

Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl

KÜCHENRATGEBER

ANTI-HEISSHUNGER

gesunde
Sattmacher



GU

DAS PRINZIP: DAS SÄTTIGT LANGE

AUSREICHEND EIWEISS

Ideal: mind. 25 g pro Portion. Protein sättigt gut, denn bei eiweißreichem Essen braucht der Magen-Darm-Trakt länger, um das Eiweiß in seine Bausteine (Aminosäuren) zu zerlegen.



MÄSSIG KOHLENHYDRATE

Ideal: Kohlenhydrate reduzieren und die schnell verdaulichen (z. B. in Weißmehl, Nudeln und Süßigkeiten) durch komplexe (z. B. in Vollkorn, Hülsenfrüchten oder Gemüse) tauschen.

GEMÜSE SATT

Täglich 400–500 g Gemüse auf den Teller bringen, das sorgt für mehr Volumen und Ballaststoffe im Essen und sättigt damit besser.

GESUNDE FETTE

Lebensmittel, die reich an gesunden Fettsäuren sind, sättigen gut, weil Fett länger verdaut wird. Zu finden in Raps-, Oliven- und Leinöl, Saaten, Kernen und Nüssen sowie fetten Kaltwassermeeresfischen.

REICHLICH BALLASTSTOFFE

Täglich 30–40 g Ballaststoffe – sowohl Pro- als auch Präbiotika stärken unser Darm-Mikrobiom. Achtung, langsam die Menge steigern!



ÖFFNEN

HUNGER VORBEUGEN IM ALLTAG



ESSPAUSEN EINHALTEN

Hunger entsteht, wenn der Blutzucker absinkt, weil das Insulin nach der letzten Mahlzeit die Glukose in die Zellen transportiert hat und deutlich weniger im Blut schwimmt. Wer 4–5 Std. nichts isst, ermöglicht Insulin und Blutzucker auf Normal abzusinken. So bleibt der Hunger aus.



ACHTSAM ESSEN UND GUT KAUEN

Essen Sie in Ruhe und kauen Sie jeden Bissen 20- bis 30-mal! Unser Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Min. ein, wenn Signale wie Magenfüllung, hoher Blutzucker oder Ausschüttung des Sättigungshormons Leptin aus dem Fettgewebe im Gehirn angekommen sind.



STRESS VERMEIDEN

Sorgen Sie regelmäßig für Entspannung! Bei Stress schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus, das erst den Blutzucker und damit Insulin erhöht, dann den Blutzucker absenkt und Hunger auslöst. Ein ständig erhöhter Cortisol-level kann so zu Fetteinlagerungen führen.



SCHLAFHYGIENE BEACHTEN

Wer genug schläft, verhindert Übergewicht. Studien konnten zeigen: Wenn wir zu wenig schlafen, speichert unser Körper vermehrt Fett ein und baut Muskelproteine ab. Ebenfalls problematisch: Der Ghrelin-Spiegel steigt, wir werden hungrig.

DER PRAKTISCHE EIWEISS-GUIDE

In der Tabelle sind zahlreiche Lebensmittel mit ihrem Eiweißgehalt pro 100 g Lebensmittel aufgelistet. So sehen Sie auf einen Blick, was Ihr Protein-Konto erhöht und wie Sie Ihre Mahlzeiten mit Eiweiß ergänzen können.

