das effektive Fitness-Programm verbindet lateinamerikanische Tanz-Schritte mit Aerobic. Dabei werden vor allem die Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskeln trainiert, es schult sowohl die Koordination als auch die Ausdauer.

Quelle: Eigene Darstellung nach Deutscher Olympischer Sportbund, <http://www.dosb.de>, 2016



TIPP

SPORT – BESSER LANGSAM, DAFÜR LÄNGER

Trainiere im richtigen Tempo. Wenn du dich nicht verausgabst und öfter Pausen einlegst, kannst du länger Sport treiben. Das macht mehr Spaß und ist auch günstig für den Kalorienverbrauch. Wenn du während der Belastung nicht völlig außer Atem kommst und nach dem Sport angenehm müde, aber nicht erschöpft bist, liegst du meist richtig.

SPORTTERMINE FESTLEGEN UND EINHALTEN

Reserviere in deinem Terminplan Zeiten für deine sportlichen Aktivitäten. Dann vergisst du dein Training nicht. Versuche, die Termine möglichst einzuhalten – aufgeschoben ist leicht aufgehoben. Frage auch Freunde oder Bekannte, ob sie mit dir Sport treiben möchten, oder schließe dich einer Gruppe an. In Gesellschaft macht Sport oft mehr Spaß und ihr könnt euch gegenseitig motivieren. Am besten triffst du gleich feste Verabredungen zum Sport, dann hat es der innere Schweinehund schwerer.

Weiterführende Links zum Thema Sportarten findest du unter:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/themenwelten/abnehmen>



ENTSPANNEN

– Wohltat für Körper und Geist

In unserer schnelllebigen Zeit ist Stress zu einem ständigen Begleiter geworden. Hektik und dicht gedrängte Terminpläne bestimmen oft unseren Alltag. Ein bisschen Stress können die meisten Menschen gut verkraften. Zu viel Stress kann jedoch unserer Gesundheit schaden. Wir fühlen uns überlastet und sind beispielsweise erschöpft und müde.

Auch können wir in Stresssituationen Herzrasen, Kopf- und Magenschmerzen bekommen. Wir werden nervös und reizbar und greifen vielleicht nach etwas Essbarem, um uns zu beruhigen und zu trösten.

Mithilfe eines Ernährungstagebuchs (siehe S. 27) findest du heraus, ob du zu den Stress-Essern gehörst. Notiere dir, in welchen Situationen du isst und warum. Wenn du feststellst, dass es oft nicht Hunger ist, sondern Ärger und Stress, der dich zum Essen treibt, solltest du gegensteuern. Am besten geht das mit der richtigen Mischung aus Bewegung und Entspannung.

ENTSPANNUNG KONTRA STRESS

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Stress und seinen negativen Folgen gezielt entgegenzuwirken.

Ein wichtiges Mittel gegen Stress ist die Entspannung. Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation oder Tai-Chi helfen, mit den Belastungen besser umzugehen. Wenn du eine Entspannungsmethode von Grund auf erlernen möchtest, bieten sich entsprechende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Frage nach – z. B. bei Volkshochschulen oder Fitness-Studios in deiner Nähe. Auch einige Sportvereine bieten Kurse zur Entspannung an. Fällt es dir leichter, dich zu entspannen, wenn du alleine bist? Du kannst natürlich auch zu Hause üben. Bücher, CDs und Apps für dein Smartphone mit professionellen Anleitungen und Übungen für das Heimprogramm gibt es genug.

KLEINE ATEMÜBUNGEN ZUM ENTSPANNEN

Eine bewusste Atmung hilft ebenfalls zu entspannen. Denn langsames und tiefes Ein- und Ausatmen verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Besonders entspannend wirken die Übungen, wenn du dir beim Ausatmen bildlich vorstellst, den Stress mit dem Atem auszustoßen.

Folgende einfache Atemübungen wirken entspannend auf den ganzen Körper:

- 1. ÜBUNG:** Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände ruhen auf dem Bauch, damit du die Atmung intensiver spüren kannst. Mache nun einige gleichmäßige und tiefe Atemzüge. Beim Einatmen stellst du dir vor, die Hände wegzuatmen. Die Bauchdecke hebt sich dabei. Beim Ausatmen senkt sie sich wieder. Diese Atemübung ist auch eine gute Vorbereitung für alle anderen Entspannungsübungen.
- 2. ÜBUNG:** Stelle dich mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hin und lege deine Hände auf die Oberschenkel. Atme nun, so tief du kannst, aus, und ziehe dabei den Bauch ein. Anschließend atmest du in mehreren kurzen Atemzügen durch die Nase ein. Dabei sollte sich dein Oberkörper automatisch aufrichten. Wiederhole diese Übung fünfmal.



MOTIVATION

– Was tun, wenn nichts mehr geht?

Du hast das Gefühl, du hältst die Ernährungsumstellung oder dein Bewegungsprogramm nicht mehr lange durch? Keine Panik, solche Tiefs können vorkommen. Das nächste Hoch folgt aber bestimmt! Fühle dich nicht als Versager, wenn die Motivation nachlässt und deine Disziplin untergräbt. Lerne, auch in solchen Situationen positiv zu denken. Es geht nicht darum, keinen Durchhänger zu haben. Es geht darum, dass du das Beste daraus machst, wenn der „innere Schweinehund“ die Oberhand gewinnt.

SETZE MAGENFÜLLER EIN!

Das kennst du bestimmt: Du hast Appetit oder Hunger – so genau weißt du es nicht. Aber eines weißt du: Du möchtest jetzt unbedingt etwas essen.

BEVOR DU UNBEDACHT ZUGREIFST, MACHE BITTE FOLGENDES:

- 1) Ein Glas Wasser trinken – das besänftigt den Magen.
- 2) Denke nach: Was sind deine Ziele? Du möchtest doch abnehmen!
- 3) Wenn der Heißhunger dich trotzdem nicht in Ruhe lässt, setze auf „Hungerstopper“, also Nahrung, die deinen Magen füllt und gleichzeitig wenig Kalorien liefert. Ideal sind ballaststoffreiche und voluminöse Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, Salat, Obst, Gemüse und Suppen.

ÜBERPRÜFE DEINE ESSGEWOHNHEITEN!

Könnte es sein, dass du unregelmäßig oder zu selten am Tag isst? Regelmäßige Zwischenmahlzeiten, wie beispielsweise ein Apfel oder ein fettarmer Joghurt, beugen Heißhungerattacken vor. Viele motiviert es auch, über Apps auf dem Smartphone ihre Mahlzeiten zu erfassen und auch die aufgenommenen Nährstoffe auszuwerten. Wir haben schon ein paar für dich getestet: <https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/fitness-apps>

TIPPS FÜR DIE MOTIVATION!

Wichtig ist, dass Sie bei „Fehlritten“ kein allzu schlechtes Gewissen haben und nicht aufgeben, sondern sich danach weiter in Richtung Ziel bewegen. Ein Durchhänger bringt keinesfalls Ihr ganzes Abnehm-Vorhaben ins Wanken! Vielleicht brauchen Sie Verbündete oder eine kleine Pause. Bringen Sie Ihre Gedanken wieder auf Kurs. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei.

