

Mit Meal Prep  
zum Wunschgewicht

### **Buch**

Wer selber kocht, isst gesünder und nimmt schneller ab, denn industrielles Essen und Fertigprodukte sind meist die schlimmsten Dickmacher. Doch oft fehlen Zeit und Ideen für die tägliche Menüplanung. Die Lösung heißt »Meal Prep«: An einem Tag für die ganze Woche vorkochen und dann täglich ausgewogen, lecker und abwechslungsreich essen. Die Food- und Ernährungsexpertinnen Pascale Weeks und Aurélie Guerri zeigen, wie man mit der richtigen Planung, die bei Rezeptwahl und Einkauf beginnt, bereits am Wochenende alles entspannt vorbereitet. So wird gesunde Ernährung zum Kinderspiel.

### **Autorinnen**

**Pascale Weeks** ist Food-Redakteurin und betreibt einen viel beachteten Blog in Frankreich. Da bleibt es nicht aus, dass sie auch privat leidenschaftliche und experimentierfreudige Köchin ist und andere gern daran teilhaben lässt – zum Glück.

**Aurélie Guerri** ist Ernährungsberaterin. Sie entwickelt maßgeschneiderte Ernährungsprogramme für Gesundheit und Wohlbefinden.

Pascale Weeks  
Aurélie Guerri

# Mit Meal Prep zum Wunschgewicht

VORKOCHEN FÜR EINE GANZE WOCHE –  
GESUND, LECKER, AUSGEWOGEN

Fotos & Foodstyling  
Silvia Santucci

Aus dem Französischen von  
Jutta Schiborr

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2019  
unter dem Titel »Batch Cooking Équilibre« bei Les Éditions Culinaires

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten  
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2021

Copyright der Originalausgabe © Les Éditions Culinaires 2019,

2, rue Paul-Vaillant-Couturier, 92532 Levallois-Perret Cedex

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Fotos und Styling: Silvia Santucci

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

CH · Herstellung: SZ

ISBN 978-3-442-17894-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Einleitung

## Wie sieht der Weg zum Wunschgewicht aus?

**Der Weg zum Wunschgewicht führt über eine einfache Ernährungsumstellung. Denn die Ernährung umzustellen heißt schlüssig und ergreifend, sich gut zu ernähren. So kommen Sie wieder in Form, fühlen sich wohler und gesünder und finden zu Ihrer Wunschfigur zurück.**

Sie können lernen, was wichtig ist, damit Ihr Körper gut funktioniert.

- **Zur richtigen Tageszeit die richtigen Lebensmittel essen**, um die eigene biologische Uhr zu respektieren und die körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern.
- **Qualitativ hochwertige Nahrungsmittel verwenden**, indem man unverarbeitete, naturbelassene Zutaten auswählt und vorwiegend saisonales Obst und Gemüse aus lokalem, biologischem oder nachhaltigem Anbau kauft.
- **Einer pflanzlichen Küche den Vorzug geben**, die wenig Gluten und Laktose enthält, beides aber auch nicht total ausschließt. Diese Art der Ernährung ist Teil einer Lebensweise, die sehr viel besser für unsere Gesundheit und unseren Planeten ist als der Verzehr von Produkten aus der intensiven Landwirtschaft und der industriellen Überproduktion.
- **Nicht auf den Spaß beim Essen verzichten** und kein Nahrungsmittel verbannen. In diesem Buch werden Sie einfallsreiche, leckere und ausgewogene Menüs finden, mit Zuta-

ten, die gut für die Gesundheit sind und sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen. Trotzdem sollte kein Lebensmittel ausgeschlossen werden, denn der Schlüssel zu einer erfolgreichen Ernährungsumstellung liegt darin, die Zutaten zu variieren.

- **»Ernährungsumstellung« nicht mit »Diät« verwechseln:** Nichts ist verboten, aber bestimmte Nahrungsmittel sind vorzuziehen. Und sie sollten in der richtigen Menge verzehrt werden, um den Bedarf des Körpers an Nährstoffen abzudecken. Auf diese Weise findet man zum Wunschgewicht zurück – und vor allem: Sie können es auch halten, ohne das Gefühl zu haben, im Alltag auf etwas zu verzichten!

## Die Vorteile von Meal Prep

Das moderne Leben hat seine Vorteile ... und seine Nachteile: insbesondere Zeitmangel! Heutzutage haben Familien weniger Zeit (oder nehmen sich weniger Zeit) zum Kochen. Und doch lässt sich ein echtes Bedürfnis feststellen, zu den wahren Werten zurückzukehren: sprich, sich gut zu ernähren, bei Tisch ein leckeres Essen mit der Familie zu teilen und Zutaten zu bevorzugen, die gut für die Gesundheit sind.

