Wohlfühlgewicht –

so bleiben Sie in Balance

Das richtige Gewicht

Rezepte zum Abnehmen

Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Nestlé
ERNÄHRUNGSSTUDIO
IHR BERATER FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG
www.nestle.de

Vorwort

Liebe Leser,

für immer schlank und fit bleiben – wer möchte das nicht. Genießen möchten wir auch. Und am besten alles miteinander verbinden. Das ist machbar und auch wichtig – für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Nur wenn es Körper und Seele gleichermaßen gut geht, fühlen wir uns rundum wohl und zufrieden.

Wenn Sie abnehmen wollen oder sollen, müssen Sie nicht auf Genuss verzichten – im Gegenteil. Gut essen und dabei in Form bleiben sind keine unvereinbaren Gegensätze. Wichtig sind die Ernährungsweise und der Lebensstil. Finden Sie die richtige Balance und wählen Sie die richtigen Mengen – dann kommen Sie genussvoll, schlank und gesund durch den Tag und durch das Leben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen kleinen Ratgeber zum Thema Wohlfühlgewicht an die Hand geben. So werden Sie beispielsweise lesen, wie Sie Ihr Körpergewicht objektiv beurteilen und welche Gründe dazu führen können, dass überflüssige Pfunde entstehen. Mit unserer Anleitung für ein Ess-Tagebuch sind Sie in der Lage, Ihr Essverhalten auf den Prüfstand zu stellen.

Wir geben Ihnen zahlreiche Informationen und Tipps, wie Sie ungünstige Gewohnheiten ändern, Lebensmittel bewusst auswählen und den Hunger in Grenzen halten können. Unser 2-Wochenplan mit leckeren Rezepten zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Speiseplan in der Praxis kalorien- und fettbewusst gestalten können, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Gleichzeitig möchten wir Sie ermuntern, sich mehr zu bewegen und regelmäßige Entspannungspausen in Ihren Alltag einzubauen. Das alles hilft Ihnen dabei, Ihr Körpergewicht im Rahmen zu halten.

Gestalten Sie Ihr Leben bewusst und werden Sie aktiv – im Sinne dieser Broschüre. Dann geht Abnehmen und Gewicht halten leichter als Sie vielleicht denken. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Ihr Nestlé Ernährungsstudio

Nestlé
ERNÄHRUNGSSTUDIO
IHR BERATER FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG
www.nestle.de

Das Nestlé Ernährungsstudio

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Ihnen unsere Internetplattform, das Nestlé Ernährungsstudio, vorstellen. Dem Thema Wohfühlgewicht haben wir eine eigene Rubrik gewidmet. Egal, ob Sie ab- oder zunehmen oder einfach nur Ihr Gewicht beibehalten möchten – hier finden Sie viele Informationen und praktische Tipps.

Entdecken Sie den interaktiven Ratgeber und die aktuelle Informationsquelle rund um Gesundheitsthemen, die durch den Magen gehen. Erfahren Sie unter **www.nestle.de**, wie Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung in ganz einfachen Schritten große Fortschritte machen können – für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie. Das Nestlé Ernährungsstudio bietet Ihnen kompetente Beratung rund um Ernährungsfragen mit folgenden Schwerpunkten:

WOHLFÜHLGEWICHT

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Dazu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- oder Zunehmen.

KIND & FAMILIE

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung Ihrer Kinder – vom Baby bis zum Schulkind. Und Sie finden Interessantes zu den Themen Feste feiern und Verreisen – für die ganze Familie.

FITNESS & VITALITÄT

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen Fitness, Bewegung, Entspannung und Abwehrkräfte wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

REZEPTE & KOCHTIPPS

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für den gesunden und schnellen Genuss, um Spezialitäten ferner Länder, um Traditionelles und Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern sowie Tipps und Tricks, die die Zubereitung von Mahlzeiten erleichtern.

ERNÄHRUNG & WISSEN

Hier finden Sie grundlegende Informationen zu den wichtigen Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel. Wir erläutern Ihnen, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Weitere Themen sind alternative Ernährungsformen und neuartige Lebensmittel. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu Nestlé Produkten, wie z. B. Nährwert- und Allergeninformationen.

INFORMIEREN SIE SICH UNTER:

www.nestle.de und nutzen Sie unseren interaktiven Ernährungs-Coach. Er begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Natürlich beraten wir Sie gerne auch **telefonisch: (069) 66 71 88 88**. Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und zu unseren Produkten.

Vorwort 1

1 Das richtige Gewicht 6

Gewichtscheck – von BMI bis Fettwaage 8

Energie – Kraftstoff für alle Lebensvorgänge 13

2 Ursachen von Übergewicht 14

Veranlagung – die Rolle der Gene 15

Essverhalten, Bewegung und andere Ursachen – Einfluss auf Ihr Gewicht 18

Das richtige Gewicht

Rezepte zum Abnehmen

Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Inhalt

3 **Der Weg zum Wohlfühlgewicht** 20

Ess-Tagebuch – Ernährungsverhalten auf dem Prüfstand 23

Abnehm-Diäten – Kriterien für die Auswahl 26

Lebensmittel richtig auswählen – kalorien- und fettbewusst essen und trinken 28

Den Hunger überlisten – Tipps und Tricks, die satt machen 35

Fatburner – Wundermittel für die schlanke Linie? 38

Viel bewegen – aktive Menschen haben es leichter 40

Entspannen – Wohltat für Körper und Geist 44

Motivation – Was tun, wenn nichts mehr geht? 46

4 **Rezepte zum Abnehmen** 48

Frühstück und Snacks – am Morgen und zwischendurch genießen 50

Mittag- und Abendessen – Leichtes für 14 Tage 54

Literatur und Adressen 73

Anhang „Gewichtskontrolle“ 75

Impressum 77

Übergewicht ist in Deutschland ein stetig zunehmendes Problem. Laut Ernährungsbericht 2004 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. sind mehr als 65 % der Männer und ca. 55 % der Frauen in Deutschland übergewichtig. Jeder 5. Deutsche hat sogar starkes Übergewicht und leidet an der so genannten Adipositas, der krankhaften Fettleibigkeit.