TIPP 1: KLEINE PAUSEN WIRKEN WUNDER

Eine kleine Pause kann dir aus einem Motivationstief heraushelfen. Iss und trinke einen Tag lang nach Lust und Laune, und hänge, wenn du möchtest, an diesem Tag nur faul herum – aber wirklich nur einen Tag lang! Am nächsten Morgen startest du dann wieder mit vollem Elan und setzt den Weg in Richtung Wohlfühlgewicht fort. Dies sollte nicht öfter als einmal im Monat vorkommen.

TIPP 2: SELBSTBELOHNUNG

Belohne dich immer, wenn du ein kleines Etappenziel, z. B. 1 kg Gewichtsverlust, erreicht hast. Kaufe dir beispielsweise einen schönen Blumenstrauß oder eine andere Kleinigkeit, an der du Freude hast.

TIPP 3: NICHT ZU OFT AUF DIE WAAGE

Vermeide eine zu strikte Selbstkontrolle und stelle dich nur einmal in der Woche auf die Waage. Alles andere macht wenig Sinn und bedeutet nur Frust.

TIPP 4: KEINE SELBSTGEISSELUNG

Bestrafe dich für eine kalorienreiche Heißhungerattacke nicht mit „Hungern“ am nächsten Tag, oder indem du andere fest geplante Mahlzeiten auslässt. Sonst ist dir die nächste Attacke sicher.

TIPP 5: NOTFALLRATIONEN ANLEGEN

Lege dort, wo du früher kalorienreiche Knabbereien und Snacks versteckt hast, einen Bestand an Vollkorncrackern, Dörrobst oder auch ein wenig Zartbitterschokolade an. So hast du im „Notfall“ immer etwas zur Hand, was nicht allzu sehr auf die Figur schlägt.

TIPP 6: GETEILTES LEID IST HALBES LEID

Kannst du dir vorstellen, zusammen mit anderen abzunehmen? Dann suche dir Verbündete. Oft hilft die Unterstützung von Gleichgesinnten. Ihr könnt euch gegenseitig motivieren und trösten, wenn ihr euer Ziel einmal nicht erreicht. Ihr könnt auch nützliche Tipps austauschen. Wenn du im Bekanntenkreis niemanden findest oder lieber mit Menschen abnehmen möchtest, die du noch nicht kennst, schließe dich einem Abnehmkurs an. Regelmäßige Gruppentreffen spornen zum Durchhalten an und sind eine willkommene Abwechslung im Alltag. Empfehlungen für Abnehmkurse oder Selbsthilfegruppen gibt dir dein Arzt, deine Krankenkasse oder eine Ernährungsberatungsstelle. Auch Online-Foren bieten eine gute Plattform zum Austausch mit Gleichgesinnten.





REZEPTE

zum Abnehmen

Was dir jetzt noch fehlt, sind Rezepte für leckere, gesunde und kalorienarme Mahlzeiten? An dieser Stelle findest du unsere Vorschläge für einen 14-Tage-Ernährungsplan mit Ideen für Frühstück und Zwischenmahlzeiten sowie einem festen Plan für Mittag- und Abendessen.

Iss ausgewogen und regelmäßig – möglichst fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dann bleibt dein Blutzuckerspiegel relativ konstant, und du bekommst seltener Heißhunger. Wenn du dich an die Fünf-Mahlzeiten-Regel hältst, nimm je nach Auswahl unserer Vorschläge für Frühstück, zwei Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen pro Tag durchschnittlich 1.200 bis 1.400 kcal auf.

FRÜHSTÜCK UND SNACKS

– am Morgen und zwischendurch

Wähle aus unseren Frühstücksideen deine Favoriten aus. Mit unseren Snack-Vorschlägen gestaltest du je eine Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag. Wenn du morgens noch keinen großen Hunger hast, kannst du die Zwischenmahlzeit natürlich auch als erstes Frühstück verzehren. Dafür nimmst du dann das Frühstück am späten Vormittag ein. Bei den folgenden Vorschlägen handelt es sich jeweils um Angaben für eine Portion:

1 geschälte Banane in Scheiben schneiden, mit 1 EL Sonnenblumenkernen, 2 EL Vollkornhaferflocken und 1/8 l Milch (1,5 % Fett) mischen. Mit 1 TL Honig süßen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	410	Kohlenhydrate	58,7 g
	kJ	1845	davon Zucker	41,0 g
	Fett	16,0 g	Ballaststoffe	6,0 g
	davon gesättigt	2,2 g	Eiweiß	13,5 g
			Salz	0,1 g

1 Orange schälen und in Stücke schneiden. 75 g Weintrauben waschen. 150 g Joghurt natur 1,5 % Fett mit 30 g Frühstückscerealien, z. B. NESTLÉ Fitness, und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	301	Kohlenhydrate	53,6 g
	kJ	1259	davon Zucker	35,2 g
	Fett	2,7 g	Ballaststoffe	6,5 g
	davon gesättigt	1,4 g	Eiweiß	10,3 g
			Salz	0,6 g

1 Vollkornbrötchen mit 2 TL Halbfettmargarine bestreichen. Eine Hälfte mit 1 EL magerem Speisequark und 1 TL Konfitüre bestreichen, die andere Hälfte mit 1 Scheibe Käse (30 % Fett), 100 g Gurkenscheiben und etwas Kresse belegen. Dazu 1 Apfel essen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	422	Kohlenhydrate	58,1 g
	kJ	1766	davon Zucker	25,8 g
	Fett	12,6 g	Ballaststoffe	8,4 g
	davon gesättigt	5,2 g	Eiweiß	16,6 g
			Salz	1,2 g

1 Birne klein schneiden, 4 leicht gehäufte EL kernige Haferflocken und 150 g Joghurt natur 3,5 % Fett in eine Müsli-Schüssel geben. Mit Zimt und evtl. Süßstoff abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	279	Kohlenhydrate	46,3 g
	kJ	1165	davon Zucker	19,6 g
	Fett	6,7 g	Ballaststoffe	7,5 g
	davon gesättigt	1,8 g	Eiweiß	9,9 g
			Salz	0,2 g

1 Vollkornbrötchen quer halbieren und mit 30 g Putenbrust-Scheiben belegen.
1 Tomate und eine halbe Kugel Mozzarella (20 % i. Tr.) in Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften damit belegen und mit MAGGI Fondor würzen. Dazu 1 Glas Orangensaft trinken.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	331	Kohlenhydrate	93,0 g
	kJ	1385	davon Zucker	20,7 g
	Fett	3,6 g	Ballaststoffe	5,3 g
	davon gesättigt	1,6 g	Eiweiß	19,8 g
			Salz	2,6 g

1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 125 g in dünne Scheiben geschnittener Ananas belegen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	140	Kohlenhydrate	24,0 g
	kJ	585	davon Zucker	17,0 g
	Fett	3,0 g	Ballaststoffe	4,0 g
	davon gesättigt	1,8 g	Eiweiß	2,0 g
			Salz	0,2 g

1 Scheibe Toastbrot toasten, mit 1 TL Halbfettmargarine und 1 TL Aprikosenmarmelade bestreichen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	85	Kohlenhydrate	14,0 g
	kJ	356	davon Zucker	8,0 g
	Fett	2,5 g	Ballaststoffe	1,0 g
	davon gesättigt	0,7 g	Eiweiß	1,0 g
			Salz	0,2 g

