

Inhalt

ICH MÖCHTE DAUERHAFT ABNEHMEN! 4

FRÜHSTÜCK 11

Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch.....	11
Vollkornbrot mit Ei und Schinken.....	12
Mehrkornbrötchen mit Aufschnitt und Rohkost... 13	
Schwarzbrot mit Quark und Konfitüre, Fruchtjoghurt.....	14

VORSUPPEN 15

Kürbis-Gemüsesuppe.....	15
Kartoffel-Lauch-Suppe.....	16

SALATE 17

Gemischter Salat mit Schinkenbrot.....	17
Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen.....	18
Kartoffelsalat mit Vinaigrette.....	19

MITTAGESSEN 20

Tortellini mit Tomaten-Basilikumsoße.....	20
Kartoffel-Gemüse-Auflauf.....	21
Gemüsescholle aus dem Ofen.....	22
Seelachs mit Kräutersoße.....	23

Schweineschnitzel mit Paprikagemüse.....	24
Blumenkohlauflauf.....	25
Paprikagulasch mit Vollkornspirelli.....	26
Hähnchenbrust auf mediterrane Art.....	27
Erseneintopf mit Kasseler.....	28
Gemüsequiche.....	29

DESSERTS 30

Schokoladencreme mit Früchten.....	30
Obstsalat mit Joghurtcreme.....	31
Beeren-Schichtspeise.....	32

KUCHEN UND GEBÄCK 33

Himbeer-Käsekuchen.....	33
Kirsch-Biskuit-Torte.....	34
Pflaumenkuchen mit Sahne.....	35
Erdbeer-Mandel-Törtchen.....	36

ABENDESSEN 37

Omelett mit Spinat-Schafskäse-Füllung.....	37
Vollkornbrot mit Camembert.....	38
Belegte Brote mit Rohkostbeilage.....	39
Bunte Pizzabrötchen.....	40

MEDIEN 41

ICH MÖCHTE DAUERHAFT ABNEHMEN!

ABNEHMEN MIT GENUSS UND
OHNE HUNGER – SO GEHT'S



Warum möchten Sie abnehmen?

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Ich möchte körperlich fitter werden, mich leichter fühlen und etwas Gutes für meine Gesundheit tun.

Und worauf möchten Sie beim Abnehmen nicht verzichten?

Das ist ganz klar! Auf einen gut gefüllten Teller, der mich lange satt hält, auf den guten Geschmack und auf mein gewohntes Essen!

Das Erfolgsrezept für **langfristiges** Abnehmen ohne Jojo-Effekt besteht darin, dass die Speisen

- › durch einen gut gefüllten Teller und Magen lange satt machen,
- › lecker aussehen und schmecken und
- › den typischen Essgewohnheiten in Deutschland entsprechen.

Diese Punkte erfüllen alle Mahlzeiten aus diesem Heft. Zusätzlich wurde der **Kaloriengehalt** der Speisen reduziert, denn:

Um Gewicht zu verlieren, muss die Kalorienmenge, die wir täglich aufnehmen, geringer sein als der Kalorienverbrauch.

Kalorien nehmen wir über unser **Essen und Trinken** zu uns. Gemüse und Obst enthalten im Vergleich zu anderen Lebensmitteln relativ wenige Kalorien. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel wie viele Fertigprodukte, Soßen, Wurst- und Käsesorten, frittierte oder in reichlich Fett gebratene Kartoffelprodukte (Chips, Pommes frites, Bratkartoffeln etc.), Süßigkeiten, Cola und vergleichbare Getränke hingegen sind sehr kalorienreich.



DIE REZEPTE

Die Rezepte wurden speziell für dieses Heft entwickelt, sind nährwertberechnet und wurden mehrfach zur Probe gekocht. Bei einem Probekochen wurde ein Fotoshooting gemacht, sodass Sie auf den Bildern das gekochte Gericht in der originalen Menge sehen können.

Sie finden Speisen aus den Mahlzeitenkategorien

- › Frühstück
- › Vorsuppen und Salate
- › Mittagessen
- › Desserts
- › Kuchen und Gebäck
- › Abendessen

Jedes Rezept ist so aufgebaut, dass Sie neben dem Rezeptfoto eine Liste mit den Nährwerten finden.

[1] Die **Portionsgröße**, für die diese Werte gelten, ist immer angegeben. Sie bezieht sich auf den verzehrfähigen Anteil der Zutaten (ohne Küchenabfälle). Meistens wurden die Rezepte für 2 Portionen (siehe Zutatenliste im Rezept) entwickelt. Da Sie für ein Stück Kuchen natürlich einen ganzen Kuchen backen, sind die Rezepte für den gesamten Kuchen (12 Stücke) angegeben. Auch eine Beeren-Schichtspeise wird in einer Auflaufform und deshalb für vier Portionen zubereitet. Die Energie- und Nährstoffwerte gelten aber für ein Stück Kuchen oder ein Stück Dessert.