DAS RICHTIGE GEWICHT

Übergewicht belastet meist nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Mit steigendem Gewicht und zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, ernsthaft zu erkranken. So kann es beispielsweise zu Gelenkbeschwerden kommen, weil Ihr Bewegungsapparat durch das hohe Körpergewicht stark belastet wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einhergehend z. B. mit Bluthochdruck, Herzschwäche und Krampfadern, entwickeln sich zunächst unbemerkt und schleichend. Auf längere Sicht können jedoch Herzinfarkt und Schlaganfall drohen. Fettstoffwechselstörungen können entstehen, weil aus den vorhandenen Fettpolstern vermehrt Fette in die Blutbahn abgegeben werden. Dadurch steigt eben-

falls das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Auch Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, wird häufig durch Übergewicht ausgelöst. Gallensteine entstehen bei Übergewicht ebenfalls leichter. Werden Sie deshalb aktiv und wirken Sie überflüssigen Pfunden frühzeitig entgegen. So können Sie vielen Erkrankungen vorbeugen. Bevor Sie jedoch daran denken, abzunehmen, sollten Sie in einem ersten Schritt prüfen, ob Sie tatsächlich zu viel wiegen. Manchmal sind es „nur" die anderen, die uns das einreden wollen. Machen Sie sich frei von Idealmaßen der Models auf den Titelseiten von Hochglanzmagazinen.

Stecken Sie sich besser selbst Ihre Ziele und überlegen Sie, warum Sie eigentlich abnehmen möchten:

- Finden Sie, dass Sie zu dick sind?
- Gefällt Ihre Figur dem Partner nicht?
- Oder möchten Sie wieder in eine bestimmte Kleidergröße passen?
- Vielleicht hat auch Ihr Arzt gesundheitliche Bedenken und rät Ihnen dringend, abzunehmen?
- Oder Sie sind der Meinung, dass Ihre Fitness deutlich nachgelassen hat und möchten deshalb Gewicht verlieren?

Wichtig ist, dass Sie aus eigenen Motiven wirklich abnehmen möchten. Wenn Sie Ihr ganz persönliches Ziel vor Augen haben, gelingt das auch leichter. Bewerten Sie aber zunächst Ihr Gewicht ganz objektiv. Ausschlaggebend für die Beurteilung ist heute das so genannte Wohlfühlgewicht, das sich an Ihrer Gesundheit und Ihrem persönlichen Empfinden orientiert. Erst wenn Ihr Gewicht eine gewisse Grenze überschreitet, Ihre Gesundheit darunter leidet oder Sie sich in Ihrer Haut sehr unwohl fühlen, sollten Sie abnehmen. Die folgenden Orientierungsgrößen helfen Ihnen dabei, Ihr Körpergewicht objektiv zu beurteilen.

Gewichtscheck – von BMI bis Fettwaage

Es gibt verschiedene Methoden, mit deren Hilfe Sie Ihr Körpergewicht und Ihre Körperzusammensetzung objektiv einschätzen können. Bewährt hat sich der so genannte Body-Mass-Index. Neben dem reinen Körpergewicht spielen aber auch der Körperfettanteil und die Körperfettverteilung eine entscheidende Rolle. Deshalb werden auch Körperfettmessungen und der so genannte Taillen-Hüft-Quotient zur Beurteilung herangezogen. Um eine möglichst eindeutige Bewertung des Körpergewichts zu erhalten, ist eine Kombination aus allen Methoden sinnvoll.

Der Body-Mass-Index (BMI)

Eine gute Bewertung des Körpergewichts unter Einbeziehung der Körpergröße liefert der so genannte Body-Mass-Index (BMI). Um den BMI zu errechnen, brauchen Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm, Ihre Körpergröße in Metern und einen Taschenrechner.

So wird der BMI berechnet:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m) x Körpergröße (m)}} = \text{BMI}$$

BEISPIEL: Sie wiegen 70 kg und sind 1,60 m groß. Ihr BMI berechnet sich dann folgendermaßen:

70 kg : (1,60 m x 1,60 m) = 27,3 kg/m²

Die Bewertung des BMI können Erwachsene der Tabelle entnehmen. Für Leistungssportler oder Schwerstarbeiter gelten die Werte nicht. Die schwere Muskelmasse könnte fälschlicherweise als Übergewicht eingestuft werden. Auch für Kinder sind andere Richtwerte maßgeblich.

BEWERTUNG DES ERWACHSENEN-BMI

BMI:	BEWERTUNG:
unter 18,5	Untergewicht
18,5-24,9	Normalgewicht
25,0-29,9	Leichtes bis mittleres Übergewicht
30,0 und darüber	Starkes Übergewicht

BMI

Sie können Ihren BMI auch interaktiv unter **www.nestle.de** im Nestlé Ernährungsstudio bestimmen. Die BMI-Rechner für Erwachsene und Kinder finden Sie in der Rubrik Tipps & Tools. Geben Sie beim BMI-Rechner für Erwachsene Ihr aktuelles Körpergewicht in kg und Ihre Körpergröße in cm ein. Anschließend klicken Sie auf „berechnen". Ihr BMI-Wert und dessen Beurteilung erscheinen auf dem Bildschirm.