1 Vollkornzwieback mit 1 TL Crème fraîche und 2 TL Konfitüre bestreichen.
1 Kiwi dazu essen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	170	Kohlenhydrate	30,0 g
	kJ	711	davon Zucker	24,0 g
	Fett	3,5 g	Ballaststoffe	5,0 g
	davon gesättigt	1,7 g	Eiweiß	2,0 g
			Salz	0,2 g

150 g fettarmen Fruchtjoghurt (1,5 % Fett) mit 1 TL Weizenkleie mischen.
Dazu 1 Butterkeks essen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	166	Kohlenhydrate	27,5 g
	kJ	695	davon Zucker	23,0 g
	Fett	2,8 g	Ballaststoffe	4,3 g
	davon gesättigt	1,5 g	Eiweiß	6,5 g
			Salz	0,2 g

1 Schreibe Toastbrot toasten und mit 1 TL Tomatenmark bestreichen.
Mit einer Scheibe Scheiblettenkäse (12 % Fett) belegen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	96	Kohlenhydrate	10,0 g
	KJ	402	davon Zucker	4,0 g
	Fett	3,5 g	Ballaststoffe	1,0 g
	davon gesättigt	2,0 g	Eiweiß	7,0 g
			Salz	1,1 g

1/2 Grapefruit evtl. mit Süßstoff süßen, dazu 3 Vollkorkekse knabbern.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	114	Kohlenhydrate	18,5 g
	KJ	477	davon Zucker	8,8 g
	Fett	2,8 g	Ballaststoffe	5,0 g
	davon gesättigt	1,6 g	Eiweiß	2,0 g
			Salz	0,1 g

2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen mit 2 TL Tomatenmark bestreichen und
mit 60 g Putenbrust gegrillt belegen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	160	Kohlenhydrate	20,0 g
	KJ	669	davon Zucker	6,0 g
	Fett	0 g	Ballaststoffe	4,0 g
	davon gesättigt	0 g	Eiweiß	16,0 g
			Salz	2,1 g

2 Scheiben Toastbrot toasten, mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und
mit 4 Scheiben Salatgurke sowie 4 Scheiben frischer Tomate belegen.

Nährwerte (pro Portion)	kcal	121	Kohlenhydrate	17,0 g
	KJ	540	davon Zucker	4,0 g
	Fett	4,0 g	Ballaststoffe	2,5 g
	davon gesättigt	2,1 g	Eiweiß	2,3 g
			Salz	0,3 g

MITTAG- UND ABENDESSEN

– für 14 Tage

Mittags und abends sind Salate und Gemüsegerichte mit etwas Fleisch oder Fisch, Nudeln, Reis und Kartoffeln oder auch Suppen und Brotmahlzeiten ideal. Die Tabelle gibt dir eine Übersicht über deinen Menüplan der nächsten 14 Tage.

Du kannst die Gerichte gerne untereinander tauschen und variieren. Weitere Vorschläge für Tagespläne findest du hier:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/gratis-ernaehrungsplan>

Ein Tipp vorweg: Besorge dir rechtzeitig die Zutaten. Dabei kannst du dich an den Einkaufslisten für die 1. und 2. Woche unseres Ernährungsplans orientieren (siehe Seite 74).

1. WOCHEN – REZEPTÜBERSICHT FÜR MITTAGS UND ABENDS:

Tag	Mittagessen	Abendessen
1	Scharfe Garnelen-Knoblauch-Pfanne	Vollkorn-Crostini mit Ziegenfrischkäse
2	Seelachs in Pergament	Couscous-Salat
3	Lammspieße mit Chili-Kartoffeln und grünen Bohnen	Feines Fenchel-Möhren-Carpaccio
4	Gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat	Chicorée-Radieschen-Salat
5	Gemüse-Risotto mit Kabeljau	Überbackenes Ciabatta „Caprese“
6	Tagliatelle mit Pilzen und Möhren	Schollenfilets im Spinatbett
7	Kalbsschnitzel mit Marsala und Rosmarin	Kräuter-Frittata mit Frischkäsebroten

Rezepte entwickelt vom MAGGI Kochstudio

2. WOCHE – REZEPTÜBERSICHT FÜR MITTAGS UND ABENDS:

Tag	Mittagessen	Abendessen
8	Penne „Sizilianische Art“	Hühnertopf mit Möhren und Broccoli
9	Kabeljau auf mediterranem Gemüse	Kretischer Zucchini Salat mit Schafskäse und Oliven
10	Gemüse-Geflügel-Pfanne mit Bulgur	Kohlrabi-Rohkostsalat mit Bauernbrot
11	Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen	Brokkoli-Kartoffel-Cremesuppe
12	Chinakohlpfanne mit Bandnudeln	Gefüllte Hähnchenbrust
13	Italienisches Kräutersteak mit Gemüse und Pilzen	Gekochte Eier mit grüner Soße
14	Pasta mit Meeresfrüchten	Frühlingszwiebel-Petersilien-Cremesuppe

Im MAGGI Kochstudio steht dir eine große Auswahl an Rezepten zur Verfügung. Hier kannst du gezielt nach Gerichten suchen, die wenig Fett und Kalorien enthalten: <https://www.maggi.de/suche/>



MITTAGESSEN

Scharfe Garnelen-Knoblauch-Pfanne (1 Portion)

5 Riesengarnelen (geschält u. tiefgefroren), 2 Tomaten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Peperoni, 40 g Linguine, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 5 EL Wasser, 1 TL MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 1 EL glatte Petersilie (gehackt)

1. Riesengarnelen auftauen lassen.
2. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Peperoni waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden.
3. Linguine nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
4. In einem Topf THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Schalotte und Peperoni darin andünsten. Tomaten zugeben und kurz mit andünsten. Wasser und MAGGI Würzmischung 6 einrühren. Ca. 5 Min. offen bei geringer Wärmezufuhr kochen, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist.
5. In einer Pfanne THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Knoblauch und Riesengarnelen darin ca. 3 Min. braten.
6. Die Garnelen mit der Soße und den Linguine auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Garnelen mit Zitronenspalten servieren. Wer es eher mild mag, lässt die Peperoni einfach weg.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	489	Kohlenhydrate	36,8 g
kJ	2051	davon Zucker	4,4 g
Fett	13,8 g	Ballaststoffe	3,4 g
davon		Eiweiß	53,5 g
gesättigt	2,0 g	Salz	1,98 g

ABENDESSEN

Vollkorn-Crostini mit Ziegenfrischkäse (1 Portion)

3 Cocktailtomaten, 2 schwarze Oliven (entsteint), 4 Blätter Basilikum, 1 Vollkornbrötchen, 30 g Ziegenfrischkäse, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza

1. Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und in Streifen schneiden.
2. Vollkornbrötchen halbieren und die Hälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.
3. Mit den Tomaten, den Oliven und dem Basilikum belegen und mit MAGGI Würzmischung 6 würzen.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	185	Kohlenhydrate	24,9 g
kJ	776	davon Zucker	3,7 g
Fett	5,3 g	Ballaststoffe	4,9 g
davon		Eiweiß	8,6 g
gesättigt	2,3 g	Salz	1,75 g

MITTAGESSEN

Seelachs in Pergament (1 Portion)

150 g Seelachsfilet, 1 TL Zitronensaft, MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza, 1 Stück Pergamentpapier, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 1 Tomate, 3 schwarze Oliven (entsteint), 2 EL MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack, 1/2 Bund Basilikum