[2] Die **Gesamtenergie** wird in Kalorien (kcal) angegeben. Eine Portion Gemüsequiche mit 380 g enthält also 440 kcal.

[3] Die **Energiedichte** gibt an, wie viele Kalorien in einem Gramm des Gerichts enthalten sind. Bei der Gemüsequiche sind es 1,1 kcal/g. Diese Angabe ist interessant, wenn Sie den Kaloriengehalt verschiedener Mahlzeiten miteinander vergleichen möchten.

Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 380 g)		[1]
Gesamtenergie	440 kcal	[2]
Energiedichte	1,1 kcal/g	[3]
Gesamtfett	18 g	[4]
davon verstecktes Fett	18 g	
Kohlenhydrate	48 g	
Ballaststoffe	6 g	
Eiweiß	21 g	

[4] Das **Gesamtfett** gibt an, wie viel Gramm Fett in der angegebenen Portionsgröße enthalten sind. In einer Portion Gemüsequiche mit 380 g stecken 18 g Fett. Ein Gramm Fett liefert mehr als doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Kohlenhydrate oder Eiweiß. Aber auch die Qualität der Fette ist wichtig. Fett aus Ölen wie Raps-, Oliven- oder Walnussöl ist gut für unsere Gesundheit, Fett aus Fast Food, Süßigkeiten und Fertiggerichten nicht.

[5] **Versteckte Fette** kommen in Fertiggerichten und Fast Food, fettreichen Back- und Süßwaren sowie salzig-herzhaften Snacks vor. Da sie mit dem bloßen Auge nicht direkt sichtbar – also „versteckt“ – sind, wird der Kaloriengehalt der Lebensmittel häufig unterschätzt. Auch fettreiche Milchprodukte und Fleisch- und Wurstwaren liefern viele versteckte Fette. Meist bestehen sie aus sogenannten gesättigten Fettsäuren, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Da das Fett in der Gemüsequiche nicht sichtbar ist, besteht das Gericht „nur“ aus versteckten Fetten.

[7] **Ballaststoffe** kommen in Pflanzenteilen vor und können nicht verdaut werden. Deshalb enthalten sie fast keine Kalorien. Für das Abnehmen sind sie außerdem sehr gut, weil sie im Magen aufquellen und durch die Masse lange satt machen. Durch das Gemüse in der Gemüsequiche sind in einer Portion 6 g Ballaststoffe enthalten. Ballaststoffe sind auch in Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis und Obst zu finden.



Energie- und Nährwertangaben (pro Portion 380 g)

Gesamtenergie	440 kcal	
Energiedichte	1,1 kcal/g	
Gesamtfett	18 g	
davon verstecktes Fett	18 g	[5]
Kohlenhydrate	48 g	[6]
Ballaststoffe	6 g	[7]
Eiweiß	21 g	[8]

[6] **Kohlenhydrate** liefern – wie Fett – Kalorien und sind zum Beispiel zum Beispiel in größeren Mengen in Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Süßigkeiten, Marmelade und Honig enthalten. Da der Boden der Quiche aus Mehl besteht, hat die Quiche 48 g Kohlenhydrate.

[8] **Eiweiß** liefert – wie Fett und Kohlenhydrate – Kalorien und kommt insbesondere in Eiern, Milch und Milchprodukten, Fisch und Fleisch vor. Durch Magerquark, Milch, Schmand und Eier enthält eine Portion (380 g) Gemüsequiche 21 g Eiweiß.

Unter der Nährwerttabelle und dem Foto der Mahlzeit finden Sie eine Liste der Zutaten und die Zubereitungsanleitung zum Nachkochen und Nachbacken.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Energie- und Nährwertangaben
(pro Portion 450 g)

Gesamtenergie	220 kcal
Energiedichte	0,5 kcal/g
Gesamtfett	1 g
davon verstecktes Fett	1 g
Kohlenhydrate	42 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	8 g

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

Zutaten (für 2 Portionen)

- › 1 große (100 g) **Möhre**
- › 3 mittelgroße (240 g) **Kartoffeln**
- › 400 ml **Gemüsebrühe**
- › 1 Stange (150 g) **Porree**
- › 4 Scheiben (100 g) **Vollkornbaguette**
- › **Salz, Pfeffer** zum Würzen
- › **Petersilie** zum Dekorieren

Zubereitung

- › Die Möhre und die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- › Das Gemüse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Die Suppe zugedeckt aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten kochen.
- › Währenddessen den Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden und nach 5 Minuten Garzeit zur Suppe geben.
- › Die Suppe nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
- › Dazu Vollkornbaguette reichen.