



ABNEHMEN

und sich
dabei rundum
wohl fühlen

DAS NEUE
SCHLANK-KONZEPT:

- * kein Verzicht
- * kein Hungern
- * extrem alltagstauglich
- * kein Jojo-Effekt

KAPITEL
gesund
LEBEN

ZEIT FÜR
MICH UND MEINEN KÖRPER

AUF 13 SEITEN:
DAS **GENUSS-
PROGRAMM**
FÜR SIE ZUM
NACHKOCHEN!

IHRE GESUNDEN
EXTRAS: VOM
DETOX-TAG BIS
ZUM **GUIDE** FÜR
RESTAURANTS!

Foto: Getty Images

Alles erlaubt. Sogar Süßes wie Erdbeer-Muffins dürfen Sie sich gönnen! Das neue Ernährungs-konzept kommt ohne Verbote aus.



Schlank für immer. Schluss mit Verzicht und Kalorien-zählen: Wir verraten, wie Sie mit einer neuen, lustvollen Ernährungsweise schlank werden – und auch bleiben!

Text: Kristin Pelz-Scheruga

MIT GENUSS ZUR IDEALFIGUR

Sich kasteien und Kalorien zählen, um abzunehmen? Das hat die Wiener Marketing-Expertin und heutige Ernährungsberaterin Ursula Vybiral, 47, selbst jahrelang gemacht. Bis sie vor etwa zehn Jahren erkannte: Das bringt nichts. Diäten machen nur dick.

Entspannt abnehmen. Worauf sie ihr eigenes Figur-Konzept entwickelte: Mit der „easy eating“-Methode hat die Wienerin bereits mehr als tausend Menschen zur Wunschfigur und zu einem besseren Lebensgefühl verholfen (siehe Interview rechts). Sie begleitet ihre Klienten in Form eines 10-Wochen-Einzelcoachings (alle Infos auf: www.easyeating.at).

„Schlank werden funktioniert nur mit Essen, nicht mit Hungern“, ist Vybiral überzeugt. Abnehmen sei auch meist gar nicht das Problem: „Das Entscheidende ist vielmehr, dann auch schlank zu bleiben“, betont die Ernährungsexpertin.

So funktioniert das Programm. Für LEBEN hat sie daher ein Figur-Konzept nach der „easy eating“-Methode zusammengestellt, das leicht anwendbar ist – unabhängig davon, ob Sie im Büro, zu Hause oder gerade auf Urlaub sind. Auf den folgenden Seiten finden Sie daher leichte, gesunde Genuss-Rezepte für jeden Tag der Woche (Bürotag 1 bis 5). Kalorienangaben wurden bewusst weggelassen, dafür gibt es jeden Tag ein Dessert und sogar ein bis zwei Gläser Wein sind erlaubt. „Das ist natürlich kein Muss – aber wer Lust darauf hat, darf das ohne schlechtes Gewissen genießen“, sagt Vybiral.

Fotos: Getty Images, Manfred Klimek, Amalthea Verlag

Relaxed geht es am Wochenende weiter: Für den Samstag hat die Figurexpertin ein schnelles Frühstück und einen „Late Lunch“ gegen 15 Uhr vorgesehen – ideal, wenn Freunde zu Besuch kommen. Am Sonntag darf sogar nach Herzenslust gevöllert werden: „Es sollte einen Tag pro Woche geben, an dem alles erlaubt ist“, meint Vybiral. Und weil jetzt Picknick-Zeit ist, verrät sie auch dazu herzhaft, gesunde Genuss-Rezepte (siehe Seite 21). Und: Sie erfahren außerdem, was Sie am besten bei Ihrem nächsten Restaurant-Besuch bestellen (Seite 22).

Erst einmal entschlacken. Damit der Einstieg in ein gesundes, bewusstes Ernährungsverhalten leichter fällt, empfiehlt Coach Vybiral zunächst einen Detox-Tag (siehe Seite 12). „Er bringt uns weg vom Völlern und motiviert, die lang geplanten Änderungen voranzutreiben. Wir fahren damit quasi den Rechner runter und setzen ihn neu auf“, erklärt die Expertin, die dafür extra die „Wundersuppe“ kreiert hat. „Sie ist der reinste Energiebooster mit wenigen Kalorien und vielen Nährstoffen und macht zudem satt“, so Vybiral. Wer einen zweiten Detox-Tag einlegen möchte, kann dies auch mit einem Molke-, Reis- oder Kartoffeltag tun.

Noch mehr Tipps. Von Verboten hält Erfolgscoach Ursula Vybiral wenig bis nichts. Von Genuss und sinnvollen Geboten dafür umso mehr. Wer also lustvoll abnehmen und dauerhaft schlank bleiben will, sollte diese Gebote beherzigen:

1. Viel Wasser trinken!

Drei Liter Wasser am Tag sind der Optimalfall, zwei Liter sollten es unbedingt sein. Tipp: Zwei Gläser (1/4 Liter) am besten gleich nach dem Aufstehen hinunterkippen. Kaffee nur mäßig genießen und am besten schwarz (ist verträglicher).