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen.
2. Seelachs-Filet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit MAGGI Würzmischung 6 von beiden Seiten würzen.
3. Pergamentpapier in ein 20 x 30 cm großes Stück schneiden und in der Mitte mit THOMY Milde Sonne & Olive Öl bestreichen. Das Filet auf das Pergamentpapier legen.
4. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Oliven klein schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln auf dem Filet verteilen. Die Päckchen wie Bonbons verpacken und im Backofen ca. 20 Min. garen.
5. MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack nach Anweisung auf der Packung (Zubereitung für 1 Portion) zubereiten. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und unter das Kartoffel-Püree geben. Den Fisch auf dem Kartoffel-Püree anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	315	Kohlenhydrate	18,8 g
kJ	1316	davon Zucker	3,9 g
Fett	11,3 g	Ballaststoffe	4,2 g
davon		Eiweiß	32,5 g
gesättigt	2,5 g	Salz	1,73 g

ABENDESSEN

Couscous-Salat (1 Portion)

100 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 50 g Couscous, 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 1 Tomate, 8 Minzeblättchen, 4 Blätter Basilikum, 2 Zweige glatte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 1/2 kleine Salatgurke

1. In einem Topf Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Couscous zugeben und nach Packungsanweisung zubereiten. THOMY Reines Rapsöl untermischen.
2. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Minzeblättchen, Basilikum und Petersilie waschen und klein schneiden. Den Couscous mit den Kräutern und Zitronensaft mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Salatgurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben auf einem Teller verteilen und den Couscous-Salat darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	143	Kohlenhydrate	13,4 g
kJ	603	davon Zucker	7,4 g
Fett	7,0 g	Ballaststoffe	4,8 g
davon		Eiweiß	5,1 g
gesättigt	1,5 g	Salz	2,03 g

MITTAGESSEN

Lammspieße mit Chili-Kartoffeln und grünen Bohnen (1 Portion)

100 g kleine Kartoffeln, 150 g Lammfilet, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 – für gebratenes Fleisch, 1 rote Peperoni, 500 ml Salzwasser, 150 g Prinzessbohnen (tiefgefroren), 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 – für gebratenes Fleisch

1. Kartoffeln waschen und ca. 15 bis 20 Min. in der Schale kochen.
2. Lammfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Lammfilet-Würfeln auf 2 kleine Metall-Spieße stecken. Mit 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 würzen.
4. Peperoni waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
5. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Prinzessbohnen darin ca. 4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und warmhalten.
6. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Lammspieße darin von allen Seiten ca. 8 Min braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
7. Die Peperoni mit den ungeschälten Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 würzen und goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Bohnen kurz darin anbraten. Lammspieße, Kartoffeln und Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	347	Kohlenhydrate	25,2 g
kJ	1451	davon Zucker	4,6 g
Fett	10,2 g	Ballaststoffe	4,6 g
davon		Eiweiß	37,2 g
gesättigt	2,5 g	Salz	1,75 g

ABENDESSEN

Feines Fenchel-Möhren-Carpaccio (1 Portion)

1 kleine Fenchelknolle, 1 Möhre, 20 g Parmaschinken, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäufter TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL THOMY Reines Rapsöl, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle, 1 Scheibe Vollkornbrot

1. Fenchelknolle putzen, waschen und das Fenchelgrün zur Dekoration zurückbehalten. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben reiben. Möhre putzen, waschen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.
2. Fenchel, Möhre und Parmaschinken auf einem Teller anrichten. Dabei den Fenchel und die Möhre flach ausbreiten. Das Fenchelgrün gegebenenfalls etwas klein schneiden und über das Carpaccio streuen.
3. Für die Soße: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Die Soße über das Carpaccio träufeln. Mit Vollkornbrot servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	330	Kohlenhydrate	32,6 g
kJ	1374	davon Zucker	14,3 g
Fett	16,4 g	Ballaststoffe	13,0 g
davon		Eiweiß	12,1 g
gesättigt	1,7 g	Salz	3,85 g

MITTAGESSEN

Gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat (1 Portion)

100 g Blattspinat (tiefgefroren), 1 Zweig Thymian, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 200 g Hähnchenbrustfilet, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 3 – für pikantes Geflügel, 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 100 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 1 Stück MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi“

1. Blattspinat auftauen lassen. Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 3 würzen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Das Hähnchenbrustfilet darin von beiden Seiten ca. 10 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten. Spinat und Thymian zugeben und kurz mitdünsten.
4. Wasser zugießen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi“ nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Das Hähnchenbrustfilet auf dem Blattspinat mit der Reiskugel anrichten.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	371	Kohlenhydrate	19,1 g
kJ	1553	davon Zucker	3,6 g
Fett	8,1 g	Ballaststoffe	3,3 g
davon		Eiweiß	53,4 g
gesättigt	1,7 g	Salz	3,38 g

ABENDESSEN

Chicorée-Radieschen-Salat (1 Portion)

1 kleiner Chicorée, 150 g Mais, 1/2 Bund Radieschen, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäufte TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL THOMY Reines Rapsöl, schwarzer Pfeffer

1. Chicorée putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen und anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	261	Kohlenhydrate	22,9 g
kJ	1084	davon Zucker	10,5 g
Fett	15,5 g	Ballaststoffe	5,4 g
davon		Eiweiß	6,2 g
gesättigt	1,2 g	Salz	2,43 g

MITTAGESSEN

Gemüse-Risotto mit Kabeljau (1 Portion)

100 g Kabeljaufilet, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 1 kleine Zucchini, 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 50 g Risottoreis, 150 ml heißes Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 1 EL glatte Petersilie (gehackt)

1. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
2. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelringe darin andünsten. Risottoreis zugeben und kurz glasig dünsten. Tomate und Zucchini zufügen. Wasser zugießen. MAGGI Klare Gemüsebrühe einrühren. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 25 Min. kochen (je nach Angabe auf der Reispackung).
Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Kabeljau-Würfel auf den Reis legen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	389	Kohlenhydrate	48,8 g
kJ	1628	davon Zucker	8,9 g
Fett	7,9 g	Ballaststoffe	4,9 g
davon		Eiweiß	28,3 g
gesättigt	1,3 g	Salz	4,18 g

ABENDESSEN

Überbackenes Ciabatta „Caprese“ (1 Portion)

1 Tomate, 4 Basilikumblättchen, 1/2 Kugel (ca. 60 g) Mozzarella, 1 Ciabatta-Brötchen, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Ciabatta-Brötchen quer halbieren. Die Hälften mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen.
4. Im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Mozzarella leicht geschmolzen ist.
5. Mit dem Basilikum garnieren und warm servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	322	Kohlenhydrate	31,3 g
kJ	1347	davon Zucker	3,5 g
Fett	14,2 g	Ballaststoffe	2,8 g
davon		Eiweiß	16,7 g
gesättigt	9,2 g	Salz	1,73 g

MITTAGESSEN

Tagliatelle mit Pilzen und Möhren (1 Portion)

60 g Tagliatelle, 4 frische Champignons, 1 Möhre, 25 g Rucola, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 1 TL Mehl, 150 ml Milch (1,5 % Fett), 20 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.), 1/2 TL MAGGI Würzmischung 2 – für Gemüse & helle Saucen, 1 TL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