Starkes Übergewicht schadet der Gesundheit

Wenn Sie einen BMI über 30 haben, ist es unbedingt wichtig, dass Sie Gewicht verlieren, egal, wie Sie sich fühlen. Sonst nimmt Ihre Gesundheit Schaden. Fragen Sie Ihren Arzt, welche Methode der Gewichtsreduktion er Ihnen persönlich empfiehlt. Auch bei einem BMI ab 27 sollten Sie abnehmen, wenn gleichzeitig Begleiterkrankungen vorliegen.

Der Taille-Hüft-Quotient – Apfel- oder Birnentyp

Eine wichtige Methode zur objektiven Beurteilung der Verteilung des Körperfetts bei leichtem bis mäßigem Übergewicht ist der Taille-Hüft-Quotient (T/H-Quotient).

Für die Berechnung des T/H-Quotienten nehmen Sie ein Bandmaß zur Hand und messen zunächst Ihren Taillenumfang in der Mitte zwischen dem Unterrand des Rippenbogens und den Hüftknochen. Dann messen Sie den Umfang der Hüfte auf der Höhe der Hüftknochen. Teilen Sie nun den Taillen- durch den Hüftwert.

Je größer der T/H-Quotient, desto mehr Fett sitzt am Bauch. Die Fettverteilung gleicht einer Apfelform. Bei geringem T/H-Quotienten sitzt das Fett hauptsächlich auf Hüfte, Po und Schenkeln und die Fettverteilung entspricht eher einer Birnenform. Hohe T/H-Quotienten des Apfeltyps sind als ungünstig einzustufen, da Fett, das sich am Bauch sammelt, ständig im Austausch mit dem Blutkreislauf steht. Deshalb führt es – im Gegensatz zu den Fettpölsterchen des Birnentyps – häufiger zu Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Ein Trost für Apfeltypen: Das Abnehmen gelingt ihnen leichter als Birnentypen. Denn das Fett an Hüfte, Po und Schenkeln ist sehr viel hartnäckiger als das am Bauch. In der Regel neigen Frauen eher zur birnen- und Männer eher zur apfelförmigen Verteilung des Körperfetts.

Wenn Sie weiblich sind, sollte Ihr T/H-Quotient nicht größer als 0,85 sein, bei Männern nicht größer als 1,0. Der Taillenumfang allein kann auch schon einen wichtigen Hinweis geben. Bei Frauen sind mehr als 80 cm, bei Männern mehr als 94 cm Taillenumfang mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden, Werte > 88 bei Frauen und > 102 bei Männern sogar mit einem deutlich erhöhtem Risiko.

So wird der T/H-Quotient berechnet:

$$\frac{\text{Körperumfang in Taillenhöhe (cm)}}{\text{Körperumfang in Hüfthöhe (cm)}} = \text{T/H-Quotient}$$

DAZU EIN BEISPIEL: Sie haben einen Taillenumfang von 88 cm und einen Hüftumfang von 95 cm. Ihr T/H- Quotient berechnet sich folgendermaßen:

T/H-Quotien = 88 cm : 95 cm = 0,9

BEWERTUNG: Wenn Sie weiblich sind, ist dieser T/H-Quotient ungünstig zu bewerten und mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden. Bei Männern ist ein Wert von 0,9 akzeptabel.

Fettzange und Fettwaage

Zu viel Körperfett ist in der Regel mit Übergewicht verbunden. Bei Übergewichtigen reicht deshalb der BMI zur Beurteilung des Körpergewichts aus. Allerdings können auch schlanke Menschen einen hohen Körperfettanteil haben. Das ist ebenfalls eher ungünstig und beispielsweise mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Prüfen Sie deshalb Ihren Körperfettanteil von Zeit zu Zeit auch dann, wenn Sie normalgewichtig sind. Mit der so genannten Fettzange kann z. B. Ihr Arzt über die Hautfaltendicke an kritischen Körperstellen den Körperfettgehalt schätzen. Denn das Unterhautfettgewebe macht einen großen Teil des Körperfettspeichers aus und lässt deshalb Rückschlüsse auf den gesamten Körperfettanteil zu. Eine Messleiste an der Zange zeigt die Dicke der Hautfalten an. Im Normalfall misst Ihr Arzt oder Ernährungsberater die Hautfaltendicke am inneren (Bizeps) und äußeren Oberarm (Trizeps), über dem Darmbeinkamm und unter dem Schulterblatt.

Mit einer so genannten Fettwaage können Sie den Körperfettgehalt ebenfalls bestimmen. Die Ergebnisse sind aber nur Näherungswerte. Da Fett einen anderen Gewebewiderstand hat als Knochen- oder Muskelsubstanz, lässt sich der prozentuale Fettanteil über schwache elektrische Impulse, die durch die Fußsohle geleitet werden, messen. Aus dem Messwert, dem Körpergewicht und der Körpergröße wird der Körperfettanteil errechnet. Wichtig ist, dass Sie möglichst immer unter gleichen Bedingungen messen, d. h. beispielsweise die Waage zur gleichen Tageszeit und nüchtern benutzen.

Gesunder Körperfettanteil nach Angaben der WHO

	20-39 Jahre	40-59 Jahre	Mehr als 60 Jahre
Männer	8 %-20 %	11 %-22 %	13 %-25 %
Frauen	21 %-33 %	23 %-34 %	24 %-36 %

Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO

Dann lassen sich zumindest Veränderungen des Fettgehalts erkennen. Inzwischen gibt es auch Handmessgeräte, die nach einem ähnlichen Prinzip arbeiten.