- **Mit Meal Prep gewinnen Sie Zeit!**
  - Die vorgeschlagenen Mahlzeiten garantieren Ihnen eine ausgewogene Ernährung Tag für Tag. **Unsere Menüs sind so berechnet, dass sie Ihren Bedarf decken. Und Sie haben Ihr Ziel im Blick, abzunehmen und sich besser zu fühlen.** Die Gerichte sind abwechslungs-

reich und werden im Voraus geplant – dank einer detaillierten Einkaufsliste, die Ihnen die Organisation im Alltag erleichtern hilft. Sich Woche für Woche daran zu halten erhöht Ihre Erfolgschancen und erspart Ihnen die berühmt-berüchtigte Frage: »Was essen wir heute Abend?« – die am Ende meist zu wenig originellen und unausgewogenen Gerichten führt.

Zwei Stunden in der Küche sind alles, was Sie brauchen. So können Sie sicher sein, dass Sie alles zur Hand haben, wenn Sie abends nach Hause kommen, und dass Sie sich ordentlich und ausgewogen ernähren. Auf diese Weise verhindern Sie Heißhungerattacken und Frustessen, sowie den demotivierenden Effekt, der sich daran anschließt.

## Unsere Methode

### Phase 1:

#### »Die Reinigung« (2 Wochen)

Diese Phase ist dazu da, Ihre Zähler wieder auf null zu setzen!

Ziel dieser Phase ist es, **den Körper von Giftstoffen zu befreien, die von einer unausgewogenen Lebensweise herrühren**: zu viel raffinierter Zucker und schlechte Fette, Stress, Schlafstörungen, zu wenig Sport, zu üppige und häufige Mahlzeiten, Alkohol, Tabak ... Diese Phase sorgt **auf allen Ebenen** schnell für **ein größeres Wohlbefinden**. Wenn der Körper erst einmal gereinigt ist, arbeitet und verdaut er besser. Außerdem sorgt die wiedergefundene Form dafür, dass Ihr Körper aufnahmefähiger für das weitere Programm ist.

In dieser Phase wollen wir einen »Detox-Effekt« erzielen – weshalb wir Menüs ausgewählt haben, die arm an Gluten, Laktose und tierischen Proteinen sind und viele gesunde Zutaten beinhalten. Auf diese Weise werden die Aus-

scheidungsorgane (*Leber, Darm, Haut, Nieren, Lunge*) gereinigt und die Wirkung auf den Körper macht sich quasi sofort bemerkbar. Halten Sie diese Phase ganz genau ein, dann werden Sie sich schnell besser fühlen.

### Phase 2:

#### »Die Neuausrichtung« (5 Wochen)

Auch hier bevorzugen wir eine **Ernährung, die arm an gesättigten Fetten ist** (rotes Fleisch, Butter, Sahne, Aufschnitt ...). **Hinzu kommen nun aber Zutaten, die in der ersten Phase weniger Verwendung fanden, wie Käse und Vollkornnußeln**. Jetzt ist es auch möglich, ein bis zwei Mal pro Woche oder am Wochenende ein »Joker-Essen« einzulegen, je nachdem, welche Einladungen und Feste anstehen, oder auch einfach, weil Ihnen der Sinn danach steht! Diese »Ausnahmemahlzeiten« sollen dabei helfen, locker zu bleiben und langfristig nicht die Motivation zu verlieren – denn das führt oft zu Frust und Durchhängern.

### Phase 3:

#### »Die Routine« (5 Wochen)

Diese Phase ist nötig, um **Ihr Gewicht zu stabilisieren und den berühmten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden**. Im Laufe dieser Phase erhöhen wir schrittweise den Anteil bestimmter Lebensmittel (vor allem von stärkehaltigen Nahrungsmitteln) und bauen verstärkt etwas üppigere und/oder aus ernährungswissenschaftlicher Sicht weniger ausgewogene Menüs ein.

## Tipps zur Organisation

- Den richtigen Moment für den Einkauf festlegen

Das heißt, kurz bevor Sie mit dem Programm beginnen! Auf diese Weise profitieren Sie maximal von der Frische der Zutaten.

Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen – so vermeiden Sie, zu sehr in Versuchung zu geraten. Halten Sie sich an Ihre Einkaufsliste, das wirkt sich auch günstig auf Ihr Budget aus.

- **Die 2 Stunden in der Küche einplanen**

Der ideale Moment kann beispielsweise am Sonntagvormittag sein, allein in der Küche, wenn der Tag für den Rest der Familie noch nicht begonnen hat. Oder Sie kochen zu mehreren, wenn Sie alle an der Kochsession beteiligen wollen.

