



Carola Ralumi

Abnehmen mit Mahlzeitenersatz

Das ideale Begleitprogramm für alle Diätpulver
wie Almased[®], Layenberger[®] Fit+Feelgood,
Slimfast[®], Yokebe[®] oder Multaben[®]



riva

Carola Ralumi

Abnehmen mit Mahlzeitenersatz

Carola Ralumi

Abnehmen mit Mahlzeitenersatz

Das ideale Begleitprogramm für alle Diätpulver
wie Almased®, Layenberger® Fit+Feelgood,
Slimfast®, Yokebe® oder Multaben®

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Almased®, Layenberger® Fit+Feelgood, Slimfast®, Yokebe® oder Multataben® sind eingetragene Warenzeichen. Es besteht keine Kooperation mit den Markeninhabern, sondern es handelt sich um einen unabhängig recherchierten Ratgeber.

Redaktion: Matthias Michel

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildungen: iStock, Shutterstock

Abbildungen im Innenteil: Shutterstock: S. 21, 22, 23, 24, 33, 51, 59, 63, 77, 79, 90, 100, 102, 107, 110, 112, 113, 115, 121, 123, 126, 128, 129, 133, 143 und 150

Fotolia: S. 20, 22, 24, 40, 62, 75, 95, 130, 136, 138 und 141

iStock: S. 17, 20, 26, 28, 30, 34, 36, 38, 42, 44, 47, 49, 52, 54, 57, 58, 61, 64, 68, 72, 74, 85, 87, 88, 92, 94, 97, 104, 108, 109, 117, 119, 125, 144, 148, 151, 152 und 153

Satz: Daniel Förster, Belgern

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

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-7423-0523-7

ISBN E-Book (PDF): 978-3-7453-0075-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-7453-0076-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

INHALT

Abnehmen mit Programm	9
Was ist eine Formula-Diät?	9
Wie hilft ein Diätpulver beim Abnehmen?	9
Warum Proteine beim Abnehmen helfen	10
Warum brauchen wir hochwertiges Öl?	12
Muss man sich vor Kohlenhydraten hüten?	12
Die Hormone Insulin und Leptin	13
Snacks – nein danke?	14
Was soll ich trinken?	14
Die Praxis	15
Der Figur-Quickie	15
Moderat	16
Langsam, aber sicher	16
Aufgepeppt	17
Gemüsebrühen	18
<i>Klassische Gemüsebrühe</i>	19
<i>Selleriebrühe</i>	20
Snacks für den Notfall	20
Frühstück	27
Smoothies und Fruchtdrinks	28
<i>Heidelbeer-Power</i>	28
<i>Melonen-Himbeer-Kefir</i>	29
<i>Kiwi-Birnen-Milch</i>	30
<i>Kiwi-Gurken-Mix</i>	30
<i>Spinat-Orangen-Smoothie</i>	31
<i>Avocado-Kefir</i>	32
<i>Brokkoli-Gurken-Milch</i>	32
<i>Melonen-Smoothie</i>	32
<i>Melone-Grapefruit-Drink</i>	33
<i>Erdbeer-Ananas-Smoothie</i>	34
<i>Erdbeer-Vanille-Milch</i>	34
<i>Erdbeer-Rhabarber-Smoothie</i>	35

Belegte Brote	36
<i>Vollkornbrot mit Sprossen</i>	37
<i>Pumpernickel mit Apfelkresse</i>	38
<i>Räucherlachs mit Ei auf Graubrot</i>	38
<i>Lachscreme auf Roggenbrot</i>	39
<i>Forellenkaviar auf Pumpernickel-Talern</i>	40
<i>Forellencreme mit Ketakaviar</i>	41
<i>Krabbenbrot</i>	41

Joghurt, Quark und Co.	42
<i>Joghurt mit Johannisbeeren</i>	42
<i>Mangojoghurt mit Cashewkernen</i>	43
<i>Melonenjoghurt mit Reisflocken</i>	44
<i>Apfelquark mit Beeren.</i>	44
<i>Orangenquark mit Raspelschokolade</i>	45
<i>Grapefruit-Müsli mit Kefir</i>	46