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
PILZE, GETREIDE UND PRODUKTE DARAUS	
Bulgur, roh	2,5 g
Couscous, roh	2,5 g
Champignons, roh	2,7 g
Steinpilze, roh	5,4 g
Natur-Reis, roh	7,2 g
Vollkornbrot, Roggen	7,3 g
Buchweizen, roh	9,1 g
Hirse, roh	9,8 g
Haferflocken, Vollkorn	12,5 g
Vollkornnudeln, roh	13,0 g
Quinoa, roh	13,8 g
Amarant, roh	14,6 g
HÜLSENFRÜCHTE UND PRODUKTE DARAUS	
Sojadrink, ungesüßt	3,3 g
Sojasprossen	5,8 g
Kidneybohnen (Dose)	6,9 g
Kichererbsen (Dose)	7,5 g
Tofu	14,0 g
weiße Bohnen, roh	21,1 g
Erbosen, roh	22,9 g
Nudeln aus Hülsenfrüchten	23,0 g
Linsen, roh	23,5 g
Sojabohnen, roh	34,9 g
SAMEN UND NÜSSE	
Haselnusskerne	12,0 g
Pinienkerne	13,0 g
Walnusskerne	14,4 g
Chia-Samen	16,5 g
Mandeln	18,7 g
Pistazienkerne	20,8 g
Sonnenblumenkerne	22,5 g
Leinsamen	24,4 g
Kürbiskerne	24,4 g

LEBENSMITTEL	EIWEISS-GEHALT PRO 100 G
EIER UND FLEISCH	
Hühnerlei	11,6 g
Schweinefilet (Muskelfleisch, ohne Fett)	21,5 g
Geflügel (Brustfilet, mit Haut)	22,2 g
Rinderlende (Steak)	22,4 g
SALZ- UND SÜSSWASSERFISCHE	
Scholle	17,1 g
Kabeljau	17,7 g
Hering	18,2 g
Seelachs	18,3 g
Garnelen (küchenfertig)	18,6 g
Makrele	18,7 g
Zander	19,2 g
Forelle	19,5 g
Lachs, frisch	19,9 g
Lachs, geräuchert	28,5 g
MILCH UND PRODUKTE DARAUS	
Mandeldrink, ungesüßt	0,4 g
sauere Sahne (10% Fett)	3,1 g
Kefir	3,3 g
Kuhmilch (3,5 % Fett)	3,3 g
Joghurt (1,5 % Fett)	3,4 g
Buttermilch	3,5 g
Schnittkäse (Gouda, 40% Fett)	11,0 g
Frischkäse (20% Fett)	13,2 g
Magerquark	13,5 g
körniger Frischkäse (Hüttenkäse)	13,6 g
Skyr	16,5 g
Mozzarella (45% Fett)	18,6 g
Parmesan	33,5 g

(Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle, 2016/2017)

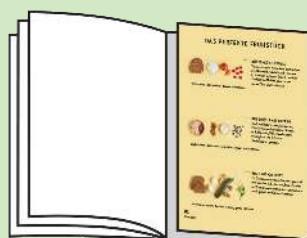
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

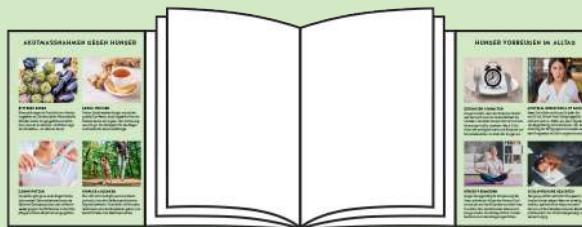
DAS PRINZIP:
DAS SÄTTIGT
LANGE



DAS PERFEKTE
FRÜHSTÜCK



Immer griffbereit:
AKUTMASSNAHMEN
GEGEN HUNGER



Immer griffbereit:
HUNGER VORBEU-
GEN IM ALLTAG

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verbüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



32 FISCH & MEERESFRÜCHTE



44 GEFLÜGEL & FLEISCH

- 04 DER AUTOR
- 05 HÜTTENKÄSE-MÜSLI
- 28 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM

DR. MATTHIAS RIEDL

Wenn unser Körper eine Weile nach einer Mahlzeit mit Appetit auf ungesunde Snacks reagiert, spricht man von »Heißhunger-Gefühlen«. Das ist der Moment, in dem wir unseren Stoffwechsel mit ein paar Tricks in die gesunde Richtung leiten können.

In welcher Situation kann es zu einer Heißhunger-Attacke kommen?