Für andere wiederum liegt der beste Moment für diese zwei Stunden vielleicht eher unter der Woche, an einem Vormittag oder Abend. Finden Sie selbst heraus, welcher Zeitpunkt im Hinblick auf Ihren Terminkalender am günstigsten ist.

Am besten behalten Sie diesen Tag dann auch immer zum Kochen bei: So können Sie sicher sein, Woche für Woche sämtliche Mahlzeiten vorbereitet zu haben.

- **Die nötigen Utensilien bereithalten**

Um mit Meal Prep loszulegen, brauchen Sie keine großen Investitionen zu tätigen. Aber ein großes Schneidebrett und scharfe Messer sind auf jeden Fall von Nutzen.

Sehen Sie auch einige Frischhalteboxen für die Basiszutaten vor. Zum Aufbewahren der Salatsaucen sind Marmeladengläser die perfekte Wahl.

- **Die Arbeitsfläche organisieren**

Bevor Sie loslegen, sollten Sie alle Zutaten und Utensilien bereitlegen. So vermeiden Sie, hin und her zu laufen und Schränke und Schubladen mit nassen Händen öffnen zu müssen.

Mit Seife gewaschene Hände, eine saubere Arbeitsfläche und saubere Utensilien soll-

ten selbstverständlich sein, wenn Sie mit Ihrer Kochsession starten.

Beginnen Sie immer mit dem ungewaschenen Gemüse. Schälen Sie zunächst alle Sorten, die geschält werden müssen, und zwar über einer Schüssel, die als Abfalleimer dient. Anschließend waschen Sie das geschälte Gemüse zusammen mit dem restlichen Gemüse.

Ihre Arbeitsfläche reinigen Sie am besten regelmäßig gründlich.

- **Sich an die Regeln beim Aufbewahren von Lebensmitteln halten**

Die leicht verderblichen Zutaten stehen an einem der ersten Abende auf dem Speiseplan, um sie nur kurz lagern zu müssen. Halten Sie sich also an die in der jeweiligen Woche vorgegebene Reihenfolge der Gerichte.

Wenn Sie heiße Speisen aufbewahren wollen, füllen Sie sie nach dem Garen in einen Behälter und decken Sie sie mit einem Deckel teilweise ab. Sobald die Speisen Zimmertemperatur erreicht haben, wischen Sie den Deckel, der nun mit Kondenswasser überzogen ist, mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch trocken. Danach die Dose verschließen und in den Kühlschrank stellen.

## Das Frühstück

Nach dem Fasten in der Nacht liefert das Frühstück die nötige Energie, um fit in den Tag zu starten. **Diese Mahlzeit ist für eine ausgewogene Ernährung und eine gute Verteilung der täglichen Kalorienzufuhr unerlässlich.**

Das Frühstück sollte enthalten:

- **Komplexe Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index:** Vollkornbrot, Sau-

erteigbrot, Schwarzbrot, Getreideflocken, Müsli mit wenig Zucker, Knusperschnitten aus Kastanien- oder Buchweizenmehl ...

- **Fett:** Butter, Nussmus, eine Mischung aus Nüssen und Kernen (Walnüsse, Mandeln, Chia- und Leinsamen, Sonnenblumenkerne ...).
- **Proteine (und Kalzium):** Joghurt oder Quark mit einem Löffel Honig, Agavensirup oder Kokosblütenzucker. Die Milchprodukte können tierischer Herkunft (auf der Basis von Schaf-, Ziegen- oder Kuhmilch) oder pflanzlicher Herkunft (auf der Basis von Soja-, Mandel- oder Kokosnussmilch) sein. Nüsse und Kerne liefern ebenfalls pflanzliche Proteine und Kalzium: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Chia- und Hanfsamen.
- **Vitamin C und Ballaststoffe:** Früchte, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Der Verzehr von Obst kann auch auf Mitte des Vormittags verschoben werden, wenn Sie Ihr Frühstück sehr früh und mit einem Abstand von mehr als fünf Stunden zum Mittagessen einnehmen. Eine kleine Zwischenmahlzeit reguliert den Blutzucker und verhindert Müdigkeits- oder Heißhungerattacken.