Eiergerichte	47
<i>Omelett mit Spargel</i>	47
<i>Omelett mit Corned Beef</i>	48
<i>Omelett mit Pfifferlingen</i>	48
<i>Rührei mit Rucola und Parmesan</i>	50

Mittagessen 53

Salate	54
<i>Rote Bete mit Kumquat, Feta und Pinienkernen</i>	55
<i>Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse</i>	56
<i>Bunter Salat mit Walnüssen und Käse.</i>	56
<i>Garnelensalat mit Mangosauce.</i>	58
<i>Fruchtiger Salat mit Nüssen und Körnern</i>	59
<i>Zucchini Salat mit Halloumi</i>	60

Suppen.	61
<i>Rote-Bete-Suppe mit Tortellini.</i>	61
<i>Selleriecreme mit Apfel</i>	62
<i>Kalte Kefir-Gurken-Suppe mit Garnelen.</i>	63
<i>Tomatensuppe mit Gorgonzola</i>	65
<i>Gelbe Paprikacreme</i>	65
<i>Spinatcreme mit Minze</i>	66
<i>Rosenkohlcreme mit Haselnüssen</i>	67

Hülsenfrüchte und Gemüse	68
<i>Bohnensuppe mit Paprika und Lauch</i>	68
<i>Linsen mit Würstchen und Staudensellerie</i>	69
<i>Ratatouille mit Linsen</i>	70

<i>Mungobohnen mit Kohlrabi und Erdnüssen</i>	71
<i>Beluga-Linsen mit Zucchini und Radieschen</i>	72
<i>Kidneybohnen mit Staudensellerie</i>	73
<i>Riesenbohnen mit Orangen und Frischkäse</i>	74
<i>Kidneybohnen mit Rinderhack und gelbem Paprika</i>	75
<i>Kichererbsen-Pfanne mit Artischocken</i>	76
<i>Risotto mit Gemüse</i>	77
<i>Zucchini mit Kohlrabi und Reis</i>	78
<i>Erbsen-Kartoffel-Püree</i>	79
<i>Gratinierter Fenchel</i>	80
<i>Mangold-Tagliatelle</i>	81
<i>Grüner Paprika mit Couscous und Apfel</i>	82
<i>Currygemüse mit Ananas</i>	83
<i>Rote Bete mit Kräuterreis</i>	84
Fisch	85
<i>Steinbeißer mit exotischen Früchten</i>	85
<i>Gewürztes Tilapiafilet mit grünem Spargel</i>	86
<i>Penne mit Riesengarnelen</i>	88
<i>Gedünsteter Schellfisch auf Zuckerschoten</i>	89
<i>Thunfisch auf schwarzen Linguine</i>	90
<i>Flusskrebse mit Reismudeln und Gemüse</i>	91
Fleisch	92
<i>Hähnchen in Orangensauce mit Sesam</i>	93
<i>Hähnchenbrust mit grünen Bohnen und Kokosmilch</i>	94
<i>Asia-Nudelpfanne mit Gemüse und Schweineschnitzel</i>	95
<i>Putengeschnetzeltes mit Mais-Schmorgurke</i>	96
<i>Scharfes Rindfleisch mit Zuckerschoten und Spinat</i>	96
<i>Paprika-Reisfleisch</i>	98
<i>Gebratenes Schweinesteak auf Möhren</i>	99

Abendessen **101**

Salate und Gemüsegerichte	102
<i>Salatmix auf Roastbeef</i>	103
<i>Schweinefilet auf Salatmix</i>	104
<i>Pfifferlinge in Thymian-Vinaigrette</i>	105
<i>Fenchelsalat mit Lachsstreifen</i>	106
<i>Avocado-Thunfisch-Salat</i>	106
<i>Gemüse-Eierkuchen mit Salat</i>	108
<i>Gratin von Blumenkohl und Brokkoli</i>	109
<i>Auberginen-Tomaten-Lasagne</i>	110
<i>Austernpilze unter Kräuterhaube</i>	111
<i>Gebratene Champignons</i>	112
<i>Überbackener Fenchel</i>	113