1. Tagliatelle nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in ca. 3 cm lange, sehr feine Stifte schneiden. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
3. In einer Pfanne THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Die Möhren-Stifte darin kurz andünsten. Champignons zugeben und mit andünsten.
4. Mit Mehl bestäuben. Milch unter Rühren zugießen. Frischkäse unterrühren. Mit MAGGI Würzmischung 2 und Zitronensaft würzen und abschmecken.
Die Tagliatelle mit der Soße und dem Rucola mischen und auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	412	Kohlenhydrate	60,8 g
kJ	1735	davon Zucker	16,6 g
Fett	11,0 g	Ballaststoffe	3,6 g
davon		Eiweiß	16,8 g
gesättigt	4,3 g	Salz	1,23 g

ABENDESSEN

Schollenfilets im Spinatbett (1 Portion)

125 g Blattspinat (tiefgefroren), 100 g frische Champignons, 1 Zwiebel, 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 3 EL Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 150 g Schollenfilets, 1 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 150 ml Wasser, 1 TL MAGGI Fondor, 40 g Reis

1. Blattspinat auftauen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und Zwiebel darin andünsten. Champignons und Blattspinat zugeben, kurz mitdünsten.
3. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen und ca. 5 Min. kochen.
4. Schollen-Filets waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren, mit MAGGI Würzmischung 4 würzen, aufrollen, auf das Gemüse setzen und zugedeckt in ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
Wasser mit MAGGI Fondor zum Kochen bringen. Reis zufügen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. zugedeckt kochen.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	395	Kohlenhydrate	37,3 g
kJ	1654	davon Zucker	4,3 g
Fett	9,0 g	Ballaststoffe	6,0 g
davon		Eiweiß	39,2 g
gesättigt	1,5 g	Salz	6,98 g

MITTAGESSEN

Kalbsschnitzel mit Marsala und Rosmarin (1 Portion)

150 g Kalbsschnitzel, 1 EL Aceto Balsamico, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 – für gebratenes Fleisch, 1 Knoblauchzehe, 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Marsala, Salzwasser, 70 g Broccoli (tiefgefroren), 2 EL MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack

1. Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen. Mit Aceto Balsamico einpinseln und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
2. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Schnitzel mit dem Knoblauch darin von beiden Seiten jeweils 1 bis 2 Min. anbraten. Rosmarin waschen. Zufügen und mitbraten. Mit Marsala beträufeln und nochmals ca. 2 Min. weiter braten.
4. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Broccoli darin ca. 3 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Abgießen und warmhalten. MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack nach Anweisung auf der Packung (Zubereitung für 1 Portion) zubereiten. Kalbsschnitzel mit Püree und Broccoli auf einem Teller anrichten.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	339	Kohlenhydrate	21,6 g
kJ	1413	davon Zucker	6,1 g
Fett	7,3 g	Ballaststoffe	4,6 g
davon		Eiweiß	36,6 g
gesättigt	1,6 g	Salz	1,88 g

ABENDESSEN

Kräuter-Frittata mit Frischkäsebrot (1 Portion)

1 Frühlingszwiebel, 4 Cocktailtomaten, 1 Ei, 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 – für gebratenes Fleisch, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden.
2. Ei mit den Frühlingszwiebeln und den Kräutern verrühren. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
3. In einer kleinen Pfanne THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Die Eimasse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr stocken lassen. Anschließend einmal vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 bis 2 Min. bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen.
4. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Mit der Frittata und den Tomaten anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	256	Kohlenhydrate	23,1 g
kJ	1069	davon Zucker	6,1 g
Fett	12,3 g	Ballaststoffe	5,5 g
davon		Eiweiß	12,6 g
gesättigt	3,2 g	Salz	1,60 g

MITTAGESSEN

Penne „Sizilianische Art“ (1 Portion)

2 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 4 Blätter Basilikum,
1 Sardellenfilet, 60 g Penne Rigate,
1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 1/2 TL
MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza, 1 EL
schwarze Oliven (entsteint), schwarzer Pfeffer a. d.
Mühle, 1 TL Parmesan (frisch gerieben)

1. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. Sardellenfilet kurz abspülen, trocken tupfen und klein schneiden.
3. Penne Rigate nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
4. In einer Pfanne THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Knoblauch und Tomaten darin ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr andünsten. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken.
5. Oliven und Penne Rigate zufügen und mischen.
6. Auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer würzen. Mit Sardellen, Basilikum und Parmesan garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	327	Kohlenhydrate	47,0 g
kJ	1366	davon Zucker	3,5 g
Fett	9,3 g	Ballaststoffe	5,6 g
davon		Eiweiß	12,4 g
gesättigt	2,1 g	Salz	1,90 g

ABENDESSEN

Hühnertopf mit Möhren und Broccoli (1 Portion)

1 TL Sonnenblumenkerne, 1/4 l Wasser, 2 TL
MAGGI Klare Hühner-Bouillon, 100 g Kartoffeln,
100 g Möhren, 100 g Hähnchenbrustfilet, 100 g
Broccoli (tiefgefroren), 1 EL Petersilie (gehackt),
1 Roggenbrötchen

1. Sonnenblumenkerne in einem Topf ohne Fett rösten und herausnehmen.
2. Wasser heiß werden lassen und MAGGI Klare Hühner-Bouillon darin auflösen.
3. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides in die Brühe geben.
4. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen, dann in große Würfel schneiden und mitkochen. Nach 5 Min. Broccoli zugeben und ca. 10 Min. weiterkochen.
5. Mit Petersilie und den Sonnenblumenkernen bestreuen.
Dazu das Roggenbrötchen reichen.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	424	Kohlenhydrate	54,6 g
kJ	1773	davon Zucker	11,8 g
Fett	5,0 g	Ballaststoffe	10,7 g
davon		Eiweiß	38,1 g
gesättigt	1,3 g	Salz	5,20 g

MITTAGESSEN

Kabeljau auf mediterranem Gemüse (1 Portion)

150 g Kabeljaufilet, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 2 Strauchtomaten, 1/2 Zucchini, 1/2 Zitrone (unbehandelt), 1 Knoblauchzehe, 100 g Kartoffeln, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 1/2 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 5 schwarze Oliven (entsteint), 2 EL heißes Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
3. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
5. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In eine kleine Auflaufform geben und mit THOMY Reines Sonnenblumenöl beträufeln. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Tomaten, Zucchini, und Knoblauch zu den Kartoffeln geben.
6. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
7. Oliven mit Rosmarin und Thymian über dem Gemüse verteilen.
8. Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe verrühren und über das Gemüse träufeln. Kabeljau darauf legen und im Backofen ca. 35 Min. backen, bis die Kartoffeln gar sind. 10 Min. vor Ende der Garzeit evtl. mit Alufolie abdecken. Mit Zitronenscheiben garniert anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	334	Kohlenhydrate	25,0 g
kJ	1403	davon Zucker	7,7 g
Fett	9,4 g	Ballaststoffe	5,6 g
davon		Eiweiß	33,8 g
gesättigt	1,5 g	Salz	5,58 g

ABENDESSEN

Kretischer Zucchini Salat mit Schafskäse und Oliven (1 Portion)

1/2 Zucchini, 30 g Schafskäse, 4 schwarze Oliven (entsteint), 1 rote Zwiebel, 500 ml Salzwasser, 3 TL Aceto Balsamico, 2 TL Wasser, 1 gehäuft TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate, 3 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle, 1 Scheibe Vollkorntoastbrot

1. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse fein zerbröseln. Oliven halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zucchini-Scheiben darin ca. 3 Min. blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Auf einem Teller anrichten. Die Zwiebelringe, Schafskäse und Oliven darauf verteilen.
3. Für die Salatsauce: Aceto Balsamico, Wasser, MAGGI Würzmischung 4 und THOMY Reines Sonnenblumenöl verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Den Zucchini Salat mit der Salatsauce beträufeln. Vollkorntoastbrot tosten und dazu servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	358	Kohlenhydrate	20,8 g
kJ	1488	davon Zucker	6,6 g
Fett	24,7 g	Ballaststoffe	5,1 g
davon		Eiweiß	11,1 g
gesättigt	7,5 g	Salz	3,83 g

MITTAGESSEN

Gemüse-Geflügel-Pfanne mit Bulgur (1 Portion)

1 Zwiebel, 100 g Möhren, 100 g Zucchini, 50 g frische Champignons, 125 g Hähnchenbrustfilet, 1 TL Butter, 1 TL Curry, 6 EL Wasser, 2 TL MAGGI Klare Hühner-Bouillon, 1 TL Crème fraîche, 1 TL Petersilie (gehackt), 50 g Bulgur

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach in Viertel, dann in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Curry darin anschwitzen und Hähnchenstreifen mit dem Gemüse darin anbraten. Wasser zugießen und MAGGI Klare Hühner-Bouillon darüberstreuen und ca. 10 Min. dünsten.
3. Crème fraîche unterrühren und mit Petersilie bestreuen. Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und zu der Gemüse-Geflügel-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	467	Kohlenhydrate	52,4 g
KJ	1958	davon Zucker	13,5 g
Fett	9,7 g	Ballaststoffe	11,4 g
davon		Eiweiß	41,4 g
gesättigt	4,9 g	Salz	4,75 g

ABENDESSEN

Kohlrabi-Rohkostsalat mit Bauernbrot (1 Portion)

200 g Kohlrabi, 4 Blätter Basilikum, 1/2 Knoblauchzehe, 1 EL THOMY légère leichter als Mayonnaise, 1 TL Pinienkerne, 1 Scheibe Bauernbrot

1. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Basilikum waschen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen, in kleine Würfel schneiden und mit THOMY légère leichter als Mayonnaise verrühren. Die Salatzutaten darin mischen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit garnieren. Servieren Sie dazu Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	177	Kohlenhydrate	28,1 g
KJ	741	davon Zucker	11,7 g
Fett	3,6 g	Ballaststoffe	6,4 g
davon		Eiweiß	7,3 g
gesättigt	0,5 g	Salz	1,05 g

MITTAGESSEN

Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen (1 Portion)

40 g Spaghetti, 150 g Zuckerschoten, 75 g Garnelen (tiefgefroren), 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 100 ml Wasser, 1 Ecke (25 g) Schmelzkäse (30 % Fett i. Tr.), 1/2 TL MAGGI Würzmischung 4 – für knackige Salate

1. Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Zuckerschoten putzen und waschen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
3. In einem Topf THOMY Milde Sonne & Olive heiß werden lassen und die Garnelen darin anbraten. Zuckerschoten zugeben und mildünsten.
4. Wasser zugießen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
5. Schmelzkäse darin schmelzen lassen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und abschmecken.
6. Die Soße zu den Spaghetti servieren.

Tipp: Garnelen mit Zitronenspalten servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	394	Kohlenhydrate	45,9 g
kJ	1651	davon Zucker	8,6 g
Fett	10,0 g	Ballaststoffe	9,6 g
davon		Eiweiß	28,9 g
gesättigt	3,0 g	Salz	1,40 g

ABENDESSEN

Brokkoli-Kartoffel-Cremesuppe (1 Portion)

150 g Broccoli (tiefgefroren), 150 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 250 ml Wasser, 1 gehäufter TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 1 TL Crème fraîche, 1 Prise Cayennepfeffer

1. Broccoli auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Kartoffeln zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen. Broccoli zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen. Suppe mit dem Pürierstab pürieren und Crème fraîche unterrühren. Mit Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Dazu schmeckt Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	301	Kohlenhydrate	31,0 g
kJ	1262	davon Zucker	7,6 g
Fett	13,7 g	Ballaststoffe	7,8 g
davon		Eiweiß	11,8 g
gesättigt	2,5 g	Salz	5,10 g

MITTAGESSEN

Chinakohlpfanne mit Bandnudeln (1 Portion)

50 g Tagliatelle, 1 Knoblauchzehe, 150 g Chinakohl, 1 Frühlingszwiebel, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 60 g Rinderhackfleisch, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 5 – für Hackfleisch, 1 Messerspitze Sambal Oelek, 2 TL Sojasauce, 6 EL Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Sesamkörner

1. Tagliatelle nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen.
4. Rinderhackfleisch darin anbraten. Knoblauch und Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Mit MAGGI Würzmischung 5, Sambal Oelek und Sojasauce würzen und abschmecken.
5. Wasser zugießen, MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen und zugedeckt 5 Min. kochen.
6. Hackfleischgemüse mit den Nudeln mischen. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Mit den Petersilienblättchen und Sesamkörnern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	420,0	Kohlenhydrate	44,3 g
kJ	1774	davon Zucker	6,4 g
Fett	16,1 g	Ballaststoffe	4,7 g
davon		Eiweiß	24,1 g
gesättigt	5,0 g	Salz	5,28 g

ABENDESSEN

Gefüllte Hähnchenbrust (1 Portion)

150 g Broccoli (tiefgefroren), 125 g Hähnchenbrustfilet, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 3 – für pikantes Geflügel, 1/2 Scheibe Gouda (30 % Fett i. Tr.), 1 TL THOMY Reines Rapsöl, 1 Möhre, 125 ml Wasser, 1 TL MAGGI Klare Hühner-Bouillon, 1 TL Crème fraîche fettreduziert (15 % Fett)

1. Broccoli auftauen lassen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und eine Tasche hineinschneiden. Mit MAGGI Würzmischung 3 würzen.
2. Gouda in die Tasche stecken und mit einem Holzspieß feststecken.
3. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten kräftig anbraten.
4. Karotte putzen, waschen, schälen und fein raspeln, kurz mitdünsten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Klare Hühner-Bouillon darin auflösen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. schmoren. Crème fraîche fettreduziert (15 % Fett) unterrühren. Dazu MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	314	Kohlenhydrate	13,1 g
kJ	1306	davon Zucker	9,7 g
Fett	10,1 g	Ballaststoffe	7,8 g
davon		Eiweiß	41,7 g
gesättigt	3,0 g	Salz	3,50 g

MITTAGESSEN

Italienisches Kräutersteak mit Gemüse und Pilzen (1 Portion)

120 g kleine Kartoffeln, 4 frische Champignons, 1/2 Zucchini, 1 Zweig Rosmarin, 2 Tomaten (getrocknet), 100 g Rinderfilet, 1/2 TL MAGGI Würzmischung 1 – für gebratenes Fleisch, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), 50 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Rinds-Bouillon