## Ein paar Ideen fürs Frühstück

- 1 ● Heißgetränk (Kaffee, Tee, Kräuteraufguss ...).
    - 5-Korn-Flocken-Porridge, mit Nüssen und Kernen angereichert (Mandeln, Chiasamen, Sonnenblumenkerne).
    - Haselnussmilch, die zusammen mit den Flocken aufgekocht wird.
    - Saisonales Obst, das klein geschnitten und mit Zimt bestäubt zum Porridge gegeben wird.
  - 2 ● Heißgetränk (Kaffee, Tee, Kräuteraufguss ...).
    - 3 bis 4 Scheiben Vollkornbrot, mit Butter bestrichen.
    - Kokosjoghurt mit frischen Mangostücken.
- 3 ● Frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft.
    - Müsli ohne Zuckerzusatz, mit einer Mischung aus Nüssen und Kernen (Haselnüsse, Walnüsse, Kürbiskerne ...) und Trockenobst (Gojibeeren, Cranberrys ...).
    - Warme oder kalte Sojamilch.
  - 4 ● Heißgetränk (Kaffee, Tee, Kräuteraufguss ...).
    - 4 knusprige Buchweizen-Schnitten.
    - Erdnuss- oder Mandelmus ohne Zuckerzusatz, das auf die Schnitten gestrichen und mit Bananenscheiben belegt wird.
  - 5 ● Heißgetränk (Kaffee, Tee, Kräuteraufguss ...).
    - Smoothie-Bowl (Pflanzenmilch, die mit 100 Gramm Obst gemixt wird) samt Topping aus Haferflocken, Kokosraspeln, Mandeln, Sonnenblumenkernen und einigen frischen roten Früchten.

## Das Mittagessen

**Das Mittagessen ist die größte Mahlzeit des Tages. Es sollte Ihnen genügend Energie liefern, um den Nachmittag ohne Leistungstief zu überstehen.** Deshalb sind die Wahl der Zutaten und die Mengen auch so wichtig: Ein zu fettes und/oder zu zuckerhaltiges Mittagessen sorgt für eine schlechte Verdauung – und es führt zwangsläufig zu Müdigkeit und zu einer Heißhungerattacke zwei Stunden nach der Mahlzeit.

Das Mittagessen sollte enthalten:

- **Proteine:** tierischer Herkunft (Geflügel, Fisch, Eier, Fleisch ...) oder pflanzlicher Herkunft (Soja und Sojaproducte oder eine Mischung aus Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten: Reis/Linsen; Quinoa/Kichererbsen; Weizen/Kidneybohnen ...).
- **Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien:** rohes und/oder gekochtes Gemüse.

- **Komplexe Kohlenhydrate:** Die Menge sollte Ihrer Aktivität angepasst werden. Das können zum Beispiel 30 bis 50 Gramm (Rohgewicht) eines stärkehaltigen Nahrungsmittels sein, was gekocht etwa 90 bis 150 Gramm entspricht. Bevorzugen Sie so oft wie möglich stärkehaltige Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index, wie beispielsweise Quinoa, Basmati- oder Vollkornreis, Buchweizen, Linsen, Kichererbsen, Einkorn, Hafer ...

- **Gute Fettsäuren:** Beim Abschmecken und Kochen sollten Sie Omega-3- und Omega-9-reiche Öle wie Oliven- oder Rapsöl verwenden. Sie benötigen etwa 1 Esslöffel Pflanzenöl pro Person und Mahlzeit.
- Wenn Sie einmal ein unwiderstehliches Verlangen spüren, Ihre Mahlzeit mit einer süßen Note abzuschließen, dann können Sie nach Belieben – und nicht unbedingt täglich – einen Joghurt (möglichst aus Pflanzen-, Schaf- oder Ziegenmilch) oder ein Stück dunkle Schokolade (Kakaoanteil höher als 70 Prozent) essen.

## Ein paar Ideen fürs Mittagessen

### 1 Ein vegetarischer Teller:

- Couscous-Variante mit Bulgur, Kichererbsen, Gemüse, Kräutern und Gewürzen.
- Gratin-Variante mit Gemüse, stärkehaltigen Beilagen und Gewürzen.

### 2 • Fischfilet.

- Stärkehaltige Beilagen (zum Beispiel Reis oder Süßkartoffel-Pommes).
- Gemüse oder Rohkost.

### 3 • Magere Fleisch.

- Stärkehaltige Beilagen (zum Beispiel Nudelsalat).
- Gemüse oder Rohkost.

### 4 • Gefülltes Gemüse mit Vollkorngesetzide und einer Mischung aus Kernen und Gewürzen.

- Omelett mit Gemüse.
- Hülsenfrüchesalat.

## Die Zwischenmahlzeiten

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag ist ein wichtiges Element auf dem Weg zu einer erfolgreichen Ernährungsumstellung: Sie **stabilisiert den Blutzucker und verhindert so die berühmte Heißhungerattacke am späten Nachmittag** – sowie das Naschen vor dem Abendessen, das daraus resultiert.

