

EatSmarter!

© des Titels »Fatburner-Rezepte zum Abnehmen« (978-3-7423-0365-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

FATBURNER- REZEPTE ZUM ABNEHMEN

Die 50 besten Gerichte

riva

SCHNELLER SCHLANK WERDEN MIT FATBURNERN

Die gute Nachricht zuerst: Wer abnehmen möchte, muss weder hungern noch super sportlich werden. Wenn Sie bewusst essen und überflüssige Kalorien – z.B. aus Zucker, Fast Food und Alkohol – einsparen, klappt es auch ohne großen Verzicht mit dem Abnehmen. Die auf den ersten Blick weniger gute Nachricht lautet allerdings: Jedes überzählige Kilo Körperfett entspricht einer Energiemenge von rund 7.000 Kalorien – um schlanker zu werden, müssen diese Kalorien rein rechnerisch vom Speisezettel gestrichen werden.

Denn nur wenn Ihr Körper mehr Energie verbraucht als bisher und dafür seine Fettdepots anzapfen muss, verbrennt er Körperfett und Sie verlieren an Gewicht. Sport ist dafür eine gute und wichtige Methode, denn er erhöht den Energiebedarf und sorgt für den Aufbau von Muskeln, der ebenfalls Kalorien kostet.

Aber nun die beste Nachricht: Sie können den Energieverbrauch noch weiter erhöhen und das innere Feuer zusätzlich anheizen, indem Sie möglichst viele Fatburner zu sich nehmen, die das Verbrennen von Körperfett beschleunigen können.

Gemeint sind damit keine Pillen oder Pülverchen – die gibt es zwar, aber die brauchen Sie nicht. Denn bestimmte Lebensmittel enthalten von Natur aus solche Fatburner; es reicht also, wenn Sie solche Lebensmittel möglichst oft auf den Tisch bringen.

In diesem Buch finden Sie unsere besten Rezepte für effektives Fatburning. Ausgesucht wurden sie, weil sie jeweils reichlich von den Stoffen enthalten, die als Fatburner eine Hauptrolle spielen. Schöner Nebeneffekt: Sie schmecken nicht nur alle toll, sondern sie sorgen außerdem noch dafür, dass Ihr Körper viele wichtige Nährstoffe in üppigen Mengen bekommt.

WIE FUNKTIONIERT FATBURNING?

Abnehmen ohne Anstrengung – das klappt tatsächlich, haben Forscher herausgefunden. Die Fettverbrennung kommt nämlich nicht nur bei Bewegung, sondern z. B. auch nachts auf Touren: Während wir schlafen, schüttet der Körper Wachstumshormone aus.

Diese Hormone heizen die Fettverbrennung kräftig an. Bis zu 100 Gramm Körperfett schmelzen so im wahrsten Sinn des Wortes über Nacht. Studien zeigen, dass man im Schlaf bis zu zwei Kilo pro Monat abnehmen kann, ohne Kalorien zu zählen. Einzige Bedingung: Essen Sie abends bewusst eiweißreich und verzichten Sie möglichst auf Kohlenhydrate.

Morgens geht es dann richtig los mit der Fettverbrennung, denn jetzt schüttet das Gehirn das sogenannte Aufwachhormon ACTH aus. Es stellt sicher, dass der Körper sich aus seinen Fettreserven mit genügend Energie für den Tag versorgen kann. Um diese Aufgabe perfekt erledigen zu können, braucht der Körper aber zwei bestimmte Nährstoffe in ausreichenden Mengen.

VITAMIN C HEIZT DIE FETTVERBRENNUNG AN

Damit die dafür zuständige Drüse im Gehirn das Aufwachhormon ACTH in der optimalen Menge ausschütten kann, sind einerseits Proteine bzw. Eiweiß nötig. Andererseits muss auch reichlich Vitamin C zur Verfügung stehen, weil es für die schnelle Aufnahme und optimale Verwertung von Eiweiß sorgt.

Vitamin C spielt aber außerdem eine eigenständige und wichtige Rolle als Fatburner, denn es hilft dem Körper dabei, Noradrenalin zu produzieren. Dieses Hormon bewirkt, dass Fett in Energie umgewandelt wird. Eigentlich brauchen wir das Noradrenalin, um Stresssituationen gut bewältigen zu können – es gibt aber auch die richtige Power für Sport und Training. Wird das Hormon aktiv, gelangt es in Sekundenschnelle über die Nervenbahnen in die Fettzellen, aus denen es große Mengen zur Energiegewinnung abzieht.