In der oben stehenden Tabelle finden Sie Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO für einen gesunden Körperfettanteil in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht. Die Bandbreite der Werte ist innerhalb der verschiedenen Altersgruppen recht groß. Im Zweifelsfall sollten Sie die Werte mit Ihrem Arzt besprechen.

Wenn Sie Ihren Anteil an Körperfett wissen wollen, aber kein Geld für ein Fettmessgerät ausgeben möchten, können Sie Ihren Arzt oder Apotheker danach fragen. Viele Ärzte und Apotheker, aber auch die meisten Fitness-Studios und Sportvereine, Physiotherapiepraxen, Ernährungsberatungsstellen sowie gehobene Wellness- und Sporthotels bieten Körperfettmessungen an.

Zu viel Körperfett trotz Normalgewicht?

Wenn Sie normalgewichtig sind, aber einen hohen Körperfettanteil haben, geht es nicht darum, Gewicht zu verlieren, sondern Körperfett durch Muskelmasse zu ersetzen. Das erreichen Sie, indem Sie sich mehr bewegen bzw. sportlich aktiv sind.

Nach dem Gewichtscheck:

Die verschiedenen Methoden zur Gewichtsbeurteilung haben bei Ihnen übereinstimmend zu hohe Werte ergeben? Tun Sie etwas gegen die überflüssigen Pfunde. Denn in Begleitung von Übergewicht können auf Dauer erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und ein erhöhter Blutzucker auftreten. Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang auch vom „Metabolischen Syndrom" – einem Hauptrisikofaktor für Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Für das Übergewicht ist wahrscheinlich ein Ungleichgewicht Ihrer Energiebilanz verantwortlich. Sie nehmen mehr Nahrungsenergie auf, als Sie verbrauchen. Den Überschuss speichert Ihr Körper als Fett. Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Energie – Kraftstoff für alle Lebensvorgänge

Energie aus Lebensmitteln braucht unser Körper als Treibstoff – so wie das Auto Benzin. Zum Atmen, zum Denken, für den Herzschlag und damit wir uns bewegen können – Energie ist für alle Lebensvorgänge unentbehrlich.

Für ein konstantes Körpergewicht ist es wichtig, dass sich die Energieaufnahme mit der Nahrung und der Energieverbrauch durch unsere Körpervorgänge und Aktivitäten entsprechen. In der unten stehenden Tabelle finden Sie Richtwerte für den durchschnittlichen Energiebedarf normalgewichtiger Erwachsener mit mittlerer körperlicher Aktivität, d. h. überwiegend sitzender und ab und zu gehender und stehender Tätigkeit.

Wenn Sie dauerhaft mehr Energie aufnehmen, als Sie tatsächlich benötigen, wird der Zeiger auf der Waage nach oben gehen. Ist Ihre Energieaufnahme geringer als der Energieverbrauch, werden Sie abnehmen. Eine Gewichtsabnahme erreichen Sie am besten, indem Sie einerseits die Energiezufuhr mit der Nahrung verringern und andererseits den Energieverbrauch über mehr Bewegung und sportliche Aktivitäten ankurbeln.

Mehr über eine kalorienbewusste Ernährung und die Bedeutung von Bewegung für das Körpergewicht erfahren Sie ab Seite 20. Lesen Sie aber zunächst, welche Ursachen ein Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch haben kann. Wenn Sie die Gründe kennen, können Sie Ihren Körper besser verstehen und es fällt Ihnen wahrscheinlich leichter, ungünstige Verhaltensweisen und Essgewohnheiten zu ändern.

Wie viel Energie brauchen wir Durchschnitt?

	Frauen	Männer
19 bis unter **25** Jahre	2400 kcal	3000 kcal
25 bis unter **51** Jahre	2300 kcal	2900 kcal
51 bis unter **65** Jahre	2000 kcal	2500 kcal
65 Jahre und älter	1800 kcal	2300 kcal

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Umschau/Braus, 2000)

In der Regel nehmen wir nur dann zu, wenn unsere Energiebilanz über einen längeren Zeitraum positiv ist, d. h. wenn wir mehr Kalorien mit der Nahrung aufnehmen als wir verbrauchen. Ist die Energieaufnahme zu hoch, speichert unser Körper den Überschuss in Form von Fettgewebe. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche Ursachen bei der Entstehung überflüssiger Pfunde von Bedeutung sind.

KAPITEL 2

URSACHEN VON ÜBERGEWICHT

Veranlagung – die Rolle der Gene

Tatsächlich ist es so: Erbanlagen können das Gewicht steuern. Den Beweis dafür liefern wissenschaftliche Studien. So stellten Forscher fest, dass das Körpergewicht von Kindern, die getrennt von ihren leiblichen Eltern in einer Adoptivfamilie aufwuchsen, nicht dem Gewicht der Adoptiveltern, sondern eher dem der leiblichen Eltern glich. Studien mit eineiigen Zwillingen, also Kindern mit identischen Erbanlagen, zeigten: Auch wenn die Zwillinge in getrennten Umgebungen aufwuchsen, hatten sie ein ähnliches Körpergewicht. Diese Beobachtungen lassen darauf schließen, dass übergewichtige Mütter oder Väter das Gewichtsrisiko an ihre Kinder weitergeben.