Zum Nachlesen!

Sie wollen mehr über die „easy eating“-Methode erfahren? Rezepte und Tipps finden Sie im sympathischen Ratgeber **„Nasch dich schlank“**. Warum die kleinen Sünden so wichtig sind? von Ursula Vybiral und Michaela Ernst.



Fotos: Manfred Klimek, Amalthea Verlag, € 9,95.



„ABNEHMEN FUNKTIONIERT NUR, INDEM MAN ISST!“

Ernährungsberaterin Ursula Vybiral im LEBEN-Talk

Mit Ihrem Ernährungskonzept haben bereits viele Menschen erfolgreich abgenommen. Was ist das Geheimnis?

URSULA VYBIRAL: Mein Konzept ist ein Genuss-Programm. Einseitige, stark kalorienreduzierte Diäten hält niemand durch. Ich behaupte: Kleine Sünden wie Schokolade, ein Glas Wein oder guter Käse – also alles, was Spaß macht – müssen erlaubt sein. Natürlich mit Maß und Ziel ...

Und man nimmt trotzdem ab?

VYBIRAL: Ja. Denn Abnehmen funktioniert in Wahrheit nur, indem man isst – und nicht durch Hungern.

Wie bitte?

VYBIRAL: Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wenn wir hungern und dabei die Kalorienzufuhr stark reduzieren – zum Beispiel auf 500 bis 700 Kalorien pro Tag – fährt der Körper auf Sparflamme und verbraucht nur noch wenig Energie.

Er stellt sich quasi auf einen Hungerzustand ein. Isst man dann einmal mehr, nimmt man sofort zu und das gleich gravierend. Denn der Körper hat sich bereits auf Hungerperioden eingestellt und speichert alles, was über die bisher zugeführte Energie hinausgeht. Man spricht dann vom gefürchteten Jojo-Effekt. Der Trick ist: beim Abnehmen nicht zu wenig essen, sondern die richtigen Nahrungsmittel zu sich nehmen!

Hungern macht also dick?

VYBIRAL: So ist es. Diäten sind definitiv die falschen Kilo-Killer.

Entscheidend ist nämlich gar nicht so sehr das Abnehmen – das schaffen viele problemlos. Es geht vielmehr darum, das neue Gewicht auch zu halten und nicht wieder zuzunehmen.

Ernährungscoach
Ursula Vybiral

sagt: Abnehmen funktioniert nur mit Essen, nicht mit Hungern. Info: www.easyeating.at

Dennoch sind Diäten sehr beliebt ...

VYBIRAL: Das stimmt. Laut Statistik ist derzeit jeden Tag mehr als eine halbe Million Österreicher am Fasten und jede zweite erwachsene Frau hat schon mehr als 15 spezielle Abnehmuren hinter sich. Und obwohl viele Menschen bereits gegen Diäten argumentieren und genau wissen, dass sie daran scheitern werden, sind sie immer noch populär. Meine Erfahrung hat mich gelehrt: Der Mensch sehnt sich danach, auf eine komplexe Frage eine einfache Antwort zu bekommen. Und eine Diät ist eine einfache Antwort auf etwas, das man schnell hinter sich bringen will.

Sprechen Sie dabei auch aus eigener Erfahrung?

VYBIRAL: Ja, ich selbst habe alle Diäten ausprobiert – von der Trennkost bis zur Montignac-Diät. Viel zu viele Jahre lang hat die Zahl auf der Waage meine Laune bestimmt.

Wie haben Sie den Weg aus der Diät-Falle geschafft?

VYBIRAL: Vor etwa zehn Jahren habe ich mir eingestanden: Du bist auf dem Holzweg. Und ich habe mich auf die Suche nach einem Konzept zu einer sanften Ernährungsumstellung gemacht. Aber ein Konzept ohne Verbote gab es nicht. Mit Unterstützung von Ärzten und Ernährungsmedizinern habe ich schließlich mein eigenes Konzept entwickelt – die „easy eating“-Methode.

Was unterscheidet die Methode von herkömmlichen Diäten?

VYBIRAL: Sie basiert auf dem Grundsatz: Essen hat mit Lust und Leidenschaft zu tun, nicht mit Kalorienzählen. Sich bewusst ernähren heißt, dass ich selbstbestimmt bin in der Wahl meines Lebensstils: Ich esse bewusst ein mehrgängiges Dinner und lege dann bewusst einen Detox-Tag ein.

2 Die richtigen Kohlenhydrate zur richtigen Zeit

Wählen Sie hochwertige Kohlenhydrate wie dunkles Brot (Vollkorn, Roggen, Dinkel oder Graham), Vollkornnudeln, Natur- oder Basmatireis, Kartoffeln und natürlich auch Obst und Gemüse. Alles „Weiße“ (Mehl, klassische Nudeln, Grieß, geschälten Reis) reduzieren! Diese „schlechten“ Kohlenhydrate werden besonders schnell vom Körper aufgenommen und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Die Bauchspeicheldrüse schüttet rapide Insulin aus, um den Zucker im Körper zu verteilen. Fazit: Heißhunger entsteht. Tipp: Vor allem abends Eiweiß (Fisch, Tofu, Pute) den Kohlenhydraten vorziehen!