Doch selbst wenn Sie nur wenig oder keinen Sport machen, gilt: Vitamin C heizt die Fettverbrennung im Körper an. Enthalten ist es in Obst und Gemüse, deshalb ist es

definitiv eine gute Idee, täglich mehrere Portionen frisches Grünzeug und in Maßen auch Früchte zu essen, wenn Sie abnehmen möchten.

In einigen Obst- und vor allem Gemüsesorten steckt besonders viel von diesem natürlichen Fatburner. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen auf einen Blick die Toplieferanten für Vitamin C.

Lebensmittel (100 g)	Vitamin C (in mg)	Entspricht Tagesbedarf zu ca.
Acerola	1.700	1.700 %
Hagebutte	1.250	1.250 %
Sanddornbeere	450	450 %
Brennessel	300	300 %
Guave	273	273 %
Sanddornsaft	266	266 %
Johannisbeere (schwarz)	189	189 %
Petersilie	159	159 %
Bärlauch	150	150 %
Paprikaschote	120	120 %
Sauerampfer	117	117 %
Brokkoli	115	115 %
Meerrettich	114	114 %
Rosenkohl	112	112 %
Grünkohl	105	105 %
Fenchel	95	95 %
Papaya	80	80 %
Chilischote	76	76 %
Portulak	72	72 %
Blumenkohl	69	69 %
Kohlrabi	63	63 %
Erdbeere	62	62 %
Loganbeere	56	56 %
Clementine	54	54 %
Zitrone	53	53 %
Spinat	51	51 %
Wirsing und Rotkohl	50	50 %
Orange	50	50 %
Weißkohl	48	48 %
Kiwi	46	46 %
Grapefruit	44	44 %

Gut zu wissen: Die Devise »Viel hilft viel« stimmt bei Vitamin C als Fatburner auf jeden Fall. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesmenge für Erwachsene liegt zwar bei nur rund 100 mg (Frauen 95 mg; Männer 110 mg). Der Bedarf steigt aber, wenn Sie Sport treiben, wenn Sie rauchen oder häufig Alkohol trinken – und natürlich auch, wenn Sie das Vitamin zum schnelleren Abnehmen nutzen möchten.

Um eine Überdosierung brauchen Sie sich übrigens keine Gedanken zu machen. Vitamin C ist wasserlöslich. Das heißt: Was Ihr Körper nicht speichern und verarbeiten kann, scheidet er einfach ungenutzt wieder aus.

VERSCHÄRFTES ABNEHMEN MIT CHILI UND CO.

Chili als Fettkiller – kann das funktionieren? Klar ist, dass man mit Chili allein sicher kein Übergewicht abbauen kann. Fakt ist aber auch: Der Scharfmacher in den Schoten, Capsaicin genannt, kann die Wärmeproduktion (Thermogenese) im Körper um bis zu 25 Prozent erhöhen.

Der Körper gleicht diesen Anstieg der Temperatur durch Schwitzen aus. Der Schweiß verdunstet dabei auf der Haut und sorgt so für Abkühlung. Der Clou daran: Der ganze Vorgang verbraucht reichlich Energie und macht Chili dadurch zu einem effektiven Fatburner. Die Wirkung beginnt rasch und hält bis zu 30 Minuten nach dem Essen an.

Diesen Effekt haben übrigens nicht nur Chilischoten, sondern auch Cayennepfeffer, Peperoni, Chilisoßen- und -pasten und Harissa.

Ganz ähnlich wirkt Ingwer: Die asiatische Wurzel enthält zwar kein Capsaicin, dafür aber mit Gingerol und Shoagol gleich zwei Fatburner-Stoffe, die den Stoffwechsel ebenfalls durch Auslösen der Thermogenese auf Trab bringen und so die Fettverbrennung anheizen.

DIE BESTEN FLÜSSIGEN FATBURNER

Abwarten und Tee trinken als erfolgreiche Methode zum Abnehmen? Klingt unglaublich, kann aber funktionieren. Denn Tee bringt gleich mehrere Pluspunkte für entspanntes Schlankwerden: Er enthält weder Fett noch Kalorien, er zügelt den Appetit, füllt den Magen, regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung.