1. Kartoffeln waschen, ca. 15 Min. in der Schale kochen und anschließend mit der Schale halbieren. Champignons putzen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Rosmarin waschen. Tomaten in Stücke schneiden und bei Bedarf etwas einweichen.
2. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit einem Messer flach drücken. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Das Rinderfilet darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 bis 4 Min. anbraten.
4. Kräuter und den Rosmarinweig zugeben und kurz mitbraten. Das Rinderfilet mit den Kräutern aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
Zucchini, Champignons, Tomaten und die Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten. Wasser zugießen. MAGGI Klare Rinds-Bouillon darin auflösen und etwas einköcheln lassen. Das Kräutersteak mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	337	Kohlenhydrate	29,8 g
kJ	1409	davon Zucker	10,4 g
Fett	10,1 g	Ballaststoffe	8,8 g
davon		Eiweiß	30,1 g
gesättigt	2,7 g	Salz	1,65 g

ABENDESSEN

Gekochte Eier mit grüner Soße (1 Portion)

2 Eier, 125 ml Wasser, 1/2 Schächtelchen MAGGI Helle Sauce, 2 EL Joghurt, Kräuter für grüne Soße nach Geschmack, 200 g Kartoffeln

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Eier hart kochen und pellen.
2. In einer Pfanne 125 ml Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Helle Soße einrühren. Unter Rühren aufkochen und anschließend abkühlen lassen.
Joghurt und Kräuter unterrühren. Die hart gekochten Eier halbieren, auf einem Teller anrichten und die grüne Soße darübergeben. Dazu die Salzkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	394	Kohlenhydrate	38,1 g
kJ	1643	davon Zucker	4,3 g
Fett	17,0 g	Ballaststoffe	4,3 g
davon		Eiweiß	20,8 g
gesättigt	6,7 g	Salz	1,98 g

MITTAGESSEN

Pasta mit Meeresfrüchten (1 Portion)

100 g Meeresfrüchte-Mischung „Frutti di Mare“ (tiefgefroren), 2 Tomaten, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 Basilikumblättchen, 60 g Spaghetti, 1 TL THOMY Milde Sonne & Olive Öl, 100 ml heißes Wasser, 1 TL MAGGI Würzmischung 6 – für Pasta & Pizza, 1 TL Aceto Balsamico, 1 TL Parmesan (frisch gerieben)

1. Meeresfrüchte auftauen lassen.
2. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
3. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden.
4. Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
5. In einer Pfanne THOMY Milde Sonne & Olive Öl heiß werden lassen. Knoblauch darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1 bis 2 Min. köcheln lassen.
6. Wasser und MAGGI Würzmischung 6 zufügen. Offen ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr etwas einkochen lassen. Meeresfrüchte, Frühlingszwiebel und Basilikum zugeben und weitere 5 Min. gar ziehen lassen.
7. Mit Aceto Balsamico würzen und abschmecken. Die Spaghetti mit der Soße und Parmesan anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	365	Kohlenhydrate	50,6 g
kJ	1526	davon Zucker	5,2 g
Fett	8,8 g	Ballaststoffe	5,4 g
davon		Eiweiß	19,3 g
gesättigt	2,1 g	Salz	3,65 g

ABENDESSEN

Frühlingszwiebel-Petersilien-Cremesuppe (1 Portion)

3 Frühlingszwiebeln, 150 g Kartoffeln (mehligkochend), 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 250 ml Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 4 Stängel Petersilie

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und kurz mitdünsten. Die Kartoffelwürfel zugeben.
3. Wasser zugießen und MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen, zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Min. garen.
4. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und kleinschneiden. Einige Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Die Petersilie zur Suppe geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion):

kcal	209	Kohlenhydrate	32,3 g
kJ	878	davon Zucker	5,5 g
Fett	5,3 g	Ballaststoffe	5,3 g
davon		Eiweiß	6,5 g
gesättigt	0,8 g	Salz	3,20 g

BESORGE FÜR DIE ERSTE WOCHE

150 g Lammfilet
20 g Parmaschinken
200 g Hähnchenbrustfilet
150 g Kalbsschnitzel

5 Riesengarnelen (geschält u. tiefgefroren)
150 g Seelachsfilet
100 g Kabeljaufilet
150 g Schollenfilet

Aceto Balsamico
2 EL Marsala
1 Zitrone
Weißweinessig

100 g kleine Kartoffeln
1 kleine Zucchini
1/2 kleine Salatgurke
150 g frische Champignons
7 Cocktailtomaten
6 Tomaten
1 kleine Fenchelknolle
2 Möhren
1 Zwiebel
2 kleine Zwiebeln
1 Schalotte
1 kleiner Chicorée
1/2 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
25 g Rucola

3 Knoblauchzehen
5 schwarze Oliven (entsteint)
2 rote Peperoni

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
8 Minzeblättchen

150 g Prinzessbohnen (tiefgefroren)
70 g Broccoli (tiefgefroren)
225 g Blattspinat (tiefgefroren)
2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren)

150 g Mais

1 Vollkornbrötchen
2 Scheibe Vollkornbrot
1 Ciabatta-Brötchen

50 g Couscous
50 g Risottoreis
40 g Reis

40 g Linguine
60 g Tagliatelle

30 g Ziegenfrischkäse
1/2 Kugel (60 g) Mozzarella
150 ml Milch (1,5 % Fett)
25 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

1 Ei

schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
Salz
Zucker

1 Flasche THOMY Milde Sonne & Olive Öl
1 Flasche THOMY Reines Rapsöl
1 Flasche THOMY Reines Sonnenblumenöl

MAGGI Würzmischung 1
– für gebratenes Fleisch
MAGGI Würzmischung 2
– für Gemüse & helle Soßen
MAGGI Würzmischung 3
– für pikantes Geflügel
MAGGI Würzmischung 4
– für knackige Salate
MAGGI Würzmischung 6
– für Pasta & Pizza

1 Dose MAGGI Fondor

1 Glas MAGGI Klare Gemüsebrühe

MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit
feinem Buttergeschmack
MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi“

Pergamentpapier

BESORGE FÜR DIE ZWEITE WOCH

350 g Hähnchenbrustfilet
60 g Rinderhackfleisch
100 g Rinderfilet

1 Sardellenfilet
150 g Kabeljaufilet
75 g Garnelen (tiefgefroren)
100 g Meeresfrüchte-Mischung
„Frutti di Mare“ (tiefgefroren)

600 g Kartoffeln
120 g kleine Kartoffeln
2 Zucchini
1/2 kleine Salatgurke
100 g frische Champignons
4 Tomaten
200 g Kohlrabi
150 g Möhren
5 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
2 Zwiebeln
150 g Chinakohl
150 g Zuckerschoten
6 Knoblauchzehen
1/2 unbehandelte Zitrone

400 g Broccoli (tiefgefroren)
2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren)

2 Bund Basilikum
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Bund Petersilie
1 Bund Kräuter „grüne Soße“

15 schwarze Oliven (entsteint)
2 Tomaten (getrocknet)
1 MS Sambal Oelek
2 TL Sojasauce

1 Roggenbrötchen
1 Scheibe Vollkorntoastbrot
1 Scheibe Bauernbrot

60 g Penne Rigate
50 g Bulgur
100 g Spaghetti
60 g Tagliatelle

1 TL Pinienkerne
1/2 TL Sesamkörner
1 TL Sonnenblumenkerne

1 TL Butter
1 Becher Crème fraîche
30 g Schafskäse
1 Ecke Schmelzkäse à 25 g (30 % Fett i. Tr.)
2 TL Parmesan (frisch gerieben)
1/2 Scheibe Gouda (30 % Fett i. Tr.)
2 EL Joghurt