3 Fett – ja, aber das richtige!

Achten Sie auf versteckte Fette in Cremesuppen, Käse, Milchprodukten oder Wurst. Bevorzugen Sie Huhn, Pute, bestimmte Teile von Rind und Kalb sowie Wild und bauen Sie Fisch und Meeresfrüchte in Ihren Wochenplan ein. Ungesättigte Fettsäuren sind den gesättigten vorzuziehen. Verwenden Sie daher hochwertiges Oliven-, Raps- oder Nussöl (aber bitte mäßig). Diese Öle sind zwar gesund, können aber in großen Mengen das Abnehmen bremsen. Eine gute Alternative zu Öl stellen Avocados oder Nüsse dar.

4 Obst und Gemüse ohne Limit

Obst und Gemüse können Sie jederzeit und reichlich essen. Nur bei den Früchten besser nicht extrem süße Sorten wählen! Beim Gemüse spielt die Zubereitung eine wesentliche Rolle: Am besten ist Rohkost (enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe). Wenn Sie Rohkost nicht vertragen: Grillen Sie Ihr Gemüse im Rohr auf Backpapier. Gemüse nicht länger als 3 bis 8 Minuten kochen! Salate bieten eine unglaubliche Variationsbreite – als Dressing sind Zitrone, Avocado und etwas Olivenöl top oder auch ein Joghurt-Senf-Balsamico-Dressing.

5 Clever naschen

Hier gilt die einfache Regel: Süß? Ja! Süß und fett? Nein! Wählen Sie fettarme Schoko-Puddings, Sorbets, leichte Schoko- oder Obstriegel (zuckerfreie Varianten), Apfelchips, Datteln und andere Trockenfrüchte. Auch gegen Apfelstrudel oder Marillenkuchen ist nichts einzuwenden – solange diese Mehlspeisen nicht täglich konsumiert werden. Wichtig ist, kein schlechtes Gewissen zu haben. Denn Essen hat mit Lust und Leidenschaft zu tun ...



Start in den Morgen ...
... mit heißer
Zitronenlimonade

EINSTIEG: DER DETOX-TAG

Frühstück

Zuerst machen Sie sich eine **heiße Zitronenlimonade**: Dazu in ein großes Glas abgekochtes Wasser (0,33 Liter) 1 ganze Biozitrone pressen. 1 EL Honig dazugeben und auf nüchternen Magen trinken!

Danach: Weißes **Joghurt** (es dürfen ruhig 3,2 % Fett sein) mit frischen Früchten (in beliebiger Menge) und 30 g geschroteten Leinsamen löffeln!

Mittags

Wundersuppe (so viel Sie essen wollen, Rezept rechts).

Frühabends

Um etwa 17 Uhr: **Wundersuppe** (1 Teller).

Abends

Wieder **Wundersuppe** (2 Teller).

Spätabends: Wieder **Zitronenlimonade** mit Honig.

Fotos: Corbis (3), Getty Images, Manfred Klimek

Einkaufsliste für die Wundersuppe

1 weiße Zwiebel, 1 Stange Lauch, 2 Stangen Staudensellerie, 1/2 Knollensellerie, 2 Petersilienwurzeln, 4 Karotten, Olivenöl

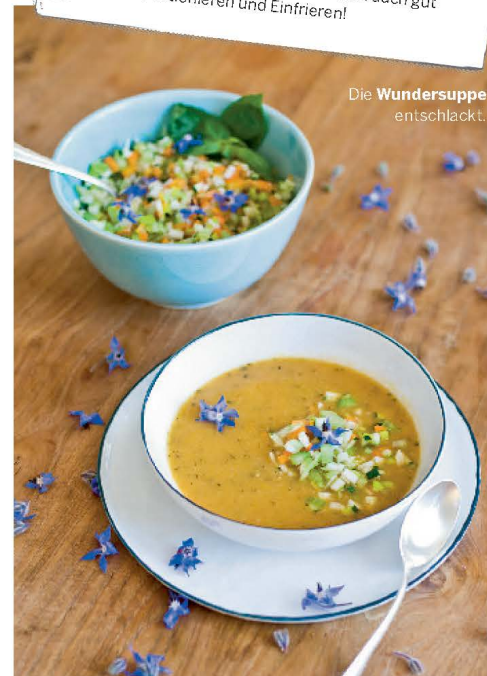
Zum Würzen: 1 TL Fenchelsamen, 1 TL Wacholderkörner, 1 TL Koriandersamen, 2–3 Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Meersalz

Zubereitung der Wundersuppe:

Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Zwiebel mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einem großen Topf scharf anbraten. Dann nach und nach das Gemüse begeben.

Zwei Liter Wasser darübergießen, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Flamme eine Stunde auf dem Herd köcheln lassen. Bei der Würze ist Folgendes zu beachten: Die Wacholder-Beeren gehören gut zerdrückt! Danach kommt die Wundersuppe vom Herd. Man lässt sie etwas abkühlen, püriert sie mit einem Stabmixer fein oder grob. Man kann sie auch als Minestrone belassen. Die einen mögen lieber eine wohlige, cremige Suppe, die anderen eine »bissfeste«. Die Suppe lässt sich **im Kühlschrank drei bis vier Tage aufbewahren**. Sie eignet sich auch gut zum Portionieren und Einfrieren!