Dick sein ist kein Schicksal

Lassen Sie sich von Ihren Genen nicht unterkriegen. Zwar kann im Erbgut die Veranlagung für einen niedrigen Energieumsatz und „Bequemlichkeit" festliegen. Das heißt aber nicht, dass Sie deshalb unweigerlich zunehmen müssen oder nicht abnehmen können. Mit der richtigen Einstellung und Lebensweise können Sie verhindern, dass Ihr Gewicht ansteigt. Wenn Sie bewusst essen bzw. sich im Alltag viel bewegen, verringern Sie Ihre Energieaufnahme bzw. steigern Ihren Energieverbrauch. So haben Sie große Chancen, schlank zu werden bzw. zu bleiben.

Sind beide Elternteile zu dick, ist die Wahrscheinlichkeit, dass aus ihren Kindern übergewichtige Erwachsene werden, noch größer. Wie kommt es aber, dass manche Menschen stärker zu Übergewicht neigen als andere? Sie kennen das bestimmt aus persönlicher Erfahrung: Die einen können essen, was sie möchten und nehmen kein Gramm zu. Die anderen wiederum behaupten, schon bei kleinen Nahrungsmengen Probleme mit dem Gewicht zu bekommen. Wenn sich bei Erwachsenen eine identische Nahrungsaufnahme unterschiedlich auf das Körpergewicht auswirkt, kann das einerseits daran liegen, dass die Nahrungsenergie unterschiedlich stark vom Körper ausgenutzt wird. Andererseits kann der Energieumsatz, also der Verbrauch von Energie, verschieden sein. Man spricht auch von so genannten guten und schlechten „Futterverwertern". Gute „Futterverwerter" neigen eher zu Übergewicht, weil ihr Stoffwechsel besonders sparsam arbeitet, Kalorien besonders effektiv verwertet und den Energieverbrauch minimal hält. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass dieses Phänomen weniger vom Aufschluss der Nahrung als vielmehr vom individuellen Energieverbrauch abhängt.

Zusammensetzung des Energieverbrauchs

Unser täglicher Energieverbrauch setzt sich aus dem Grundumsatz, der Thermogenese (nahrungsabhängiger Energieverbrauch) und dem Aktivitätsumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die wir im Tiefschlaf, z. B. für Herzschlag und Atmung, benötigen. Er beansprucht etwa 50 bis 70 Prozent der täglich benötigten Energiemenge. Hinzu kommt der Energieverbrauch durch den Nahrungsaufschluss und Verdauungsvorgänge. Diese so genannte Thermogenese beträgt etwa 10 Prozent des Energieverbrauchs. Der Aktivitäts- bzw. Leistungsumsatz beinhaltet den Energieaufwand für jegliche Art von Bewegung und macht in der Regel zwischen 20 und 40 Prozent des Energieumsatzes aus. Bisher gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass eine niedrige Thermogenese eine Ursache für die Entwicklung von Übergewicht sein könnte. Geringe Grund- und Aktivitätsumsätze sind aber von Bedeutung.

Muskeln verbrauchen viele Kalorien

Der Grundumsatz ist direkt abhängig vom Anteil der fettfreien Körpermasse. Das heißt, Menschen mit einer stark ausgeprägten Muskulatur haben einen höheren Grundumsatz und verbrauchen deshalb mehr Energie. Weil Männer und Sportler in der Regel mehr Muskelmasse haben als Frauen und Nichtsportler, ist der Grundumsatz beim männlichen Geschlecht und auch bei sportlich aktiven Menschen größer. Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz im Allgemeinen, was wiederum durch einen natürlichen Rückgang der Muskelmasse zu erklären ist. Allerdings lassen sich Unterschiede im Grundumsatz nicht allein durch die unterschiedliche Muskelmasse erklären. Möglicherweise haben die Differenzen auch eine genetische Grundlage. Jedenfalls scheint bei einem niedrigen Grundumsatz das Risiko für die Entwicklung überflüssiger Pfunde größer zu sein.

Bewegung steigert den Energiebedarf

Unser Aktivitäts- bzw. Leistungsumsatz besteht aus dem Energiebedarf für alle Alltagsaktiviäten, z. B. Gehen, Treppensteigen und Hausarbeit. Hinzu kommt der Energieverbrauch durch sportliche Tätigkeiten und spontane Aktivitäten. Darunter versteht man das „Herumzappeln" – beispielsweise eine lebhafte Gestik und Körpersprache. Grundsätzlich hat die Alltagsaktivität – im Gegensatz zu gelegentlichen sportlichen Aktivitäten – einen großen Einfluss auf den gesamten Energieverbrauch. Je aktiver sich ein Mensch also im Alltag verhält, desto mehr Energie benötigt er und desto schlanker ist er. Wissenschaftler vermuten, dass ein inaktives Alltagsverhalten auch genetische Ursachen hat.

Essverhalten, Bewegung und andere Ursachen – Einfluss auf Ihr Gewicht

Unsere Essgewohnheiten haben einen entscheidenden Einfluss auf das Körpergewicht. Wichtig ist, dass wir unsere Speisen in Maßen und in Ruhe genießen und die richtigen Lebensmittel auswählen. Auch ausreichend Bewegung im Alltag und in der Freizeit trägt dazu bei, dass unser Gewicht im Rahmen bleibt.

