

## **WOCHE 1 Der erste Schritt** \_\_\_\_\_ 8

Das Steiner Prinzip ist keine Diät, sondern eine Lebenseinstellung, eine Lebensweise. Glückwunsch, du hast deine Komfortzone verlassen und willst mit deinen alten Gewohnheiten brechen. Sag dir immer wieder: „Dieses Mal schaffe ich es!“

## **FAQs speziell für Diabetiker** \_\_\_\_\_ 12

## **Die 11 Steiner Prinzipien** \_\_\_\_\_ 16

## **Einkaufsliste mit gesunden Lebensmitteln** \_\_\_\_\_ 20

## **WOCHE 2 Kohlenhydrate** \_\_\_\_\_ 38

Wie funktioniert dein Stoffwechsel und was machen Kohlenhydrate mit dir? Kohlenhydrate werden geradezu verteufelt, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Aber es ist wichtig, dass du gute Kohlenhydrate isst!

## **Woche 3 Trinken** \_\_\_\_\_ 54

Trink dich schlank! Verabschiede dich von Fertigsaften oder Softgetränken und trinke Wasser, Tee, schwarzen Kaffee oder Gemüse-Smoothies.

## **WOCHE 4 Eiweiß** \_\_\_\_\_ 68

Eiweiß ist ein großartiger Abnehmhelper und ein Grundbaustein allen Lebens. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten, die dir und deinem Körper vorwiegend Energie liefern, sind Proteine in erster Linie Baustoffe für deinen Körper und notwendig für viele wichtige Körperfunktionen.

## **Woche 5 Fette** \_\_\_\_\_ 84

Überall heißt es immer: Iss Low-Fat! Oder Lebensmittel tragen den Zusatz „fettreduziert“. Lass die Finger von solchen Artikeln oder schau genau hin, warum sie wenig Fett haben. Die meisten dieser Produkte haben statt Fett einfach mehr Zucker drin!

## **Woche 6 Richtig einkaufen und planen** \_\_\_\_\_ 98

In der Regel geht es schneller, sich etwas Frisches zu zaubern, als erst den Backofen lange vorzuheizen, um eine Fertigpizza zu backen. Hier ist Planung das halbe Leben.

## **Woche 7 Frühstück** \_\_\_\_\_ 112

Wir kennen viele Menschen mit Gewichtsproblemen, die nie oder nur ganz selten frühstücken. Das ist schlecht für die Stimmung und man bekommt schnell Heißhunger. Deshalb besteht dein Frühstück ab sofort aus guten Kohlenhydraten und/oder Eiweiß.

# INHALT

## Woche 8 Mittagessen 126

Unsere Gerichte gehen nicht nur schnell, sie schmecken auch unseren Kindern, was ja auch wichtig ist. Wir haben es am liebsten, wenn wir so wenig Töpfe oder Pfannen wie möglich brauchen. Dann müssen wir im Anschluss nicht so viel abwaschen.

## Woche 9 Für unterwegs: Mittagessen und Snacks 140

Viele von uns sind berufstätig. In der Kantine oder einem nahe gelegenen Restaurant lässt oft die Qualität zu wünschen übrig und du weißt nicht wirklich, ob der Koch viel Fett verwendet hat oder Geschmacksverstärker. Koch dir doch zu Hause etwas für den nächsten Tag vor.

## Woche 10 Abendessen 152

Abends solltest du weniger oder – besser noch – gar keine Kohlenhydrate zu dir nehmen, wenn du abnehmen möchtest. Denn abends bist du meist nicht mehr so aktiv, dein Körper benötigt nicht mehr so viel Energie in Form von Kohlenhydraten.

## Woche 11 Zucker und Co. 164

Das süße Gift trägt viele Namen: Saccharose, Laktose, Maltose, Maltodextrin, Dextrose, Fruchtzucker, Maissirup, Invertzucker, Agavendicksaft, Birnendicksaft. Und es gibt auch eine Fülle an Zuckeraustausch- und Zuckerersatzstoffen. Sind diese besser als Zucker?

## Woche 12 Entschleunigung beim Essen 178

Wenn du langsam isst, isst du automatisch weniger. Denn erstens kaust du länger, und zweitens dauert es etwa 10 bis 15 Minuten, bis dein Gehirn das Signal aussendet: „Ich habe keinen Hunger mehr.“

## Rezepte 194

Hier findest du einfache leckere Gerichte für jede Tageszeit.

## Frühstück 194

Kreative Frühstücksvarianten, die sättigen und den Blutzuckerspiegel möglichst konstant halten.

## Mittagessen 200

Für die Mittagszeit Rezepte, die satt machen, aber nicht auf den Magen schlagen mit einer Mischung aus Kohlenhydraten und guten Fetten.

## Abendessen 210

Für abends leichte, eiweißlastigere Gerichte wie Hähnchenbrustfilet mit Gemüse.

## Steckbrief und Tagebuch 216

## Impressum 224