Die **Wundersuppe**
entschlackt.



DREI WEITERE KURZPROGRAMME ZUM ENTGIFTEN

Vom Molke- bis zum Früchtetag: Hier finden Sie weitere Detox-Tage-Varianten. Mit einem Entschlackungs-Tag entlasten Sie die Verdauungsorgane, bekommen neuen Schwung und verlieren auch noch das eine oder andere Kilogramm. **Besonders effektiv** wirken die Kurzfasten-Programme, wenn Sie sich schon am Abend vorher mit einer leichten Gemüsesuppe darauf einstellen. Tipp: Mindestens einmal im Monat sollten Sie dem Körper einen Detox-Tag gönnen!

Der Molketag

Trinken Sie **bis zu 1,5 Liter Molke** (ungezuckert!) über den ganzen Tag verteilt. Wem das zu eintönig ist, der kann den Geschmack auch mit zuckerfreien Fruchtsäften etwas variieren, allerdings sollten dabei 200 ml auf keinen Fall überschritten werden.

Molke liefert leicht
verwertbares Eiweiß.



Der Reistag

Zum **Frühstück** werden 50 g Naturreis und ein klein geschnittener ungeschälter Apfel aufgekocht. Mit Zimt und Zitronensaft abschmecken! **Mittags** 70 g Reis kochen und 10 Minuten vor Ende der Kochzeit 2 grob geraspelte Karotten dazugeben. Mit frischer Petersilie servieren! **Abends** 70 g Reis kochen, zum Schluss 100 g Blattspinat mitgaren, mit Muskat und Pfeffer würzen.

Naturreis enthält die
Mineralien Kalium und
Magnesium, die gut sind
für ein straffes Bindegewebe.

Der Obsttag

Bis zu **1,5 kg Früchte** – am besten entsprechend der Jahreszeit – dürfen Sie an diesem Tag essen. **Tipp:** Es sollten nicht zu viele Bananen dabei sein (sie könnten die Verdauung behindern und enthalten viel Zucker).

Obst steckt voller
Vitamin C, das den
Stoffwechsel anregt.



BÜROTAG 1

Frühstück

2 Scheiben Roggenbrot (oder Dinkelbrot) belegt mit Putenschinken, Gurken, Paprika und Tomaten (je nach Lust und Laune)

2 Finn Crisp mit Leichtkonfitüre

Kaffee oder Tee ungesüßt (wenn mit Milch, dann Halbfettmilch).

Vormittagssnack

1 Tasse Beeren oder 1 großer Apfel in appetitlichen Scheiben oder 1 Banane.

Mittagessen

Griechischer Salat: Österreichische Tomaten, Jungzwiebel und Gurken klein schneiden, viel frische Petersilie hacken, Schafkäse light (100g), 10 Stück grüne Oliven. Dressing aus etwas Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

1 Knusperstutz dazu.

Nachmittagssnack

Kaffee oder Tee (ohne Zucker, mit Halbfettmilch) und zwei Schoko-Naps im Mund zergehen lassen.

Abendessen

Pizzaiola – Kalbsschnitzel italienisch

Zutaten für zwei Personen: 1 Dose geschälte Tomaten, 1-2 geschälte Knoblauchzehen geschnitten, etwas Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, 1 Handvoll Kapern, Basilikumblätter, Kirschtomaten, 2 große oder 4 kleine flachgeklöpfte Kalbsschnitzel.

Zubereitung: Die Sauce aus den Zutaten zubereiten, reduzieren. Die Kalbsschnitzel ganz kurz in der Nebenpfanne anbraten, auf die Sauce legen, Deckel zu und weiterdünsten.

Tipp: Funktioniert auch mit Hühnerbrüsten!

Nachspeise

Frische oder tiefgekühlte Beeren, 1 Kugel Vanilleeis, dazu ein Espresso (wer mag koffeinfrei).



Beeren gibt es am Vormittag.



Griechischer Salat.



Fotos: Corbis (4), Getty Images (4)

BÜROTAG 2

Frühstück

3 Scheiben Dinkelbrot hell (80 g). Eine mit Cottage-Cheese, frischem Schnittlauch und Radieschen; eine mit 1 Spiegelei, Kresse und Avocado und eine mit Fruchtaufstrich (Marille oder Erdbeer).

Kaffee oder Tee ungesüßt, wer mag mit Halbfettmilch.

Vormittagssnack

1 Fruchtmolke (500 ml Leichtvariante).

Mittagessen

Bunter Salat mit Putenstreifen im Restaurant oder in der Kantine (gibt es schon fast überall). Einen Kornstutz dazu. Wer mag, der kann sich vorher eine Suppe genehmigen (jedoch keine cremige!).

Nachmittagssnack

Kaffee oder Tee (ohne Zucker, mit Halbfettmilch), zwei Pralinen langsam genießen.