<i>Curry-Blumenkohl in Kokosmilch</i>	114
<i>Pfannengerührter Rosenkohl mit Pilzen</i>	114
<i>Überbackene gefüllte Tomaten</i>	116
<i>Spinat mit Mozzarella überbacken</i>	117
<i>Mangold mit Tomaten und Gorgonzola</i>	118
Suppen	119
<i>Hähnchen-Pilz-Suppe</i>	119
<i>Lauchcreme-Suppe mit Mozzarella</i>	120
<i>Champignoncreme mit Lachs</i>	121
<i>Saure Sahne-Suppe mit Nordsee-Krabben</i>	122
<i>Rucolacreme-Suppe mit Schinkenwürfeln</i>	122
<i>Tomatensuppe mit Mangold und Konjak-Nudeln</i>	124
Fleisch	126
<i>Hähnchen-Geschnetzeltes mit Tomaten</i>	127
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons</i>	128
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Zucchini</i>	129
<i>Schweinegeschnetzeltes mit grünen Bohnen</i>	130
<i>Schweinegeschnetzeltes mit Austernpilzen</i>	131
<i>Hähnchenbrust mit Mangold in Kokossauce</i>	131
<i>Rindfleisch à la Tafelspitz</i>	132
<i>Schweineröllchen auf Lauchgemüse</i>	134
<i>Pfannengerührtes Rindfleisch mit Sojasprossen</i>	135
<i>Schweinefilet mit Gemüse und Konjak-Nudeln</i>	136
<i>Gedämpfte Hähnchenbrust mit Pak Choi</i>	137
Fisch	138
<i>Rotbarsch mit Paprika und Bambussprossen</i>	139
<i>Gebatener Lachs mit Shirataki-Nudeln</i>	140
<i>Kabeljau mit Sesam auf Salat</i>	141
<i>Lachstatar mit Avocado</i>	142
<i>Gedämpfter Kabeljau mit Spinat und geschmolzenen Tomaten</i>	142
<i>Zander mit Dillgurken</i>	144
<i>Viktoriabarsch auf Curry-Fenchel</i>	145
Süßes	147
<i>Feigen mit Ziegenkäse</i>	148
<i>Joghurtflan mit Beeren</i>	149
<i>Erdbeercreme mit Pistazien</i>	150
<i>Knusperkekse</i>	151
<i>Buttermilchmousse mit Rhabarberkompott</i>	152
<i>Tropische Fruchtcreme mit Buttermilcheis</i>	153

ABNEHMEN MIT PROGRAMM

Was ist eine Formula-Diät?

Als Formula-Diät wird eine Methode zum Abnehmen bezeichnet, bei der eine oder mehrere Mahlzeiten durch Nährstoffpulver ersetzt werden. Zusätzlich zu den Pulvern gibt es je nach Hersteller auch fix fertige Shakes und Snack-Riegel. Sie alle werden kontrolliert durch die Deutsche Diätverordnung, die maximal 400 kcal pro Mahlzeit erlaubt sowie vorschreibt, dass die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung einzuhalten sind. Die zugefügten Vitamine und Mineralstoffe sollen den Stoffwechsel aktivieren und sicherstellen, dass der Organismus ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist. Der hohe Eiweißanteil sorgt dafür, dass der Hunger ausbleibt und die Muskelmasse nicht schrumpft.

Wie hilft ein Diätpulver beim Abnehmen?

Egal um welches Pulver es sich handelt, ob Almased®, Layenberger® Fit+Feelgood, Slimfast®, Yokebe®, Multaben® oder ein anderes Produkt: Es werden ganze Mahlzeiten durch ein Eiweißgetränk ersetzt. Meist wird empfohlen, einige Esslöffel Diätpulver mit 200 ml Wasser oder fettarmer Milch anzurühren und wegen der essentiellen Fettsäuren unbedingt noch 2 Teelöffel Öl dazuzugeben. Auf Seite 17–18 finden Sie Anregungen, wie Sie Ihre Diät-Drinks abwechslungsreicher gestalten können.

Wenn Sie eine oder mehrere Mahlzeiten pro Tag auf diese Weise ersetzen, reduzieren Sie natürlich Ihre tägliche Menge an Kalorien erheblich

und werden abnehmen. Und zwar umso schneller und nachhaltiger, wenn Sie bei den normalen Mahlzeiten auf eine ausgewogene und frische Ernährung achten. Dabei wird Ihnen unser umfangreicher Rezeptteil viele Anregungen geben.