Besonders effektive Fatburner sind vor allem diese Sorten:

- Grüner Tee enthält große Mengen an Polyphenolen und sorgt nach Studien des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam für eine verringerte Aufnahme der Nahrung im Darm und gleichzeitig für eine gesteigerte Fettverbrennung. Für den optimalen Fatburner-Effekt empfiehlt das Forscherteam, vier bis fünf Tassen grünen Tee pro Tag zu trinken.
- Roter Pu-Erh-Tee gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) schon seit fast 2.000 Jahren als besonders wirksam für Gesundheit und Figur. Zahlreiche Forschungen kamen zum Ergebnis, dass Pu-Erh-Tee den Körper entgiftet, den Stoffwechsel anregt und ebenfalls den Fettabbau ankurbelt. Am besten funktioniert der Fatburner-Effekt, wenn man den Pu-Erh-Tee auf nüchternen Magen – also jeweils vor den Mahlzeiten – trinkt.
- Schwarzer Tee hat zwar im Vergleich zu grünem und rotem Tee nicht ganz so umfassende Wirkungen auf die Gesundheit, aber als Fatburner macht er ebenfalls einen guten Job. Verantwortlich dafür ist das in schwarzem Tee enthaltene Teein, das dem Koffein in Kaffee entspricht. Koffein regt Stoffwechsel und Fettverbrennung an. Das gilt natürlich auch für Kaffee! Wichtig ist allerdings, dass Sie schwarzen Tee oder Kaffee ohne Milch und Zucker schlürfen.

WASSER ALS FATBURNER

Wer viel Wasser trinkt, nimmt mehr und einfacher ab: 2,4 Kilo durchschnittlich können Sie übers Jahr allein dadurch loswerden, dass Sie täglich 1,5 Liter Wasser trinken.

Dabei gilt: Je kälter, desto besser. Denn richtig kaltes Wasser muss der Körper erst mal auf Temperatur bringen – und das kurbelt den Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung kräftig an.

Forscher der Berliner Charité konnten nachweisen, dass auf diese Weise der Energieumsatz im Körper durchschnittlich um etwa 30 Prozent steigt. Angenehmer Nebeneffekt: Das Wasser füllt den knurrenden Magen und dämpft Hungergefühle.

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

KOHLHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

ZUCKER

Natürlich süße Früchte, Säfte und andere Naturprodukte spielen bei der Bewertung keine Rolle. Hier geht es nur um den haushaltsüblichen Zucker aus der Tüte und zuckerhaltige Süßungsmittel, die beim Zubereiten hinzugefügt werden.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.

VITAMIN C

Vitamin C sorgt für die schnelle Aufnahme und optimale Verwertung von Eiweiß. Außerdem heizt es die Fettverbrennung im Körper an. Enthalten ist es in Obst und Gemüse.



FRÜHSTÜCK

Exotisches Müsli mit tropischen Früchten	12
Mandarinen-Kiwi-Salat	13
Tropischer Obstsalat mit Kokos	14
Grapefruit-Orangen-Salat mit Rosmarinquark und Ahornsirup	16
Mandarinen-Ingwer-Quark	18
Mangosalat mit saurer Sahne und Papaya	20

EXOTISCHES MÜSLI MIT TROPISCHEN FRÜCHTEN

Pro Portion: Kalorien: 282; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 3,3 g; Protein: 6 g;
Kohlenhydrate: 49 g; Zucker: 10 g; Ballaststoffe: 9 g; Vitamin C: 128 mg

⌚ 10 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Papaya
1 Kiwi
1 nicht zu reife Kaki
100 g Kokosmüsli
(Fertigprodukt)
200 ml Kokoswasser
(Tetra-Pak)

1. Papaya halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und die Papaya schälen. Das Fruchtfleisch fein würfeln.
2. Kiwi mit dem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Kaki waschen, Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Müsli und Früchte in Schalen geben und mit dem Kokoswasser übergießen.

NOCH SMARTER

Kokoswasser bekommen Sie in Asia- und Bioläden, Reformhäusern, Drogeriemärkten und bei den großen Supermarktketten. Das praktisch fettfreie, vitamin- und mineralstoffreiche Wasser wird meist im handlichen Tetra-Pak angeboten als sogenannter isotonischer Durstlöscher.

WARUM GESUND

Das Frühstücksmüsli macht fit, denn es ist fettarm und schont Magen und Darm. Reichlich komplexe Kohlenhydrate halten trotzdem lange satt, und die exotischen Früchte liefern viele Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe.



MANDARINEN-KIWI-SALAT

Pro Portion: Kalorien: 110; Fett: 4 g; gesättigte Fettsäuren: 3,2 g; Protein: 2 g;
Kohlenhydrate: 15 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 4,9 g; Vitamin C: 57 mg

⌚ 15 MIN.

