

# LEBEN

— Gesundheit hat viele Seiten —

**BODY IN  
BESTFORM**  
Übungen für  
Bauch, Beine,  
Arme und Po

Auf **41** Seiten:

**IHR FIGUR-SPEZIAL**  
Ernährung – Fitness – Beauty

## NEUE MENTAL-TRICKS

Wie Sie Ihre (Abnehm-)Ziele  
besser erreichen

# Schlank

werden und  
für immer  
**bleiben**

- \* Warum wir **essen** müssen, um **abzunehmen**
- \* Das **Genuss-Programm** für Sie zum Nachmachen





# 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).



**Beeren** gibt es am Vormittag.

## 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, Schafskäse light (100g), 10 Stück grüne Oliven. Dressing aus etwas Olivenöl, Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle.  
1 Knusperspitz dazu.



Griechischer Salat.

## 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 flachgeklopfte 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).



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!

# 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 Kornspitz 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 darüberreiben!

## 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.

Brot mit Cottage-Cheese und Schnittlauch.



# 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).

**Gesund.**  
Haferflocken-Müsli.

## Vormittagsnack

**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!

## Nachmittagsnack

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

## Abendessen

**Tagliata al Forno** (für 2 Personen)

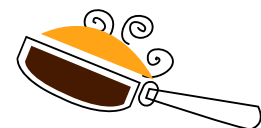
Zwei Filetsteaks (150 g bis höchstens 200 g) in der Pfanne scharf anbraten – in der Garstufe, die man sich wünscht („medium rare“ ist außen braun, innen zartrosa).

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.

*Kräuter verleihen Speisen Aroma & helfen, Salz zu sparen!*

*Zwischen den Mahlzeiten viel Wasser oder Tee trinken!*

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



**Glasnudelsalat** mit Garnelen.

# BÜROTAG 4

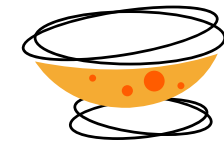
## Frühstück

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

**Kaffee oder Tee** ungesüßt (mit Halbfettmilch).

## Vormittagsnack

1 kleiner **Obsteller** 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.



## Nachmittagsnack

**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

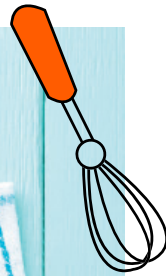
**Fruchtjoghurt:** Joghurt (3,6 % Fett) und 1 Banane (in Scheiben) mischen, mit 2 EL Leinsamen (geschrotet) bestreuen, 1 TL Honig dazugeben.

**Kaffee oder Tee** ungesüßt (wer mag mit Halbfettmilch).



**Frühstück.**  
Joghurt mit Banane.

Kartoffeln wirken dank Kalium entwässernd.



## Vormittagsnack

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

## Mittagessen

### Cremspinaat mit Kartoffeln

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

## Nachmittagsnack

**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 Hühnerstücke pro Person) auf ein Backblech legen. Olivenöl darüberträufeln, die Zesten von zwei Bio-Zitronen über die Hendlteile 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 dazulegen. 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.



# 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 mit Kräutern & Gemüse.

### 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

Vollkornbrot mit Marmelade.

Viel Rohkost macht den Brunch gesund.

## (Kreative) Pause

Nach dem Brunch 4 bis 5 Stunden nichts essen. Nur Wasser trinken, faulenz, 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 ...



## 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 Thunfischaufstrich.

## Frühlingsaufstrich

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.

# PICKNICK-TAG

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

## Gurkengemüse

Salatgurke schälen und in der Länge aufschneiden. Kerne entfernen, kleine U-Häkerl 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!

## Thunfisch-Aufstrich

Thunfisch (Dose) mit Topfen mischen. Weiße Zwiebel, Kapern, Gurkerl klein hacken. Salzen, pfeffern. Frische Kräuter wie Schnittlauch und etwas Zitronensaft dazugeben. Mit 2 EL Gurkerlwasser sämig machen.

## 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.



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