Warum Proteine beim Abnehmen helfen

Eiweiß (Protein) ist der Treibstoff, der unsere Muskeln am Laufen hält. Dieses Eiweiß besteht aus Aminosäuren, wovon neun »essentiell« sind, also lebenswichtig. Diese kann unser Körper – im Gegensatz zu den übrigen 13 Aminosäuren – nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Geschieht das nicht, greift der Körper auf seine eigenen Proteinvorräte zurück. Und die sind in den Muskeln. Wenn Sie also hochwertiges Eiweiß zu sich nehmen, beugen Sie dem Muskelabbau während einer Diät vor. Deshalb haben wir im Rezeptteil auch viel eiweißreichen Fisch eingebaut, und im Kapitel für Mittagmahlzeiten widmet sich ein eigener Abschnitt den Hülsenfrüchten, denn Linsen, Bohnen und Co. enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß.

Proteine sättigen schneller und halten länger vor, denn sie gelangen vom Magen aus langsamer in den Darm. So fällt es leichter, Versuchungen zu widerstehen. Und: Wenn wir mit Kohlenhydrathaltigem (Brot, Teigwaren, Reis) reichlich Proteine kombinieren, wird die Aufnahme des darin enthaltenen Zuckers verlangsamt und die fatalen Heißhungerattacken bleiben aus.

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

Außerdem ist da auch noch der sogenannte »thermische Effekt«. Dieser Begriff bezieht sich auf die Energie, die wir zur Verdauung der aufgenommenen Nahrung benötigen. Proteine besitzen einen höheren thermischen Effekt im Vergleich zu Kohlenhydraten und Fetten, so dass wir bei der Verdauung von proteinhaltigen Lebensmitteln mehr Energie verbrennen.

Gerade als Abendmahlzeit zünden Proteine einen Super-Turbo, denn die Produktion von Somatotropin oder HGH (Human Growth Hormone = menschliches Wachstumshormon) wird angeregt. Dieses Hormon fördert einen erholsamen Schlaf, bremst die Zellerterung und sorgt für eine gesteigerte Fettverbrennung. Man kann Proteine also tatsächlich als »Schlankheitsnährstoff« bezeichnen.

Dieser Erkenntnis haben wir Rechnung getragen: Im Rezeptteil finden Sie im Kapitel für Abendmahlzeiten viele Gerichte ohne bzw. mit nur sehr wenigen Kohlenhydraten.

Die besten Eiweißlieferanten

	pro 100 g		pro 100 g
Fisch			
Flusskrebs	15	Leinsamen	29
Forelle	20	Mandeln	19
Garnelen	19	Sesamsamen	21
Heilbutt	20	Walnusskerne	15
Lachs	20	Hülsenfrüchte	
Lachs, geräuchert	29	Bohnen, getrocknet	21
Rotbarsch	18	Kichererbsen	19
Thunfisch	21	Linsen	24
Fleisch		Mungobohnen	23
Hähnchenbrust	20	Käse	
Putenbrust	19	Appenzeller (50 % Fett)	25
Rinderfilet	21	Bergkäse (45 % Fett)	29
Schweinefilet	22	Feta	17
Nüsse und Samen		Frischkäse (20 % Fett)	13
Cashewkerne	17	Harzer	30
Erdnüsse	26	Mozzarella	19

Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die tägliche Aufnahme von 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

Warum brauchen wir hochwertiges Öl?

Die meisten Formula-Diäten empfehlen, 2–3 Teelöffel Raps-, Soja- oder Walnussöl in den Drink zu rühren. Das sichert Ihnen an Tagen, an denen Sie zum ganz schnellen Abnehmen nur Drinks zu sich nehmen, die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren. Auf diese sollen und dürfen Sie nicht verzichten, nur um ein paar weitere Kalorien einzusparen, denn Ihr Körper kann sie nicht selbst herstellen.

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

Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 sollte etwa 5:1 betragen. Tatsächlich nehmen wir im Durchschnitt aber zu viel Omega-6 zu uns (vor allem bei hohem Fleischkonsum), während wir einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren haben.