Es ist gut, sie zwischen 15 Uhr 30 und 17 Uhr 30 einzunehmen, je nachdem, wann man zu Mittag und zu Abend isst. Falls Sie vorhaben, am frühen Abend noch Sport zu machen, sollten Sie Ihre Zwischenmahlzeit eher gegen 17 Uhr 30 einplanen – dadurch bekommen Sie Energie für Ihre Aktivität.

Die Zwischenmahlzeit sollte enthalten:

- **Einfache Kohlenhydrate** in Form von natürlichem Zucker, den man in frischen Früchten findet.
- Je nach Ihrem Tagesrhythmus oder wenn Sie erst spät zu Abend essen, sollten Sie nicht zögern, **eine Handvoll Nüsse** hinzuzufügen (Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse ...). Diese Zufuhr von guten Fetten kann für einen echten Anti-Müdigkeitseffekt sorgen und als Appetitzügler wirken.

## Gut zu wissen:

### 1 Portion Obst =

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 1 Granatapfel
- 3 Clementinen

- 2 Kiwis
- 1 Schälchen (150 g) Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Brombeeren
- 1 Pfirsich, 1 weiße oder gelbe Nektarine
- 3 bis 4 Aprikosen
- 3 bis 4 Pflaumen
- 10 Mirabellen
- 12 Kirschen
- 8 Litschis
- 1 dicke Scheibe Wassermelone
- 2 dünne Scheiben Zuckermelone
- 3 Scheiben Ananas
- 1 Obstkompott ohne Zuckerzusatz
- 1 Banane oder 1 Mango oder 1 kleine Rispe rote oder grüne Weintrauben: Diese drei Obstsorten sollten maximal dreimal pro Woche verzehrt werden.

## Ein paar Tipps, damit Sie nicht schwach werden

- **Essen Sie ausreichend bei den drei Hauptmahlzeiten und genehmigen Sie sich jeden Tag eine Zwischenmahlzeit.** Nur eine regelmäßige, vollwertige und ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass der Bedarf des Körpers gedeckt ist. Auf diese Weise überstehen Sie den Tag ohne Heißhungerattacken.
- **Verzichten Sie auf ein Dessert am Ende der Mahlzeit.** Heben Sie es sich besser für 2 bis 3 Stunden nach dem Mittagessen auf.
- **Wählen Sie immer Zutaten, die von Natur aus sättigen und reich sind an:**
  - pflanzlichen Proteinen (Hülsenfrüchte) und tierischen Proteinen (Geflügel, Fisch, Krustentiere, Eier).
  - komplexen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte).
  - Ballaststoffen.

- **Suchen Sie sich eine Beschäftigung, die ein wenig Konzentration erfordert oder machen Sie einen kleinen Spaziergang:** Das Risiko, schwach zu werden, ist größer, wenn man sich langweilt oder gestresst ist. Also beschäftigen Sie Ihren Kopf!

## Und was, wenn mir mal ein Ausrutscher passiert?

Keine Panik! **Die Ernährung umzustellen bedeutet nicht, sich von der Welt abzuschotten.** Es ist also ganz normal, sich ab und zu mit der Familie oder Freunden im Restaurant oder bei anderer Gelegenheit ein echtes Festessen zu gönnen – und dabei zu essen, worauf man Lust hat. Ziel dieses »Joker-Essens« ist es, Frust und soziale Vereinsamung zu vermeiden, damit Sie Ihr Ernährungsprogramm auf lange Sicht besser durchhalten. So verhindert man größere Durchhänger in der ersten Phase. In der zweiten und dritten Phase ist es dann möglich, ein bis zwei »Joker-Essen« pro Woche oder Wochenende einzubauen. Solange Sie den Rest des Programms einhalten, wird Sie das nicht daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen.

Im Falle des selbstgewählten »Ausrutschers« ist alles in Ordnung, denn Sie haben Ihre Ernährung ja weiter unter Kontrolle. Allerdings können auch Stress, Schlafmangel, Ärger oder negative Ereignisse dazu führen, dass Sie die Kontrolle verlieren, und Rückschläge zur Folge haben. Aber machen Sie sich keine Sorgen: Schwierigere Phasen sind ganz normal – man kann nicht immer alles im Griff haben!

# Ersatz für Zutaten

## Die vegetarische Option

Tierische Proteine weitgehend durch pflanzliche Proteine zu ersetzen, ohne dass eine Mangelversorgung droht, ist absolut möglich.

Studien zufolge sind Menschen, die einer vegetarischen, unverarbeiteten Nahrung den Vorzug geben, eindeutig besser vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Risiko der Fettleibigkeit geschützt.