Abendessen

Grüne Frittata

Zutaten für 2 Personen: 1 Stange Lauch, 250 g grüner Spargel, 200 g feste Zucchini, gemischte frische Kräuter nach Belieben (Koriander, Petersilie, Dille), 150 g TK-Erbsen, 3 Eier, 75 ml Halbfettmilch, Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl, 4 EL geriebener Parmesan. Lauch, Spargel und Zucchini mit Schale.

Zubereitung: Gemüse putzen und appetitlich schneiden, Kräuter hacken, Erbsen ein paar Minuten kochen. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern vermengen. Nun das grüne Gemüse in etwas Olivenöl stark erhitzen, nach einigen Minuten die Erbsen dazugeben, salzen und pfeffern. Dann die Eimischung über das Gemüse gießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten stocken lassen. Vor dem Servieren den Parmesan darüberstreuen!

Nachspeise

2 Kugeln Frucht-Sorbet (aus dem Supermarkt) oder Espresso mit 2 Schoko-Naps (oder 2 Pralinen). Espresso und Sweeties im Mund zergehen lassen!



Molke mit Erdbeerfruchtsaft.

Tipp: Viel Gemüse und Salat am Teller sind immer gut!



Frittata zum Abendessen.

An jedem der Bürotage erlaubt: 1 bis 2 Sommerspritzer oder 1-2 Gläser Weiß- oder Rotwein!

* Wenn nicht anders angegeben: Angaben gelten immer für eine Person!



Gesund.
Haferflocken-Müsli.

BÜROTAG 3

Frühstück

Spezial-Müsli: 30 g Haferflocken ungesüßt, 1 EL Leinsamen geschrotet, 1 TL Chia-Samen, 3 getrocknete Zwetschgen ohne Kerne über Nacht in etwas Wasser aufweichen. Zwetschgen und Wasser zu Getreide-Mischung geben, noch ein wenig Wasser dazu, kurz auf dem Herd aufquellen lassen. Leichte Milch dazu, vielleicht etwas Honig, ein paar frische Nüsse und/oder Rosinen, Früchte nach Geschmack.

Kaffee oder Tee ungesüßt (wer mag mit Halbfettmilch).

Vormittagssnack

1 Banane mit griechischem Joghurt (2 % Fett); etwas Honig oder Ahornsirup, wer es süßer haben möchte.

Mittagessen

Tabouleh (sehr gut auch zum Mitnehmen ins Büro geeignet!). Jungzwiebel, Kirschtomaten, Gurken geschält und entkernt, Paprika gelb und rot: Alles ganz klein schneiden. Kräuter wie Koriander, Petersilie, Minze, Basilikum, Dille besonders fein hacken!

30 g Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken. Quellen und abkühlen lassen und mit den Fingern zerbröseln. Nun alles zusammengeben, mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Limettensaft und Olivenöl abschmecken. Schmeckt herrlich frisch und macht satt!

Nachmittagssnack

Kaffee oder Tee (ohne Zucker, mit Halbfettmilch) und 1 Schoko-Riegel.

Abendessen

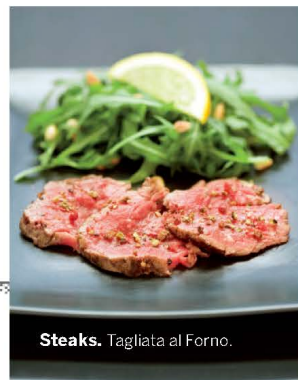
Tagliata al Forno (für 2 Personen)

Zwei Filetsteaks (150 g bis höchstens 200 g) in der Pfanne scharf anbraten – in der Garstufe, die man sich wünscht („medium rare“ ist außen braun, innen zartrosa). Dazu: Rucola-Salat mit Parmesan-Spänen.

Dressing dazu: Salz, Pfeffer etwas Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico. Nach dem Dressing den Parmesan über den Rucola geben. Das Steak mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, jetzt erst salzen und pfeffern.

Nachspeise:

1/2 frische Mango, 1 Espresso.



Steaks. Tagliata al Forno.

Fotos: Corbis (2), Getty Images (4)



Glasnudelsalat mit Garnelen.

BÜROTAG 4

Frühstück

2 Knusperspitze ohne Streu (4 Hälften): Eine Hälfte mit leichtem Eckerlkäse und „Grünzeug“ wie Kresse oder Schnittlauch belegen, eine ebenfalls mit leichtem Eckerlkäse und einem kernweichen Ei mit Schnittlauch. Die dritte Hälfte mit Putenschinken und Gurken-scheiben belegen; auf die vierte Hälfte kommt Fruchtaufstrich.

Kaffee oder Tee ungesüßt (mit Halbfettmilch).

Vormittagssnack

1 kleiner **Obstteller** nach Belieben und Saison.



Tipp: Ananas dämpfen dank Serotonin Heißhunger.