In den meisten Fällen führen eine unausgewogene und auch zuckerreiche Ernährung sowie Dauer-Snacken zu starken Blutzuckerschwankungen. Jedes Mal, wenn der Blutzucker sinkt, möchte der Körper wieder Energie und signalisiert »Hunger«. Der leere Magen aktiviert über die Darm-Hirn-Achse die Ausschüttung des »Hungerhormons« Ghrelin im Gehirn. Die Folge: Unser Appetit wird angeregt und wir möchten wieder etwas essen.

Warum ist Heißhunger eigentlich so problematisch?

Wer Heißhunger spürt, will meist schnell etwas essen. Die Folge: Man verliert leicht die Kontrolle darüber, was und wie viel man insgesamt pro Tag isst – meist zu viel. Zudem zeigen Studien, dass man im Heißhunger automatisch eher zu Lebensmitteln mit reichlich Kalorien, viel Fett



und/oder Kohlenhydraten greift. Das heißt, bei Heißhunger isst man eher ungesund. Bei »echtem« Hunger entscheiden wir uns dagegen eher für eine gesündere Lebensmittelwahl. Er baut sich langsam auf – typische Signale können sein: Magengrummeln, Konzentrationsstörungen oder vermehrtes Kälteempfinden.

Wie kann man Heißhunger vorbeugen?

Wichtig ist, dass in den großen Mahlzeiten alle nötigen Makronährstoffe enthalten sind: also komplexe Kohlenhydrate, ausreichend Protein und auch gesundes Fett – nur dann kann eine Hauptmahlzeit gut und lange sättigen. Ebenfalls wichtig: Zwischen den Mahlzeiten sollte nichts gegessen werden. Falls eine Esspause mal unerwartet länger als geplant ausfällt, sind gesunde Snacks wie zum Beispiel 1 Handvoll Nüsse oder Rohkost-Gemüesticks gute Ideen, weil sie unseren Blutzucker nicht belasten.

HÜTTENKÄSE-MÜSLI

40 g Walnusskerne hell
rösten und hacken.

200 g Heidelbeeren waschen
und trocken tupfen.

... 50 ml ungesüßtem
Mandeldrink und ...

60 g zarte Haferflocken mit ...

... 400 g körnigem Frischkäse
(Hüttenkäse) mischen.

*Den Flocken-Mix auf Schalen
verteilen. Mit Heidelbeeren und
Nüssen bestreuen, ggf. mit Zimt-
pulver bestreuen.*



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion: ca. 630 kcal, 31 g E, 38 g F, 38 g KH

BAKED OATMEAL MIT SKYR

WARMES AM MORGEN

200 g Himbeeren
30 g Macadamianusskerne
50 g zarte Haferflocken
40 g Sojaflocken
2 EL Kokosraspel
1 TL Zimtpulver
½ Banane
2 EL Rapsöl
175 ml Milch (3,5 % Fett)
250 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Macadamianüsse hacken und mit Haferflocken, Sojaflocken, Kokosraspeln, Zimt und Beeren in einer kleinen Auflaufform (ca. 18 × 27 cm) locker mischen.
- 2 Die Banane schälen und mit dem Rapsöl mit einer Gabel fein zerdrücken. Das Bananenpüree in die Auflaufform geben und mit dem Flocken-Nuss-Mix mischen. Zuletzt die Milch gleichmäßig über die Mischung gießen.
- 3 Das Müsli im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann das Baked Oatmeal am besten noch warm mit dem Skyr servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion: ca. 420 kcal, 25 g E, 11 g F, 55 g KH

HIRSE-KOKOS-BREI MIT ORANGE

GUTER START IN DEN TAG

80 g Hirse
200 g Kokosmilch
1 Msp. gemahlene Vanille
1 TL Zimtpulver
2 TL Ahornsirup
½ Granatapfel
1 Orange
30 g Mandelstifte
300 g Skyr (0,2 % Fett)

- 1 Die Hirse in einem Sieb abbrausen und kurz abtropfen lassen. Mit Kokosmilch, Vanille, Zimt und Ahornsirup in einen Topf geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
- 2 Währenddessen den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser in Stücke brechen und die Kerne am besten unter Wasser herauslösen. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese jeweils vierteln. Die Mandelstifte in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 Zum Servieren den Hirse-Kokos-Brei auf Schalen verteilen. Das Obst und den Skyr nebeneinander daraufsetzen und alles mit den Mandeln garnieren.