Weniger Tierprodukte zu verzehren bedeutet auch, weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin zu sich zu nehmen. Und es bedeutet eine geringere Umweltbelastung, denn der Pflanzenanbau ist sehr viel ökologischer als die Fleischproduktion.

**In diesem Buch gibt es für jedes Rezept, das Fleisch oder Fisch enthält, auch eine »Vegie-Version«.**

Wenn Sie eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Krustentiere oder Eier von etwa 100 bis 150 Gramm aus einem der Rezepte dieses Buches ersetzen möchten, finden Sie hier ein paar mögliche Alternativen (unter Berücksichtigung der Kalorien- und Proteinzufuhr):

- 150 bis 180 Gramm gekochte Hülsenfrüchte (sprich, 50 bis 60 Gramm Rohgewicht): Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, rote und weiße Bohnen, Schälerbsen ... oder Vollkorngetreide (Quinoa, Naturreis, Hafer, Buchweizen ...) oder eine Mischung aus Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.
- 100 Gramm Tofu, Tempeh oder Seitan.

Die Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide unter Zugabe von Nüssen und Kernen sorgt für eine ausreichende Zufuhr von essentiellen Aminosäuren, die den Bedarf des Kör-

pers decken. Um eine gute Aufnahme dieser unerlässlichen Nährstoffe zu ermöglichen, kann der Verzehr pflanzlicher Nahrungsmittel aus unterschiedlichen Kategorien auch über den Tag verteilt werden – und muss nicht zwangsläufig während derselben Mahlzeit stattfinden. Wenn Sie kein kompletter Vegetarier sind, dann stellt sich dieses Problem nicht. Bei tierischen Produkten gibt es keinen limitierenden Faktor im Hinblick auf Aminosäuren.

## Ersatz bei stärkehaltigen Nahrungsmitteln

120 Gramm gekochtes Vollkorngetreide (Vollkornnudeln, Naturreis, Weizen, Quinoa, Bulgur) oder gekochte Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Dicke Bohnen, Flageolet-Bohnen, rote und weiße Bohnen ...)

- = 2 dünne Scheiben (50 Gramm) Vollkorn-, Roggen-, Schwarz- oder Sauerteigbrot
- = 1 große Scheibe ungesäuertes Brot
- = 3 Vollkornreis- oder Maiswaffeln
- = 2 Scheiben Knäckebrot

## Empfohlene Lebensmittel

- **Lebensmittel, die vorwiegend aus biologischem und lokalem Anbau stammen** und frei von Pestiziden und chemischen Düngemitteln sind.
- **Saisonales Obst und Gemüse.**
- **Vollkorngetreide** (Naturreis, Quinoa, Dinkel ...) und **Hülsenfrüchte**. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index werden empfohlen, um den Sättigungswert zu erhöhen und den Körper langfristig mit Energie zu versorgen.
- **Öle (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl ...)** aus erster Kaltpressung.

Sie sollten Teil jeder Mahlzeit sein und abwechselnd verwendet werden. Der tägliche Verzehr von hochwertigen Pflanzenölen verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verstärkt die Aufnahme von Vitaminen.

- **Frische Kräuter und Gewürze.**

Sie helfen, den Salzgehalt in Ihren Gerichten zu senken, und sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Indirekt helfen sie gegen Wassereinlagerungen. Alle Kräuter und Gewürze haben eine gesundheitsfördernde Wirkung: Petersilie liefert Vitamin C, Ingwer wirkt entzündungshemmend, Kreuzkümmel hilft gegen Blähungen, Basilikum ist ein Anti-Stress-Mittel, Zimt stabilisiert den Blutzucker.

- **Knoblauch und Zwiebeln.**

Beide Nahrungsmittel sind wirklich gut für die Gesundheit und man sollte sie jeden Tag ans Essen geben. Zwiebeln haben eine abführende und entsäuernde Wirkung. Knoblauch hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Als Antioxidantien beugen sie der Alterung des Körpers vor und stärken das Herz-Kreislauf-System.

machen und Sie zum Naschen zwischen den Mahlzeiten verleiten wird.

- **Ein Übermaß an tierischen Proteinen.**

Achten Sie auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit, indem Sie den Verzehr von tierischen Proteinen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte ...) zugunsten von pflanzlichen Proteinen (Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne, Soja ...) reduzieren.

- **Alkohol.**

Besonders in der ersten Phase des Programms sollte man sich damit zurückhalten, denn auf diese Weise beschleunigt man den Reinigungsprozess. Später können Sie sich bei einem festlichen Essen auch schon einmal einen Tropfen Alkohol genehmigen. Eines sollte man aber bedenken: Während der Alkohol verdaut wird, fördert er die Fettspeicherung. Wer abnehmen möchte, hat also ein Interesse daran, nur wenig davon zu trinken.