Zutaten für 4 Portionen

4 Kiwis
4 Mandarinen
2 EL Zitronensaft
2 EL Kokoschips (20 g)

1. Kiwis und Mandarinen schälen und in dünne Scheiben schneiden; beides in eine flache Form legen. Zitronensaft über die Früchte träufeln und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Fruchtscheiben abwechselnd in 4 Gläser schichten und mit dem Saft aus der Form beträufeln. Mit Kokoschips bestreuen.



TROPISCHER OBSTSALAT MIT KOKOS

Pro Portion: Kalorien: 291; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 4,4 g; Protein: 3 g;

Kohlenhydrate: 52 g; Zucker: 11 g; Ballaststoffe: 6 g; Vitamin C: 108 mg

⌚ 40 MIN.

Zutaten für 4 Portionen

1 halbe Papaya (ca. 200 g)
1 kleine Mango (ca. 300 g)
125 g Physalis
1 mittelgroße Ananas (700 g)
1 Kiwi
1 Limette
3 EL Rohrzucker
3 EL Kokoschips
150 g Kokosjoghurt
2 EL Milch (1,5 % Fett)

1. Papaya schälen und entkernen, Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch von beiden in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Physalis aus den Pergamenthäuten lösen, waschen und halbieren.
3. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Limette halbieren, auspressen und 2–3 EL Saft abmessen. Alle Obststücke in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Zucker mischen, 20 Minuten ziehen lassen.
5. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
6. Kurz vor dem Servieren Kokosjoghurt und Milch mit den Quirlen des Handmixers oder einem Schneebesen schaumig schlagen.
7. Kokossoße über dem Obst verteilen und geröstete Kokosraspel darüberstreuen.

WARUM GESUND

Exotische Früchte haben es in sich! Sie enthalten reichlich abwehrstärkendes Vitamin C (allein 100 Prozent des Tagesbedarfs bei vier Portionen) und darüber hinaus auch viele Beta-Carotinoide für den Zellschutz.



NOCH SMARTER

Das Rezept ist so üppig bemessen, dass es problemlos auch als schlanker Mittagssnack durchgeht. Zur ultimativen Sättigung knabbern Sie dann einfach ein paar Vollkorkekse dazu.

GRAPEFRUIT-ORANGEN-SALAT MIT ROSMARINQUARK UND AHORNSIRUP

Pro Portion: Kalorien: 156; Fett: 2 g; gesättigte Fettsäuren: 0,8 g; Protein: 10 g;
Kohlenhydrate: 22 g; Zucker: 3 g; Ballaststoffe: 1,5 g; Vitamin C: 64 mg

🕒 20 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine Grapefruit
(rosé, ca. 200 g)
- 2 kleine Orangen (ca. 300 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 TL Ahornsirup
- 100 g Magerquark
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)

1. Die Grapefruit und 1 Orange so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird.
2. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Filets in 2 hohe Gläser oder auf 2 Teller geben.
3. Die 2. Orange halbieren, auspressen und 50 ml Saft abmessen.
4. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.
5. Rosmarin mit dem abgemessenen Orangensaft, dem aufgefangenen Orangen- und Grapefruitsaft sowie dem Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und etwa 1 Minute bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.
6. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben. Den abgekühlten Rosmarinsud unterrühren, über den Grapefruit-Orangen-Salat verteilen und servieren.

WARUM GESUND

Ein Frühstück mit so viel Aroma und so wenig Fett und Kalorien ist hitverdächtig! Dazu sieht der köstliche Salat nicht nur toll aus, sondern punktet auch noch mit mehr als der Hälfte des täglichen Bedarfs an Kalzium und Vitamin C.




NOCH SMARTER

Die Bitterstoffe in der Grapefruit sind Balsam für Magen und Darm. Wer noch eins draufsetzen will, nimmt probiotischen Joghurt!

MANDARINEN-INGWER-QUARK

*Pro Portion: Kalorien: 400; Fett: 16 g; gesättigte Fettsäuren: 4 g; Protein: 19 g;
Kohlenhydrate: 44 g; Zucker: 13,6 g; Ballaststoffe: 6 g; Vitamin C: 85 mg*

 15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück Ingwer (2 cm)
5 Mandarinen
250 g Quark (20 % Fett)
2 EL Ahornsirup
10 Haselnusskerne, geschält

1. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Den Saft von 2 Mandarinen auspressen und mit dem Quark verrühren.
2. Die restlichen Mandarinen schälen, die Spalten in kleine Würfel schneiden. Mit Ahornsirup und Ingwer unter den Quark rühren.
3. Die Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über den Mandarinenquark streuen.