Richtiges Essverhalten kann man lernen

Essen kann uns auch Trost sein. Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie haben sich geärgert oder Sie sind aus irgendeinem Grund frustriert. Wut oder Traurigkeit kommen hoch und Sie verspüren plötzlich den Drang, etwas zu essen. Wenn Sie jetzt nach Leckereien greifen, dient die Nahrungsaufnahme als Ventil für Ihren Ärger oder als Trostpflaster. In anderen Situationen kann sie aber auch Belohnung oder Ersatz für fehlende Zuwendung sein. Die Grundlage für ein solches Ess-Verhalten wird häufig schon in der Kindheit gelegt. Eltern, Erzieher, aber auch Gleichaltrige in Kindergarten und Schule können durch ihr Vorbild unsere Gewohnheiten entscheidend prägen. Es kann sein, dass wir uns mit Essen belohnen oder im Essen Trost suchen, weil wir es so gelernt haben. Vielleicht wurden wir in der Kindheit häufig mit Nachtisch oder Süßigkeiten beruhigt und belohnt. Oder die Eltern haben stets dazu aufgefordert, den Teller leer zu essen, damit die Sonne wieder scheint. Beim Essen durfte nicht getrödelt werden und wer in einer bestimmten Zeit nicht fertig war, bekam nichts mehr.

Diese Ess-Muster unserer Kindheit haben wir uns gemerkt. Sie bestimmen oft heute noch unsere Ess-Gewohnheiten und können dazu führen, dass wir zu schnell, zu viel oder das Falsche essen. Gewohnheiten können wir jedoch ändern, wenn wir uns ihrer bewusst werden. Stellen Sie Ihre Ess-Gewohnheiten auf den Prüfstand und beobachten Sie sich genau. Am besten gelingt das mit einem Ess-Tagebuch (siehe S.23). Schreiben Sie auf, was, wann und warum Sie essen. Nur wenn Sie Ihre Essmotive genau analysieren und dadurch besser kennen lernen, können Sie bewusst gegensteuern.

Alternativen zum Essen suchen

Versuchen Sie sich abzulenken, wenn Ihre Stimmung sich ändert und nach Essbarem verlangt, obwohl Sie keinen Hunger haben. Gehen Sie spazieren, telefonieren Sie mit einem guten Freund oder verabreden Sie sich, beispielsweise zu einem Museumsbesuch.

Versuchen Sie nicht, gleich alles auf einmal zu ändern, sondern gehen Sie langsam vor, Schritt für Schritt. Ein erstes Ziel könnte beispielsweise lauten: Ich gehe nicht mit leerem Magen einkaufen, sondern esse vor dem Einkauf eine Kleinigkeit, z. B. einen Apfel. Dann komme ich nicht in Versuchung, meinen Hunger mit kalorienreichen Leckereien zu stillen.

Viel Bewegung hilft gegen überflüssige Pfunde

Bewegungsmangel gilt heute als ein Hauptgrund für die Entwicklung von Übergewicht – auch bei Kindern. Viele Menschen verbringen ihre Zeit überwiegend sitzend, z. B. am Arbeitsplatz, vor dem Computer oder im Auto. Selbst Kinder bewegen sich im Durchschnitt nur noch eine Stunde am Tag. Stattdessen verbringen sie ihre Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher. Dabei ist viel Bewegung für ihre Entwicklung besonders wichtig. Sowohl für Kinder als auch für Erwachsene gilt: Wer sich wenig bewegt, viele Stunden auf dem Sofa verbringt, keinen sportlichen Ausgleich schafft und genauso viel isst wie bei aktiver Freizeitgestaltung, muss mit überflüssigen Pfunden rechnen. Auch mit zunehmendem Alter nimmt der Kalorienbedarf ab. Sorgen Sie deshalb für mehr Bewegung – im Alltag und in Ihrer Freizeit. Dann können Sie Ihr Gewicht in Balance halten. Lesen Sie dazu auch unsere Tipps ab Seite 40.

Weitere Ursachen – Hormone und Medikamente

Auch unsere Hormone beeinflussen das Körpergewicht. Wenn wir an einer Unterfunktion der Schilddrüse leiden, stellt unser Körper zu wenig Schilddrüsenhormone her. Das verlangsamt den Stoffwechsel und führt auf Dauer zu Übergewicht. Allerdings ist die Schilddrüsenunterfunktion nur selten eine Ursache für überflüssige Pfunde. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen. Er kann die Funktion Ihrer Schilddrüse prüfen. Einige Medikamente, z. B. Arzneimittel gegen Depressionen, Cortison und die Antibabypille, können ebenfalls Ihr Gewicht ansteigen lassen. Sollte eine Gewichtszunahme als mögliche Nebenwirkung auf dem Beipackzettel stehen, besprechen Sie Ihre Situation mit dem behandelnden Arzt.

Fazit

Jetzt haben Sie einen Überblick über mögliche Ursachen für Übergewicht bekommen. Wenn Sie Ihr Gewicht mit unseren Methoden ab Seite 8 geprüft haben, wissen Sie nun auch, ob Sie selbst übergewichtig sind. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie Sie die überflüssigen Pfunde wieder loswerden können.

Sie haben Übergewicht? Das ist kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Auch wenn die Waage zu viele Kilos anzeigt, kann Ihr Traum vom Wohlfühlgewicht Wirklichkeit werden. Nehmen Sie sich unsere Empfehlungen zu Herzen, dann können die Pfunde purzeln.

KAPITEL 3

DER WEG ZUM WOHLFÜHL-GEWICHT

Wir sagen Ihnen, wie Sie mit einem Ess-Tagebuch Ihr Ernährungsverhalten prüfen und wie Sie kalorienbewusst essen und trinken. Darüber hinaus verraten wir Ihnen, wie Sie den Hunger überlisten und was sie tun können, wenn Ihre Motivation nachlässt. Bewegung und Entspannung sind weitere wichtige Aspekte, die auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht eine Rolle spielen. Unsere Tabelle im Anhang (S. 75) hilft Ihnen bei der Erfolgskontrolle. Tragen Sie Ihre Gewichtsveränderungen einmal wöchentlich ein. So behalten Sie den Überblick.