**Essen ist ein Vergnügen. Kochen Sie einfach und gesund – und vergessen Sie dabei nicht: Die Hauptsache ist, dass man mag, was man isst!**

## Zu meidende Lebensmittel

- **Verarbeitete Produkte und Fertiggerichte.**

Die Zugabe von Farb- und Aromastoffen, Stabilisatoren und anderen Zusätzen ist nicht gut für die Gesundheit.

- **Lebensmittel mit hohem glykämischen Index** (Süßigkeiten, Weißbrot, Feingebäck und Törtchen, industriell gefertigte Kekse ...).

Sie führen zu Insulinspitzen, auf die ein schneller Abfall des Blutzuckerspiegels folgt – was sich innerhalb der nächsten Stunde durch ein Hungergefühl bemerkbar



## PHASE 1 Reinigung



### Menü 1

Präsentation	
S.20	
Ihre Kochsession	
S.23	
Abend 1	
Chinakohl-Karotten-Salat mit Gurke, Lachs und Erdnussbutter-Dressing	
S.26	
Abend 2	
Bunte Buddha-Bowl mit Quinoa, Spinat, Gurke, Süßkartoffeln und Rote-Bete-Hummus	
S.27	
Abend 3	
Gebratener Gemüse-reis mit Erbsen, Zucchini und Cashewkernen	
S.28	
Abend 4	
Blumenkohlcremesuppe mit Röstbrot, Rote-Bete-Hummus und Putenbrust	
S.30	
Abend 5	
Vegetarisches Chili	
S.31	

### Menü 2

Präsentation	
S.32	
Ihre Kochsession	
S.35	
Abend 1	
Blumenkohl-Taboulé mit Garnelen, Knäckebrot und Zucchini aufstrich	
S.38	
Abend 2	
Hähnchenbrust-Kirschtomaten-Salat mit Mandelmus-Dressing	
S.39	
Abend 3	
Linsenbällchen mit Kirschtomaten-Gurken-Salat und Zucchini aufstrich	
S.40	
Abend 4	
Reisnudelsalat mit Karotten, gebratenen Zwiebeln und Makrele	
S.41	
Abend 5	
Lauch-Karotten-Currysuppe mit Mandeln und Rüstbrot	
S.42	



# PHASE 2

## Nenaurichtung

Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Menü 5
Präsentation S.46	Präsentation S.58	Präsentation S.70	Präsentation S.82	Präsentation S.94
Ihre Kochsession S.49	Ihre Kochsession S.61	Ihre Kochsession S.73	Ihre Kochsession S.85	Ihre Kochsession S.97
<b>Abend 1</b> Mit Thunfischsalat gefüllte Avocados auf grünem Salat S.52	<b>Abend 1</b> Teriyaki-Hähnchen mit grünem Salat S.64	<b>Abend 1</b> Gebratene Nudeln mit Erbsen, Mais, Kirschtomaten und Omelett-Spinat-Würfeln S.76	<b>Abend 1</b> Zucchini-Flans mit Salat und gehobeltem Parmesan S.88	<b>Abend 1</b> Hähnchensalat mit grünen Bohnen, Radieschen, Kirsch-tomatens und Joghurtsauce S.100
<b>Abend 2</b> Würzige Hähnchenbrust mit Röstgemüse und Hüttenkäse-Pesto-Sauce S.54	<b>Abend 2</b> Bulgur mit geröstetem Butternusskürbis und Kräuter-Joghurt-Sauce S.66	<b>Abend 2</b> Süßkartoffel-Falafelbällchen mit Gurken, Salat und Tahinisause S.77	<b>Abend 2</b> Gemüsebouillon mit Soba-Nudeln, Tofu und Champignons S.90	<b>Abend 2</b> Bulgur-Hähnchen-Salat nach türkischer Art S.101
<b>Abend 3</b> Gebratene Polentaschnitten mit Röstgemüse und Feta S.55	<b>Abend 3</b> Brokkoligratin mit Parmesan und grünem Salat S.67	<b>Abend 3</b> Quinoa-Taboulé mit Kidneybohnen, Kirsch-tomatens, Spinat und Minze S.78	<b>Abend 3</b> Zucchini-Ofengemüse mit Erbsen, Mandeln und Einkorn S.91	<b>Abend 3</b> Paprika-Thymian-Omelett aus dem Ofen mit Spinatsalat und Mandeln S.102
<b>Abend 4</b> Quinoasalat mit Kichererbsen, Radieschen, Kirschtomaten und Hüttenkäse-Pesto-Sauce S.56	<b>Abend 4</b> Vollkornnudeln mit Kürbis-kernpesto, eingelegten Artischocken und Mais S.68	<b>Abend 4</b> Süßkartoffel-cremesuppe mit herzhaftem Granola S.79	<b>Abend 4</b> Weiße-Bohnen-Salat mit gerösteten Tomaten, Körner-Knäckebrot und Lachs-Rillette S.92	<b>Abend 4</b> Linsen-Zucchini-Salat mit Radieschen, Körner-Knäckebrot und Feta-Paprika-Dip S.103
<b>Abend 5</b> Kalte Zucchini-cremesuppe mit Sonnenblumen-kernen, Feta und Rüstbrot S.57	<b>Abend 5</b> Brokkoli-cremesuppe mit Sprossen, Rüstbrot und Frischkäse S.69	<b>Abend 5</b> Vollkornpenne mit Linsen-Bolognese-Sauce und Parmesan S.80	<b>Abend 5</b> Vollkornnudeln mit Ricotta-sauce, Dicken-Bohnen und Tomaten S.93	<b>Abend 5</b> Karotten-Curry-Suppe mit Rüstbrot und Feta-Paprika-Dip S.104