GU
CLOU

Die Asia-Variante ist glutenfrei und kohlenhydrat-arm. Pfannkuchen aus Linsen bringen nicht nur mehr Proteine und Ballaststoffe, sondern eignen sich auch gut für Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – kein Mehl vertragen.

ASIATISCHE LINSENPFANNKUCHEN

VEGANER GENUSS

100 g rote Linsen
100 g Chinakohl
1 kleine Möhre
25 g Sojasprossen
(oder andere Sprossen)
4 Stängel Koriandergrün
1 Stück Ingwer (3–4 cm lang)
1 Limette
2 EL Erdnussmus
2 TL vegane Sojasauce
Salz, Pfeffer
½ TL Ahornsirup
(nach Belieben)
1 ½ TL gemahlener Koriander
1 ½ TL gemahlene Kurkuma
3 EL geröstetes Sesamöl
100 g Mandel-Nuss-Tofu
(oder Mandel-Sesam-Tofu)

- 1** Die Linsen im Mixer fein mahlen, mit 200 ml Wasser in eine Schüssel geben und mindestens 1 Std. quellen lassen. Währenddessen den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und auf der Gemüseibe grob raspeln. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
- 2** Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette halbieren und auspressen. Ingwer, Limettensaft, Erdnussmus, 1 TL Sojasauce und 2 EL Wasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Ahornsirup abschmecken.
- 3** Den Linsenteig mit gemahlenem Koriander und Kurkuma würzen und gründlich verrühren. Den Teig in vier Portionen teilen und aus jeder Teigportion in einer Pfanne (Ø 18–20 cm) in je ½ EL Sesamöl einen kleinen, möglichst dünnen Pfannkuchen backen. Bei mittlerer Hitze 4–5 Min. backen, dann wenden und nochmals 3–4 Min. backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4** Den Tofu würfeln und in einer weiteren kleinen Pfanne im übrigen Sesamöl bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. rundum anbraten, mit der restlichen Sojasauce würzen.
- 5** Zum Servieren die Pfannkuchen auf Teller verteilen und mit Chinakohl, Möhre und Tofu belegen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Koriander garnieren.



QUINOA-BOWL MIT OFENKÜRBIS

EXTREM PROTEINREICH

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

2–3 Zweige Rosmarin

3 EL Olivenöl

Salz

Cayennepfeffer

120 g Quinoa

250 ml Gemüsebrühe

200 g Kidneybohnen

(aus Glas oder Dose)

250 g Quark (20 % Fett)

3 EL ital. TK-Kräuter

2 EL Kürbiskerne

1 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Den Kürbis waschen, vierteln und Kerne und Fasern herauskratzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Den Kürbis in Streifen schneiden und auf dem Backblech verteilen. Die Kürbisstreifen mit 2 EL Öl bestreichen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und den Rosmarin dazulegen. Den Kürbis im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

3 Währenddessen die Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und in einem Topf mit der Brühe zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen.

4 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Nach ca. 10 Min. Garzeit zum Kürbis auf das Blech geben und im Ofen noch ca. 5 Min. mitgaren. Inzwischen den Quark mit den Kräutern, Salz und Cayennepfeffer würzen und mit dem übrigen Öl mischen.

5 Zum Servieren die Quinoa auf Teller verteilen, Kürbis und Bohnen aus dem Ofen nehmen und danebensetzen. Alles mit dem Kräuterquark toppen und mit je 1 EL Kürbiskernen bestreuen.

GUT ZU WISSEN

Beim Hokkaido-Kürbis lässt sich die Schale mitessen.

Daher muss der Kürbis nicht geschält werden. Wer es nicht so bitter mag, sollte die Quinoa vor dem Garen in einem Sieb heiß abbrausen, damit die Saponine aus der Samenhülse gespült werden.