Die folgenden Schritte helfen Ihnen, den Einstieg für den Weg zum Wohlfühlgewicht zu finden:

1. Schritt: Körpergewicht bestimmen und Ziele setzen

Bestimmen Sie zunächst Ihr Körpergewicht. Wenn Sie objektiv zu viel wiegen, stellen Sie sich folgende Fragen: Wie viel möchten Sie abnehmen? Was ist Ihr Ziel? Bitte schrauben Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch. 0,5 bis 1 Kilo Gewichtsverlust pro Woche ist ein realistisches Etappenziel.

2. Schritt: Essverhalten beobachten

Finden Sie heraus, ob und warum Sie zu viel essen. Und prüfen Sie auch, weshalb Sie eventuell zu Lebensmitteln greifen, die weniger figurfreundlich sind, weil sie viel Fett und viele Kalorien haben. Ungünstige Gewohnheiten können Sie z. B. sehr gut mit einem Ess-Tagebuch aufdecken.

3. Schritt: Ernährung umstellen

Jetzt geht es darum, dass Sie Ihre Ernährung umstellen und ab heute ausgewogen und kalorienbewusst essen und trinken. Auch energiearme Lebensmittel schmecken gut. Essen Sie gemäßigt und vor allem regelmäßig und das Richtige.

4. Schritt: Mehr Bewegung und Entspannung

Der vierte Schritt heißt: Zeit für Bewegung und Entspannung. Bewegung kurbelt Ihren Energieverbrauch an und Entspannung beugt schnellem und stressbedingtem Essen vor.

5. Schritt: Den „inneren Schweinehund“ überwinden

Manchmal will der „innere Schweinehund“ stärker sein als Ihre Disziplin. Dann ist es gut, wenn Sie Motivationshilfen parat haben. Überlegen Sie sich, was Sie zum Durchhalten motivieren kann: Ist es die Hose im Schaufenster gegenüber, auf die Sie schon lange ein Auge geworfen haben? Oder die neueste CD Ihrer Lieblingsband, mit der Sie sich belohnen wollen? Was können Sie tun, wenn Ihre Motivation nachlässt? Unsere Tipps dazu lesen Sie ab Seite 46.

Ess-Tagebuch – Ernährungsverhalten auf dem Prüfstand

Ein detailliertes Ess-Tagebuch hilft Ihnen dabei, wichtige „Ess-Auslöser" zu erfassen. Erst wenn Sie Ihre Essgewohnheiten kennen, können Sie Ihr Verhalten gezielt ändern. Notieren Sie genau was, wie viel, warum und wann Sie essen und trinken. Halten Sie auch fest, was Sie während des Essens tun. Auf diese Weise bekommen Sie den Überblick über Ihr Ernährungsverhalten.

Häufig unterschätzen wir, was wir zwischendurch und ganz nebenbei in den Mund stecken. Wenn Sie die Art und die Menge des verzehrten Lebensmittels oder Getränks aufschreiben, erfahren Sie nicht nur genau, wie viel Sie tatsächlich essen, sondern auch wie oft Sie zu Essbarem greifen. Es gibt Gründe, die dazu führen, dass wir ungewollt zu viel oder eher ungünstige Lebensmittel essen. So lassen uns manchmal Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten oder der Streit mit dem Partner zu Leckereien greifen. Vielleicht ist auch Langeweile oder Freude ein Ess-Auslöser. Notieren Sie, welche Situationen Sie zum Essen verführen. Auf diese Weise kommt Unbewusstes ans Tageslicht und Sie können gezielter dagegen vorgehen. Essen Sie nebenbei oder zwischen Tür und Angel? Oder konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihre Mahlzeit? Schreiben Sie genau auf, was Sie vom Essen ablenkt. Wenn Sie ungünstige Angewohnheiten entdecken, steuern Sie dagegen! Finden Sie auch Zeitpunkte heraus, an denen Sie dazu neigen, zu viel oder sogar unkontrolliert zu essen. Ist es vorwiegend am Nachmittag oder abends vor dem Fernseher? Oder vielleicht beim Einkauf nach der Arbeit?

> Notieren Sie, welche Situationen Sie zum Essen verführen.

Ihr Ess-Tagebuch könnten Sie ganz einfach so gestalten:

Beispiel für ein Ess-Tagebuch

Uhrzeit	Was esse bzw. trinke ich?	Warum esse ich?	Was tue ich während des Essens?
7.00 Uhr	Müsli mit Obst und Milch	Das esse ich immer zum Frühstück.	Ich höre wie jeden Morgen Radio und frühstücke nebenbei.
10.00 Uhr	1 Tüte Gummibärchen	Mein Chef nervt mich.	Ich sitze allein am Schreibtisch und denke nach.
13.00 Uhr	Pommes und Bratwurst	Ich habe Hunger und es muss schnell gehen.	Eine Kollegin kommt mit. Wir beeilen uns und essen im Stehen.
17.00 Uhr	1/2 Tafel Schokolade	Beim Einkauf im Supermarkt habe ich plötzlich großen Hunger.	Ich renne durch den Laden, um das Notwendigste einzukaufen. Denn gleich bekomme ich Besuch.
20.00 Uhr	Salat	Eigentlich will ich ja abnehmen und meine Freundin ist auf Diät.	Wir unterhalten uns beim Essen.
21.00 Uhr	Tüte Chips und ein Bierchen	Wir sind nicht richtig satt vom Abendessen. Chips kann man gut nebenbei vor dem Fernseher knabbern! Bier dazu schmeckt lecker.	Wir schauen uns einen Film an.