# Inhalt

## PHASE 3 Routine

### Menü 1

Präsentation  
S.108

Ihre Kochsession  
S.111

**Abend 1**  
Avocado-Garnelen-Wraps mit Gurken-Raita  
S.114

**Abend 2**  
Gebratenes Rindfleisch mit Brokkoli, Mais und Bulgur  
S.116

**Abend 3**  
Chinesische Nudeln mit gebratenen Paprika- und Zucchini-streifen und Kürbiskernen  
S.117

**Abend 4**  
Chinakohlsalat in Mandelsauce mit Zucchini, Avocado und Räucherforelle  
S.118

**Abend 5**  
Vollkornnudeln mit Oliven-Kapern-Sardellen-Sauce und Parmesan  
S.119

### Menü 2

Präsentation  
S.120

Ihre Kochsession  
S.123

**Abend 1**  
Rucolasalat mit Hähnchen, grünem Spargel und Radieschen  
S.126

**Abend 2**  
Vollkorncouscous mit Karottenprovenzalischer Art und Joghurt-Senf-Sauce  
S.128

**Abend 3**  
Karottencremesuppe mit Röstbrot, Schafskäse und Radieschen  
S.129

**Abend 4**  
Vollkornnudeln mit Paprikasauce und Parmesan  
S.130

**Abend 5**  
Spinat-Kirsch-tomatens-Omelett mit Röstbrot, Avocadopüree und Sesamsamen  
S.131

### Menü 3

Präsentation  
S.132

Ihre Kochsession  
S.135

**Abend 1**  
Quinoa-Kartoff-Taler mit Salat und Rote-Linsen-Hummus  
S.138

**Abend 2**  
Thai-Curry mit Kürbis, Kichererbsen und Pilaw-Reis  
S.139

**Abend 3**  
Kürbiscremesuppe mit Röstbrot, Ziegenkäse und Schinken  
S.140

**Abend 4**  
Weich gekochte Eier mit Rösti und Linsen-Hummus  
S.141

**Abend 5**  
Penne mit Tomatensugo und Parmesan  
S.142

### Menü 4

Präsentation  
S.144

Ihre Kochsession  
S.147

**Abend 1**  
Rindfleisch-Ratatouille-Crumble mit Salat  
S.150

**Abend 2**  
Kartoffelsalat mit roten Zwiebeln, Thunfisch und Rucola  
S.152

**Abend 3**  
Einkornsalat mit gerösteten Süßkartoffeln und Tahinisauce  
S.153

**Abend 4**  
Nudelgratin mit Schinken und Parmesan  
S.154

**Abend 5**  
Spiegeleier aus dem Ofen mit Sahne-Spinat-Sauce, Röstbrot und Bresaola  
S.155

### Menü 5

Präsentation  
S.156

Ihre Kochsession  
S.159

**Abend 1**  
Tortillas mit Hähnchen, Tomaten-Mais-Salsa und Salat  
S.162

**Abend 2**  
Gefüllte Zucchini mit Parmesan-Kruste  
S.163

**Abend 3**  
Gebratener Reis nach chinesischer Art  
S.164

**Abend 4**  
Kartoffel-gnocchi mit hausgemachtem Pesto und Kirschtomaten  
S.165

**Abend 5**  
Rösti-Tomatensuppe mit Schinken-Käse-Toasts  
S.166