Mittagessen

Kalter Glasnudelsalat mit Garnelen (auch gut zum Mitnehmen ins Büro!). 30 g Glasnudeln kochen, in einer Pfanne in 1 TL Öl 4 bis 6 Garnelen anbraten, salzen, pfeffern, 1 frische Chili-Schote in Scheiben kurz rösten, mit Sojasauce ablöschen. Zum Schluss Saft einer Limette und frischen Koriander gehackt darüberstreuen.

Wer Koriander nicht mag, kann auch (Thai-)Basilikum nehmen.

Zum Dessert: 1 schönes Stück Wassermelone.

Obst.
Gibt es am Vormittag zwischen-durch.

gesund
LEBEN

Nachmittagssnack

Kaffee oder Tee (ohne Zucker, mit Halbfettmilch) und 2 Naps genüsslich im Mund zergehen lassen.

Abendessen

Thai Hühner-Curry (für 4 Personen)

2 kleine weiße Zwiebeln (geschält und gehackt) anrösten, gemeinsam mit einer Curry-Mischung (Pulver). 800 g Hühnerbrüste (pro Person 200 g) in feine Stücke schneiden und anrösten. Meersalz, frischen Pfeffer, 1 EL Garam Masala (Paste gibt's im Supermarkt) dazugeben und weiterbraten (nicht zu lange), mit Sojasauce ablöschen. 1 Dose Kokosmilch (Leichtversion), rote und gelbe Paprika (klein geschnitten), Sojasprossen und/oder Erbsenschoten beimengen und auf kleiner Flamme ½ Stunde köcheln lassen. Mit Thai-Basilikum (normaler tut's auch) servieren.

Nachspeise

1 Eis auf Wasserbasis (wie „Jolly“).

Das Curry schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt toll.



Thai Hühner-Curry zum Abendessen.

BÜROTAG 5

Frühstück

Fruchtjoghurt: Joghurt (3,6 % Fett) und 1 Banane (in Scheiben) mischen, mit 2 EL Leinsamen (geschrotet) bestreuen, 1 TL Honig dazugeben.

Kaffee oder Tee ungesüßt (wer mag mit Halbfettmilch).



Frühstück.
Joghurt mit Banane.

Kartoffeln wirken dank Kalium entwässernd.



Vormittagssnack

1 kleiner **Obstteller** nach Belieben und Saison.

Mittagessen

Cremespinat mit Kartoffeln

TK-Cremespinat (450 g) nach Anweisung zubereiten, dazu 1 Spiegelei und 200 g Salzkartoffeln.

Nachmittagssnack

Kaffee oder Tee (ohne Zucker, mit Halbfettmilch) und zwei Schoko-Naps genüsslich im Mund zergehen lassen.

Abendessen

Zitronenbiohuhn mit gegrilltem Gemüse

Hühnerbrüste und Keulen (2 Hühnerteile pro Person) auf ein Backblech legen. Olivenöl darüberträufeln, die Zesten von zwei Bio-Zitronen über die Henteile legen. Salzen und pfeffern. Viel frischen Rosmarin und Knoblauch (in der Schale) dazulegen. Grünen Spargel (oder Fenchel) und Jungzwiebeln im Ganzen, Cocktailtomaten an der Rispe (so wie sie sind) auf ein Blech legen. Gemüsemenge: nach Lust und Laune. Kleine Biokartoffeln (200 g pro Person) mit Schale in dünne Scheiben schneiden und auch dazu legen. Alles ca. 1 Stunde im Rohr bei 180 Grad Umluft grillen. Immer wieder mit eigenem Saft übergießen!

Sommerlich.
Zitronenbiohuhn.

Soja hält die Haut jung und hilft, die Fettverbrennung anzukurbeln.

Nachspeise

Heiße Liebe. Tiefkühlhimbeeren erhitzen. Auf einem Soja-Pudding (Vanille) aus dem Kühlschrank verteilen.



08/15 **LEBEN**

Fotos: Corbis (1), Getty Images (8), Manfred Klinek (2)

SAMSTAG

NUR EIN MINI-FRÜHSTÜCK: DENN AB 15 UHR KOMMEN FREUNDE ZUM LATE LUNCH. DINNER ENTFÄLLT!

Frühstück:

Joghurt mit Früchten, **Kaffee oder Tee** ungesüßt.



LATE LUNCH

1. Vorspeise

Best Friends Salad

Zutaten für 4 Personen: 1 Schalotte, 1 Granatapfel, 1 Avocado, 8 reife Feigen, 50 g Rucola und bunte Blattsalate gemischt, 70 g Ziegenfrischkäse, 20 g Basilikumblätter, Olivenöl, Dijonsenf, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Granatapfel halbieren und 2 TL Saft herauspressen (Kerne vorher herauslösen!). Mit ½ Teelöffel Senf und der fein zerhackten Schalotte verrühren. In eine Schüssel geben. Salzen und pfeffern. Unter kräftigem Schlagen das Olivenöl zugießen, sodass ein homogenes Dressing entsteht. Salate und Basilikum mit einer kleinen, dünnen Gabel durch das Dressing ziehen und in einer großen Schale verteilen. Die Feigen vierteln und dekorativ auf dem Salat anrichten. Avocado würfeln und Ziegenfrischkäse löffelweise ebenfalls darauf verteilen. Zuletzt noch die Granatapfelkerne darüberstreuen.