2 Eier

Curry
Cayennepfeffer

1 Glas THOMY légère leichter als
Mayonnaise
1 MAGGI Helle Sauce

MAGGI Würzmischung 5
– Hackfleisch

1 Glas MAGGI Klare Rinds-Bouillon
1 Glas MAGGI Gartengemüse-Bouillon
1 Dose MAGGI Klare Hühner-Bouillon

LITERATUR UND ADRESSEN

NESTLÉ BROSCHÜREN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bieten wir weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an:

- Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden
- Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen
- Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie
- Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

Ernährungsstudio by Nestlé

60523 Frankfurt am Main

Tel.: (069) 66 71 88 88 | Fax: (069) 66 71 43 54

E-Mail: kontakt@ernaehrungsstudio.nestle.de

Internet: <http://ernaehrungsstudio.de>

Du kannst dir die oben genannten Broschüren kostenlos im Ernährungsstudio by Nestlé herunterladen. Für den Einsatz in der Ernährungsberatung und als Mitglied unseres Fachkräftebereichs kannst du sie auch kostenlos in größerer Menge bestellen. Besuche: <https://www.ernaehrungsstudio.de/downloads>



Nestlé Babyservice

60523 Frankfurt am Main

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Tel.: (0800) 2 34 49 44 (gebührenfrei)

E-Mail: babyservice@nestle.de

Internet: www.babyservice.de

- Wissenswertes rund um Allergien
- Wissenswertes rund um die Stillzeit

Nestlé Health Science (Deutschland) GmbH

60523 Frankfurt am Main

Internet: <http://www.nestlehealthscience.de>

BEI DIESEN INSTITUTIONEN ERHÄLTST DU WEITERES INFORMATIONSMATERIAL ZUM THEMA ÜBER- BZW. WOHLFÜHLGEWICHT:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161 | 50825 Köln

Telefon: 0221 / 8992-0 | Fax: 0221 / 8992-300

E-Mail: poststelle@bzga.de | E-Mail für Bestellungen: order@bzga.de

Internet: www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

DGE Medien Service

C/o IBRo Versandservice GmbH

Postfach 50 10 55 | 18055 Rostock

Telefon: (0228) 909 26 26 | Fax: (0228) 909 26 10

E-Mail: info@DGE-MedienService.de

Internet: www.dge-medienservice.de

Geschäftsstelle Deutsche Adipositas-Gesellschaft e. V.

Fraunhoferstraße 5 | 82152 Martinsried

Telefon: (089) 710 48 35 8

E-Mail: mail@adipositas-gesellschaft.de

Internet: www.adipositas-gesellschaft.de

ZUM WEITERLESEN UND NACHSCHLAGEN

D. Hauner, H. Hauner

[Übergewicht – Endlich gesund abnehmen](#)

TRIAS-Verlag, Stuttgart 2006

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

[Mein Weg zum Wohlfühlgewicht](#)

3. unveränderte Auflage 2011

Über:

DGE-MedienService

c/o IBRo Versandservice GmbH

Postfach 50 10 55 | 18055 Rostock

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[ICH nehme ab – Programm zur Gewichtsreduktion](#)

6. Auflage, 3. unveränderter Nachdruck, 2016

Anhang

„GEWICHTSKONTROLLE“

Halte dein Ausgangsgewicht fest, bevor du mit dem Abnehmen beginnst. So hast du die Möglichkeit, deine Gewichtsveränderung zu kontrollieren. Am besten hängst du die Kontroll-Tabelle neben die Waage. Dann kannst du dein aktuelles Gewicht direkt nach dem wöchentlichen Wiegen eintragen.

Bleibe ruhig, auch wenn du einmal nicht abgenommen hast. Das kann trotz strikter Einhaltung der Ernährungsregeln vorkommen. Dein Körper wehrt sich nämlich regelmäßig gegen noch mehr Gewichtsverlust und geht dann besonders sparsam mit Kalorien um. Auch Wassereinlagerungen, beispielsweise vor der Menstruation, können dein Gewicht kurzfristig ansteigen lassen. Dein Ziel sollte es sein, nicht mehr als 0,5 bis 1 Kilo pro Woche abzunehmen. Erfolgt der Gewichtsverlust zu schnell und zu stark, ist das ungesund, und du musst mit dem Jo-Jo-Effekt rechnen (siehe Seite 30/31). Lege ruhig ab und zu eine Pause ein. Sinnvoll wäre das z. B. nach einem Gewichtsverlust von insgesamt 5 Kilogramm.

So funktioniert's:
























Trage auf der kg-Achse dein Ausgangsgewicht ziemlich weit oben ein. Du hast ja vor abzunehmen. Jeder Teilschritt in Form einer Linie nach unten bzw. nach oben soll nun ein Kilogramm darstellen. Jetzt beschriftest du die kg-Achse z. B. in 5-kg-Schritten nach unten, sodass du dich bei den kommenden Einträgen gut orientieren kannst.

Als Nächstes kannst du deine Teil-Abnehmziele eintragen. Es ist sinnvoll, jeweils Teil-Abnehmziele für drei Wochen im Voraus zu definieren. Jedoch immer nach und nach, falls du korrigieren musst.



Mein Ernährungsplan

- damit starte ich durch!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 Getränke  6 große Gläser							
 Obst  2 Portionen							
 Gemüse  3 Portionen							
 Getreideprodukte  4 Portionen							
 Kartoffeln							
 Milchprodukte  3 Portionen							
 Fleisch  2-3 Portionen (à 150g)							
 Wurst  2-3 Portionen (à 30g)							
 Seefisch  1-2 Portionen							
 Eier  max. 3 Stück							
 Öl/Fette  10-15 g Öl 15-30 g Butter oder Margarine							
 Knabbereten  Höchstens 10 % der täglichen Energiezufuhr sollten aus Süßwaren und Knabbereten stammen.*							

*Bei einer Energiezufuhr von beispielsweise 2000 kcal pro Tag sollten somit höchstens 200 kcal in Form von Süßigkeiten inkl. Haushaltszucker, Honig, Umnadele etc. und herzhaften Knabbereten verzehrt werden.

„KALORIEN MUNDGERECHT“ -

DIE UNVERZICHTBARE TABELLE IN NEUER AUFLAGE UND NUN INKL. APP

Schon gewusst? Bereits seit 1975 gibt Nestlé Deutschland die meistverkaufte Kalorientabelle Deutschlands heraus. Zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag haben wir die komplett überarbeitete und erweiterte 17. Auflage „Kalorien mundgerecht“ in den Buchhandel gebracht sowie erstmalig mit einer passenden App dazu.

Schnell, übersichtlich und in „mundgerechter“ Form enthält die Tabelle wichtige Grundnahrungsmittel, beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion.

Die einfache Nutzung und das handliche Format macht das Buch zu einem kompetenten Helfer. Mit der dazugehörigen App ist der kompetente Wegbegleiter immer dabei, wenn er gebraucht wird.



KALORIEN MUNDGERECHT

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
17. komplett überarbeitete und
erweiterte Auflage 2023.
Wiesbaden
Im Buchhandel erhältlich.