In unseren Rezepten kochen wir daher oft mit Rapsöl, verwenden Nussöl für Salate, fügen manchen Gerichten Nüsse und Leinsamen zu. Mit den Fischen in den Rezepten für Mittags- und Abendmahlzeiten sind Sie auf der sicheren Seite. Sie enthalten die wertvollen Proteine und die Fettsäuren, die unser Körper benötigt!

Muss man sich vor Kohlenhydraten hüten?

Nein, keineswegs, denn Kohlenhydrate liefern dem Körper die Energie, die er für Stoffwechsel und Leistung – körperliche wie geistige – braucht. Also bitte die Kohlenhydrate nicht gleich ganz verteufeln – denn es kommt darauf an, welche Kohlenhydrate wir zu uns nehmen.

Dazu sollte man wissen: Alle Arten von Kohlenhydraten wie Stärke aus Brot, Teigwaren und Kartoffeln, Fruchtzucker aus Obst und Milchzucker

in Milchprodukten werden im Darm letztendlich in Glukose zerlegt – also entsteht wieder Zucker, reiner Zucker. Der gelangt über das Blut in die sogenannten Glykogenspeicher in Leber, Muskulatur und Gehirn. Sind diese Speicher voll und ist immer noch Glukose im Blut, sorgt das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse dafür, dass es in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gelagert wird.

Nun gibt es Kohlenhydrate, die schneller in Glukose umgewandelt werden, und solche, bei denen das nach und nach geschieht. Dabei handelt es sich in erster Linie um komplexe Kohlenhydrate. Komplex deshalb, weil sie aus langkettigen Verbindungen bestehen, die im Darm zunächst zerlegt werden müssen. Das betrifft alle Vollkornprodukte, die meisten Gemüse und Hülsenfrüchte.

Als Faustregel können Sie sich merken: Je süßer etwas schmeckt, desto einfacher ist die Zuckerverbindung und desto schneller gelangt der Zucker ins Blut und vermutlich als Fett an die Hüften.

Die Hormone Insulin und Leptin

Das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Insulin sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glukose versorgt werden. Es ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hinein kann.

Andererseits ist Insulin aber schuld an der Achterbahnfahrt zwischen Sättigung und schneller Rückkehr des Hungergefühls. Ist ein Übermaß an Glukose im Blut (siehe oben), beschleunigt Insulin die Einlagerung von Glukose in den Zellen, unterstützt den Aufbau von Fett und verschlechtert die Blutfettwerte wie z. B. den Cholesterinspiegel.

Wenn ein hoher Blutzuckerspiegel also das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse lockt, um den Zucker in die Zellen zu transportieren, heißt das umgekehrt, dass in Zeiten eines niedrigen Insulinspiegels die Zellen zur Energiegewinnung ihr eigenes Fett aufbrauchen müssen.

Und hier kommt das Proteohormon Leptin ins Spiel, das eng mit dem Insulin zusammenarbeitet und unter anderem den Appetit regelt. Leptin ist so etwas wie eine Tankanzeige für die Fettspeicher. Übergewich-

tige Menschen mit einem hohen Fettanteil besitzen einen hohen Leptinspiegel. Nimmt man zu schnell ab, fällt auch der Leptinspiegel schnell und der Körper signalisiert: Hungersnot! Er schaltet auf Sparflamme, das heißt, er kommt mit ganz wenig Kalorien aus. Das ist auch der Grund, warum man nach Crash-Diäten schnell wieder zunimmt. Proteine und Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung helfen die Leptinwerte zu erhöhen, wodurch sich dieser Jo-Jo-Effekt in Grenzen hält.

Snacks – nein danke?

Also, Kuchen und Süßigkeiten auf gar keinen Fall! Auch Obst nicht, denn das enthält Zucker pur und ruft sofort das Insulin auf den Plan. Und wenn Insulin im Blut herumschwirrt, passiert nichts in Richtung Fettabbau. Deshalb gilt für Snacks: Alles, nur keine Kohlenhydrate. Da Sie aber auch die Kalorienzufuhr im Auge behalten sollten, haben wir auf Seite 20–24 Vorschläge für Snacks zusammengestellt, die etwa 100 Kalorien enthalten, ohne Kohlenhydrate auskommen und Ihr Hunger- oder Appetiteufelchen bis zur nächsten Mahlzeit hoffentlich in Schach halten.