2. Zwischenspeise

Glückspasta

Zutaten für 4 Personen: 250 g Cocktailtomaten, 1 EL Kapernbeeren, 1 Knoblauchzehe, 1 Mozzarella, frischer Thymian, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 2 Packungen Tagliatelle oder Spaghetti

Zubereitung: Tomaten vierteln, Kapernbeeren grob zerhacken, Knoblauch in Fächerscheiben schneiden. Mozzarella würfeln. Alle Zutaten mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermengen und bei Raumtemperatur stehen lassen. Pasta kochen, salzen und in 1 TL Butter oder 1 EL Olivenöl schupfen. Auf heißen Tellern anrichten und erst kurz vor dem Servieren mit einem Löffel die Tomaten-»Marinade« (Achtung: Nicht erhitzen, sondern auf Raumtemperatur belassen!) darüber verteilen.



Glückspasta.



Best Friends Salad.
Für liebe Gäste!

3. Hauptspeise

Fish and Chips (gesunde Variante!)

Zutaten für 4 Personen: 4 ganze Alpenlachs, 2 Zitronen, unbehandelt, 4 Frühlingszwiebeln, Petersilie, Fenchelgrün, Basilikum, Oregano-Blätter, Fenchelsamen, Meersalz, Olivenöl, Pfeffer, Butterpapier zum Einwickeln

Zubereitung: Alpenlachs jeweils innen und außen mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen. Mit Olivenöl einreiben und mit einer Handvoll Kräuter und fein geschnittenen Frühlingszwiebel-Rädchen füllen. Je einen Alpenlachs auf ein Butterpapier legen und nun Zitronenscheiben, Zwiebeln, Fenchelsamen sowie die Rest-Kräuter rund um die Fische gut verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Die Seitenteile des Butterpapiers einschlagen und die Fische fest darin einwickeln. Butterpapier mit einer Schnur zusammenbinden, sodass kein Saft aus der »Verpackung« entweichen kann. Die vier Fisch-Pakete jeweils unter dem Wasserhahn gut befeuchten und dann auf der obersten Schiene des auf 220 °C vorgeheizten Backofens ca. 20–30 Minuten backen.



4. Nachspeise

Warmer Schokokuchen. Wenn Zeit ist: Selbst machen. Sonst kaufen. Wer mag, bekommt eine Kugel Vanilleeis dazu.

Abends und nachts

Nur noch Wasser.

LAZY SUNDAY

AUSSCHLAFEN! DANACH GIBT ES EINEN GESUNDEN, AUSGIEBIGEN BRUNCH. AM ABEND: OBST & „WUNDERSUPPE“

Brunch

Tunesische Eier (nach Gordon Ramsay)

In einer Pfanne klein gehackte Jungzwiebel und Knoblauchscheiben in etwas Olivenöl anschwitzen, klein gehackte Chili-Schote dazugeben (wer es nicht scharf möchte, entfernt die Kerne). Roten und gelben Paprika (klein würfelig gehackt) ebenfalls anrösten. Salz, Pfeffer, frische Kräuter (wer möchte) dazu. In der Pfanne zwei „Nester“ machen (Platz für die Eier) und in jeweils ein Nest ein Spiegelei schlagen. 3 Minuten Deckel zu – und fertig.

Was es außerdem gibt:

- Vollkorngebäck, selbstgemachte Marmelade (wer keine hat, der nimmt Fruchtaufstrich), Topfen (als Unterlage) oder Bio-Frischkäse
- Mozzarella, Paradeiser, Basilikum
- Guacamole: Avocado zerdrücken, salzen, pfeffern, dazu Saft von 1 Limette, 1 Knoblauchzehe (zerdrückt), etwas Olivenöl, 1 Chili (fein gehackt). Mit 6 Kirschtomaten verzieren!
- Putenschinken und unbegrenzt Rohkost
 - Frische Beeren mit Joghurt
 - Frischen Orangensaft, Tee und Kaffee

Tunesische Eier
mit Kräutern & Gemüse.

(Kreative) Pause

Nach dem Brunch 4 bis 5 Stunden nichts essen. Nur Wasser trinken, faulenzen, lesen, fernsehen, schlafen. Bewegung machen ist natürlich auch erlaubt :-)

16 Uhr-Snack

Frische Früchte (in beliebiger Menge).

Abends

1 bis 2 Teller Wundersuppe
(siehe Detox-Tag auf Seite 13).

An diesem Tag keinen Alkohol,
dafür viel Wasser trinken!
Und schon ist der Schlemmertag
wieder ausgeglichen ...



Vollkornbrot
mit Marmelade.

Viel Rohkost
macht den
Brunch gesund.



Wiener Wurstsalat

Jungzwiebel, grüne Paprika, Tomaten und Putenextrawurst (Kranzel) in dünne Scheiben schneiden. Wer will, gibt Gurken oder Radieschen (geraspelt) dazu. Dressing: Salz, Pfeffer, Rapsöl, Hesperiden-Essig. Zum Schluss zwei harte Eier (je geachtelt) darauflegen!



