

Info

Vorwort	7
Die KFZ-Diät: genussvoll essen und abnehmen	8
Was ist das Besondere an der KFZ-Diät?	8
Was ist falsch an unserer Kost, sind es die Kohlenhydrate, das Fett oder die Kombination?	9
Kohlenhydrate und Fette – zwei unterschiedliche Energielieferanten	11
Fett macht nicht nur dick – es hat auch wichtige Funktionen	12
• Zunächst die gute Nachricht.....	13
• Die schlechte Nachricht	14
• Besonders gefährlich: die versteckten Fette	15
Kohlenhydrate sind gut, es müssen aber die richtigen sein	17
• Schlechte Kohlenhydrate	18
• Warum ist Zucker zum Abnehmen ungeeignet?	18
• Gute Kohlenhydrate	20
Faserstoffe (Ballaststoffe) – wichtig für die Verdauung	20
Sattmacher – für Sie besonders wichtig	21
Wie funktioniert die KFZ-Diät in der Praxis?	22
Die Fettmahlzeit.....	23
Die Kohlenhydratmahlzeit	23
Die Zwischenmahlzeiten.....	24
• Warum Zwischenmahlzeiten?	24
Zeitabstände.....	26
Die Ernährungspyramide	28
Wieviel darf man essen?	29
Trinken ist beim Abnehmen besonders wichtig	29
• Salze und Mineralstoffe.....	30
• Was soll man trinken?	31
Alkoholkonsum im Rahmen der KFZ-Diät	32
Was ist mit dem Eiweiß?	33
Einladungen erfordern eine wirksame Strategie.	34
Essen im Restaurant	37
Wie wird man bei jeder Mahlzeit satt?	38
Das komplexe Sättigungsgefühl	39

• Tipps für ein besseres Sättigungsgefühl	40
• Der volle Bauch und die Sättigung	40
Die Regulation des Gefühls der Sättigung ist durch	
Übergewicht gestört.....	41
Botenstoffe des Sättigungsgefühls	42
Psychische Faktoren und Sättigungsgefühl	43
Alltagsbelastung und Sättigungsgefühl	44
Der Hunger, der Appetit und die Hormone	45
Nährstoffe mit Wirkung auf den Appetit	46
Erlebnis Essen	47
Das Limbische System steuert unsere Stimmung.....	49
Wirkungen der Gewürz- und Aromastoffe.....	50
Ernährungsphysiologie	53
Durst und Trinken	53
Das Essverhalten.....	53
Was kann ich tun, außer zu essen?.....	55
Essenumfeld	55
Ess-Sucht	57
Die Wirkung der Nahrung im Körper.....	58
Insulin – der Hauptakteur im Teufelskreis des Dickwerdens.....	58
Das Metabolische Syndrom.....	59
Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen.....	61
Das richtige Körperfett und Folgen des Übergewichts	61
Schneller abnehmen? Erhöhen Sie den Grund- und Arbeitsumsatz!.....	63
Grundumsatz	63
• So steigern Sie den Grundumsatz.....	64
Bestimmung des Grundumsatzes.....	65
Arbeitsumsatz.....	66
Körperliche Aktivität und Gewichtsabnahme	67
Isometrische Übungen.....	67
Die Ursachen des Übergewichts.....	73
Warum es so viele Abmagerungsdiäten gibt.....	75
Was ist mit Crash- und Formuladiäten.....	76
Was unterscheidet die KFZ-Diät von anderen Abmagerungsdiäten?	77

Rezepte*

Frühstück	83
Zwischenmahlzeiten.....	86
Kohlenhydrat-Zwischenmahlzeiten.....	86
Fett-Zwischenmahlzeiten	89
Neutrale Zwischenmahlzeiten.....	90
Frischkost und Salate.....	94
Zusammenstellung für Kohlenhydrat- und Fettmahlzeiten	94
Salate für die Kohlenhydratmahlzeit.....	95
Salatsaucen für die Kohlenhydratmahlzeit	96
Frischkost und Salate für die Fettmahlzeit	98
Salatsaucen für die Fettmahlzeit.....	96
Suppen und Eintöpfe	103
Suppen und Eintöpfe für die Kohlenhydratmahlzeit.....	103
Suppen für die Fettmahlzeit	108
Hauptgerichte.....	111
Hauptgerichte für die Kohlenhydratmahlzeit	111
• Kartoffelgerichte.....	111
• Reisgerichte	113
• Nudelgerichte	116
Hauptgerichte für die Fettmahlzeit.....	118
• Gerichte mit Ei.....	118
• Gerichte mit Gemüse und Käse	121
• Fischgerichte	123
• Fleischgerichte	126
• Geflügelgerichte	130
Desserts.....	133
Desserts für die Kohlenhydratmahlzeit	133

Übungen

Ernährungsprotokoll.....	141
Übungen	142
Lösungen	152
Einkaufsliste für eine Woche	153
Vorrat ist ein guter Rat	155