Was soll ich trinken?

Wasser hilft beim Abnehmen, heißt es. Das gilt ganz sicher, wenn Sie süße Limonaden durch Wasser ersetzen. Als kleine Hungerbremse zwischendurch hilft oft ein Glas Wasser und füllt vor dem Essen den Magen, wodurch sich schneller ein Sättigungsgefühl einstellt. Zusätzlich, so haben Ärzte der Berliner Charité herausgefunden, bringt Wasser den Stoffwechsel auf Trab. Laut Empfehlung der DGE sind aber 1,5 Liter Wasser am Tag ausreichend – es sei denn, Sie treiben intensiv Sport oder es ist extrem heiß. Ansonsten können Sie Tee oder Kaffee trinken, so viel Sie wollen – aber ohne Zucker! Auf Seite 18–20 stellen wir Ihnen außerdem verschiedene Gemüsebrühen vor, die geeignet sind für den kleinen Hunger zwischendurch.

DIE PRAXIS

Manchmal möchte man nur zwei, drei Kilo abnehmen, damit die Hose oder der Rock nicht mehr so stramm sitzt. Dafür haben wir uns den **Figur-Quickie** ausgedacht.

Wenn sich die Pölsterchen schon länger bemerkbar machen und Sie zumindest eine Kleidergröße weniger anstreben, empfehlen wir Ihnen das Programm **Moderat**. Damit nehmen Sie zwar langsamer ab, dafür aber nachhaltiger.

Als Langzeitprogramm für alle, die sich ernsthaft Gedanken über eine Ernährungsumstellung machen müssen, ist das Programm **Langsam, aber sicher** gedacht. Es ist abwechslungsreich und erleichtert so das Durchhalten.

Der Figur-Quickie¹

- Ziel: 2–3 Kilo
- Dauer: 10 Tage



Beim Figur-Quickie geht es eher streng zu. Aber der Zeitraum von nur 10 Tagen ist überschaubar und Sie sind wahrscheinlich hochmotiviert – da dürfte das Durchhalten kein Problem sein.

Die ersten drei Tage ersetzen Sie alle drei Mahlzeiten durch einen Drink aus Diätpulver. Dann folgen sieben Tage, an denen Sie nur mehr zwei Mahlzeiten ersetzen und sich eine Mahlzeit aus dem Rezeptteil aussuchen können. Achten Sie aber darauf, ein Rezept zu wählen, das mehr Proteine als Kohlenhydrate enthält.

¹ Zeichenerklärung:

- Anzahl der Tage
- Anzahl der Drinks pro Tag
- Anzahl der Mahlzeiten pro Tag

Moderat

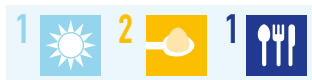
- Ziel: 4–5 Kilo
- Dauer: 4 Wochen



Bei diesem Programm stellt sich der Anfangserfolg zwar etwas langsamer ein, dafür ist es aber abwechslungsreicher und macht Ihnen das Durchhalten leichter. Schon am zweiten Tag ist eine vernünftige Mahlzeit erlaubt und ab dem vierten Tag können Sie sich zwei Mahlzeiten aus dem Rezeptteil aussuchen.

Langsam, aber sicher

- Ziel: 6 Kilo und mehr
- Dauer: 6–12 Wochen



Dieses Programm soll Ihnen helfen, auch langfristig Ihre Ernährung umzustellen. Sie beginnen mit einem strengen Tag, um Ihren Stoffwechsel einzustellen, und wechseln dann ab zwischen Tagen mit nur einer Mahlzeit und zwei Drinks und Tagen mit zwei Mahlzeiten und einem Drink.

Bei einem so langen Zeitraum wird es wahrscheinlich vorkommen, dass Ihnen der ein oder andere Geburtstag oder einfach die Lust auf ein deftiges Essen dazwischenpfuscht. Keine Sorge: So schlimm sind solche Sünden dann auch wieder nicht. Schieben Sie einfach am nächsten Tag zur Korrektur den Starttag mit drei Drinks ein und machen Sie wie gewohnt weiter.