Tramezzini mit Salat
und Thunfischaustrich.

Frühlingsaustrich

Kleine weiße Zwiebel klein hacken und mit Magertopfen mischen. Dazu: viele frische grüne Kräuter, eventuell Knoblauch (zerdrückt), Kapern (klein geschnitten), etwas Mineralwasser mit Kohlensäure, etwas Zitronensaft, 1 TL Kümmel, Salz, weißer Pfeffer.

Kirschenauflauf

Zutaten: 4 Eier, 4 TL Mehl, 4 TL Zucker, 1 EL Semmelbrösel, 1 kg Kirschen (entkernt), Butter.

Zubereitung: Eier trennen. Eiklar schlagen und mit Zucker steif schlagen. Mehl und Eidotter vorsichtig hineinrühren. Auflaufform mit 1 TL Butter befeuchten und mit Bröseln bestreuen. Die Hälfte der Masse in die Form geben, einige Kirschen darauf verteilen und die restliche Masse darübergeben. Die übrigen Kirschen über die Masse geben. Bei 125 °C etwa 1 Stunde backen.

Fotos: Corbis (4), Getty Images (2)

PICKNICK-TAG

SO SCHÖN: IM FREIEN ESSEN! HIER GESUNDE REZEPT-IDEEN DAZU!

Gurkengemüse

Salatgurke schälen und in der Länge aufschneiden. Kerne entfernen, kleine U-Hakerl schneiden. In der Pfanne in 2 TL Öl dünsten. ½ Becher Sauerrahm und viel frische Dille dazugeben. Salzen und pfeffern. Kann man kalt oder warm genießen!



Karfiol kalt

1 großen Karfiol kochen, zerteilen. Noch warm mit 1 TL Öl, dem Saft einer Zitrone, Salz und weißem Pfeffer abschmecken!

Kleine runde faschierte Laibchen

1 Zwiebel goldbraun rösten und mit 500 g Kalbsfaschiertem, einem ganzen Ei, einer eingeweichten Semmel, viel frischer Petersilie (klein gehackt), süßem Paprikapulver und 1 Knoblauchzehe vermischen. Kleine runde Laibchen formen, kurz bemehlen, in Rapsöl braten, abtropfen lassen. In jeweils 1 frisches Salatblatt wickeln. So essen oder in ein Dinkelbrot packen.



UND WAS ESSE ICH IM RESTAURANT ...?

Allgemeine Tipps:

- Achten Sie, wenn Sie auswärts essen gehen, auf die **Zubereitungsart** (gegrillt, paniert, frittiert) und auf die **Saucen** (bei Beilagen und Salaten). Denn dort verstecken sich oft ungesunde Fette und unnötige Kalorien.
- Bei der Bestellung bitten Sie um eine **fettreduzierte Zubereitung** (ideal: Grillen, Dünsten). Zum Salat am besten ein leichtes Olivenöl-Dressing wählen.
- **Verzichten** Sie auf **Weißbrot**, selbst wenn das Essen länger als gewünscht auf sich warten lässt.
- **Unterhalten** Sie sich lieber und freuen Sie sich auf den ersten Gang oder das erste Glas Wein.



Im Gasthaus

Salate als Vorspeise

Beim Italiener

Insalata Mista

Rucola mit Parmesan
(gerne auch mit Garnelen)

Minestrone

Carpaccio vom Rind

Tatar vom Fisch

Gegrillter Fisch (Filet oder im Ganzen) mit Gemüse und/oder Salat

Meeresfrüchte kalt als Salat oder gegrillt

Steak und Salat

Pute natur mit Salzkartoffeln und Blattsalat

Salat mit Hühnerstreifen und Knusperspitz

Beef Tatar mit getoastetem Schwarzbrot (ohne Butter)

Tafelspitz mager mit Spinat oder Kochsalat mit Apfelkren
(keine „Röstis“, nur Kartoffeln dazu)

Naturschnitzel vom Kalb mit Reis, dazu einen grünen Salat

Cremespinat mit Spiegelei und Salzkartoffeln

Salat mit Hühnerbruststreifen.



Beim Fleurigen

Fleisch mager

(sichtbares Fett wegschneiden)

Grillhuhn (bitte die Haut weglassen oder nur wenig davon naschen)

Knackiges Gemüse

Frischkäse und dunkles Brot dazu

Salate (ohne Mayonnaise)

Leichte Käse wie Bierkäse und Aufstriche aus Topfen bzw. mit einem geringen Anteil an Butter oder Margarine

Aufstriche: Besser auf Topfen- als auf Schmalzbasis

Beim Japaner, Koreaner oder Chinesen

Misosuppe

Sashimi (große Portion!)

Sushi (mäßig – weißer Reis liefert Heißhunger-Kohlenhydrate!)

Huhn oder Fisch mit viel Gemüse

Tofu mit Gemüse spicy gegrillt – macht satt und hat wenige Kalorien

Wok-Gerichte Wenn viel Gemüse dabei ist, sind Sie auf der sicheren Seite



Carpaccio
ist eine gute Wahl.