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT AVOCADOQUARK

IMMUNSTÄRKEND

50 g Hirse
Salz
100 g Zucchini
100 g Möhren
1 Zwiebel
2 große rote Paprika
2 Eier (M)
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL getr. Thymian
1 EL getr. Oregano
Pfeffer
60 g geriebener Emmentaler
1 Avocado
200 g Quark (20 % Fett)
2 EL TK-Schnittlauchröllchen
1 TL Zitronensaft

GUT ZU WISSEN

Hirse ist immer eine gute Alternative zu Reis, sie liefert reichlich gesunde Inhaltsstoffe. Die goldgelbe Färbung der Hirsekügelchen beruht auf einem hohen Gehalt an immunschützendem Betacarotin und entzündungshemmenden Anthocyhanen (Flavonoiden).

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hirse in Salzwasser nach Packungsanweisung zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. garen.
- 2 Inzwischen Zucchini und Möhren putzen, waschen bzw. schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften jeweils mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen.
- 3 Sobald die Hirse weich ist, die restliche Garflüssigkeit abgießen. Eier, Zucchini, Möhren und Zwiebel zur Hirse geben, alles mit Paprikapulver, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Die Paprikahälften mit der Hirse-Gemüse-Mischung füllen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.
- 4 Inzwischen die Avocado halbieren, entkernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadomus mit Quark und Schnittlauch in einer Schüssel gut mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Zum Servieren die Paprika aus dem Ofen nehmen und mit dem Avocadoquark auf Tellern anrichten.



ONE-POT-ZUCCHINI PASTA MIT LACHS

MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Lachsfilet
2 Zucchini
2 EL Rapsöl
100 g Frischkäse
(Doppelrahmstufe)
80 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer
4 getr. Tomaten
1 EL gehackte Petersilie
20 g Parmesanspäne

GUT ZU WISSEN

Neben Zucchini eignen sich auch andere Gemüsesorten zur Herstellung von Gemüsenudeln: Möhren, Pastinaken, Spargel, Kohlrabis, Rote Bete, Hokkaido-Kürbis, Süßkartoffeln, Salatgurken, Rettich oder Steckrüben. Mit einem speziellen Spiralschneider erhalten Sie im Handumdrehen dünne Spiralnudeln aus Gemüse!

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs in spaghettiähnliche Streifen schneiden (alternativ mit einem Spiralschneider arbeiten).
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstreifen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Frischkäse und Milch unterrühren, dann die Zucchinispaghetti unterheben. Alles mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 3 Min. garen.
- 3 Inzwischen getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Tomaten und Petersilie mit in die Pfanne geben und unterrühren. Zum Servieren die Pasta auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.





Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Marinieren • 40 Min. Garen •

Pro Portion: ca. 530 kcal, 50 g E, 28 g F, 18 g KH

HÄHNCHEN-GEMÜSE-AUFLAUF

EXTREM PROTEINREICH

*2 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Sojasauce
1 EL Chilisauce
1 TL Preiselbeercompott
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
400 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 Tomaten
1 großer Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 EL Rapsöl
25 ml Hühnerbrühe*

- 1** Für die Marinade Olivenöl, Honig, Soja- und Chilisauce, Preiselbeeren, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit Marinade mischen und ca. 1 Std. marinieren.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 1 Zweig Rosmarin und den Thymian waschen, trocken tupfen, die Nadeln bzw. Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten und Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Die Paprikas halbieren, waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften klein würfeln.
- 3** Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin und Thymian in einer Pfanne im Rapsöl ca. 3 Min. andünsten, mit Tomaten, Zucchini und Paprikas in einer Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mischen, alles salzen und pfeffern. Das Fleisch samt Marinade daraufsetzen.
- 4** Die Brühe dazugießen und den restlichen Rosmarin darauflegen. Alles im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK



Vollkornbrot + Hüttenkäse + Tomate + Himbeeren

HÜTTENKÄSE-STULLE

Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen, mit Olivenöl beträufeln und 1 Tomate in Scheiben auflegen. Dazu 1 Handvoll Rohkost wie Möhren oder zuckerarmes Obst wie Himbeeren.



Haferflocken + Leinsamen + Mandeln + Joghurt + Heidelbeeren

NUSSMÜSLI MIT BEEREN

Müsli aus Haferflocken, Leinsamen, Chia-Samen und gehackten Nüssen (z. B. Mandeln, Wal-, Haselnüssen), mit Joghurt und 1 Portion Heidelbeeren getoppt.



Vollkornbrot + Eier + Zucchini + Champignons + Kräuter

BROT MIT OMELETT

Ein Gemüseomelett aus Eiern mit gewürfeltem Gemüse (z. B. Zucchini, Pilze, Paprika), auf Eiweiß-Saatenbrot und mit gemischten, frisch gehackten Kräutern bestreut.



ÖFFNEN

NOTFALL-SNACKS

BITTERE LEBENSMITTEL

Grapefruit, Chicorée und Co. enthalten von Natur aus Bitterstoffe. Für unterwegs Bitterstoff-Tropfen aus der Apotheke mitnehmen (5–10 Tropfen).



KRÄUTERQUARK

200 g – gibt es überall zu kaufen (Löffel nicht vergessen!). Oder man macht ihn schon im Voraus selbst mit frischen Kräutern.



1 HANDVOLL NÜSSE

30 g Mandeln, Pistazien, Haselnuss- oder Walnüsse liefern Pflanzenprotein und gesunde Fette. Studien zeigen: Von Nüssen bekommt man kein Übergewicht.



TIEFKÜHL-SCHOKOLADE

Frieren Sie Zartbitterschokolade (Kakaoanteil mind. 70%) ein. Bei Lust auf Süßes dann 1 Stück tiefgekühlte Schokolade lutschen.

SNACK-GEMÜSE TO GO

Kleine Plastikbox zum Mitnehmen mit 1 Handvoll Mandeln und Kirschtomaten oder 2–3 Möhren, geschält und in Sticks geschnitten.

MÜSLIRIEGEL UND CO.

Für unterwegs ebenfalls ideal: selbst gemachte Energy Balls, Saaten-Kräcker oder Müsli- oder Nussriegel – da weiß man, was drinnen ist.

AKUTMASSNAHMEN GEGEN HUNGER



BITTERES ESSEN

Bitterstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften an. Die sekundären Pflanzenstoffe dämpfen zudem Hungergefühle und verhindern, dass wir zu viel essen. Sie fördern sogar den Fettabbau – vor allem am Bauch.



GENUG TRINKEN

Trinken Sie bei starkem Hunger erst mal ein großes Glas Wasser. Auch ungesüßte Tees mit bitterem Aroma wie Ingwer- oder Grüntee eignen sich gut. Die Flüssigkeit füllt den Magen und bremst den akuten Heißhunger.



ZÄHNE PUTZEN

Sie würden jetzt gerne einen Riegel Schokolade naschen? Dann stattdessen besser die Zähne mit Zahnpasta putzen oder mit Mundwasser gurgeln. Die Pfefferminze in den Zahnpflegeprodukten dämpft die Hungergefühle.



EINFACH ABLENKEN

Wer nicht sofort nachgibt, wenn der Bauch grummelt, kann eine Heißhunger-Attacke erfolgreich abwehren. Gute Ideen: mit Freunden telefonieren, eine Runde spazieren gehen, eine Zeitschrift lesen oder Mails beantworten.



SATT ESSEN *erlaubt!*

Das Erfolgsprinzip für mehr Energie im Alltag.

Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl erklärt, was ein perfektes Schlankmacher-Rezept ausmacht und welche Nährstoffkombination den Insulinspiegel in Schach hält und Heißhunger-Attacken wirksam vorbeugt.

Ob Mediterrane Frühstücks-Wraps, Zucchinipasta mit Lachs oder Rindfleischpfanne mit Quinoa: Hier finden Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an leckeren Hauptgerichten für jeden Geschmack und jede Mahlzeit des Tages!

Mit praxiserprobten Alltagstipps gegen den Heißhunger.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-8989-9



9 783833 889899

€ 12,99 [D]

www.gu.de