Auch wenn Sie unterwegs sind, können Sie Ihr Ess-Tagebuch führen. Nehmen Sie stets ein vorbereitetes Blatt und einen Stift mit. Es gibt viele Möglichkeiten, einem typisch emotional gesteuerten Essverhalten entgegenzuwirken. In nebenstehender Tabelle finden Sie Tipps und Anregungen, wie Sie eingefahrenen Ess-Mustern begegnen können. Versuchen Sie aber nicht, gleich alles auf einmal zu ändern, sondern eins nach dem anderen. Schließlich sind Ihre Gewohnheiten auch nicht von heute auf morgen entstanden. Wenn Sie zu drastisch vorgehen, führt das zu Frust und Sie geben rasch auf.

Ess-Motiv / Ess-Situation	mögliche Maßnahmen
Stress im Beruf	Das Gespräch mit einem netten Kollegen, der ein offenes Ohr und vielleicht einen Lösungsvorschlag parat hat, kann helfen.
Knappe Mittagspause	Mitgebrachtes von zu Hause kann beispielsweise den Hunger stillen, ohne das Kalorienkonto zu strapazieren. Brote oder Brötchen, belegt mit fettarmem Käse oder fettarmer Wurst, garniert mit frischen Kräutern, Salatblättern oder Gemüsestreifen, lassen sich in einer Kunststoffbox gut zur Arbeit mitnehmen. Anschließend machen Sie doch einfach einen kleinen Spaziergang.
Hungrig einkaufen gehen	Gehen Sie möglichst nicht mit leerem Magen einkaufen, sonst geraten Sie leicht in Versuchung, den ersten Hunger mit kalorienreichen Leckereien zu stillen; besser vor dem Einkauf ein Stück Obst oder einen Joghurt essen, ein Glas Wasser trinken oder eine fettarme Instantsuppe löffeln, z. B. die MAGGI Feel good Terrine Tomatensuppe mit Nudeln.
Langeweile	Lenken Sie sich vom Essen ab und lassen Sie den Abend nett ausklingen, z. B. indem Sie ein spannendes Buch lesen, Sport treiben, mit Freunden telefonieren oder Ihre Lieblingsmusik hören.
Nebenbei essen	Richten Sie während des Essens Ihre Aufmerksamkeit nicht auf andere Dinge. Hintergrundmusik ist durchaus in Ordnung und kann zu einer entspannten Atmosphäre beitragen. Machen Sie aber den Fernseher aus und legen Sie die Zeitung zur Seite. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie zu schnell und zu viel essen. Außerdem kann Essen während bestimmter Tätigkeiten irgendwann zur lieben Gewohnheit werden. Dann bekommen Sie beispielsweise automatisch Appetit, wenn Sie vor dem Fernseher sitzen. Wie Sie bewusster essen, erfahren Sie ab Seite 35.

Abnehm-Diäten – Kriterien für die Auswahl

Ausgewogen und kalorienarm essen – das geht auch ohne Diäten. Oft reicht eine Ernährungsumstellung aus. Manchmal kann eine Abnehm-Diät aber als Einstieg in eine Gewichtsreduktion sinnvoll sein. Diäten, die eine Gewichtsabnahme versprechen, gibt es wie Sand am Meer. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Lesen Sie im Folgenden, woran Sie eine gute Diät erkennen.

Gewichts-Check empfohlen

Sinnvolle Diät-Ratgeber helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht richtig einzuschätzen. Sie sollten nur dann abnehmen, wenn Ihr Körpergewicht tatsächlich zu hoch ist und Ihre Gesundheit oder Ihr Wohlbefinden darunter leiden. Manchmal kann uns die eigene Wahrnehmung unseres Spiegelbildes täuschen. Wir fühlen uns zu dick, obwohl wir normal- oder sogar untergewichtig sind. Auf der anderen Seite halten wir uns für gesund und leistungsfähig, obwohl der Zeiger auf der Waage seit geraumer Zeit stetig nach oben geht. Machen Sie deshalb zunächst einen objektiven Gewichts-Check. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 6.

Finger weg von Blitzdiäten

Blitz- oder so genannte „Crash-Diäten" locken meist mit unhaltbaren Versprechungen. „10 Kilo weniger in 10 Tagen", so oder ähnlich lauten die vollmundigen Verheißungen. Natürlich sind solche Versprechungen unrealistisch. Fakt ist, dass Sie, um ein Kilo Gewicht zu verlieren, etwa 7.000 kcal bei der Energieaufnahme einsparen müssen. Oder Sie erhöhen Ihren Energieverbrauch entsprechend durch Bewegung und Sport. Wenn Sie pro Tag 1.200 kcal aufnehmen – weniger sollte es nicht sein – sparen Sie bei einem tatsächlichen Energiebedarf von z. B. 2.300 kcal täglich 1.100 kcal ein. Das bedeutet, Sie brauchen etwa 7 Tage (7 x 1.100 kcal = 7.700 kcal), um ein Kilo Gewicht zu verlieren. Planen Sie 7 bis 10 Tage für ein Kilo Gewichtsverlust ein – das ist ein realistisches Ziel.

Blitzdiäten, die eine Kalorienaufnahme unter 1.200 täglich vorgeben, sind nicht zu empfehlen. Erstens wird es schwierig, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Zweitens werden Sie nicht satt und Ihr Körper stellt sich auf die sehr geringe Energiezufuhr ein. Er nutzt das Wenige optimal und kommt schließlich mit viel weniger Energie aus. Wenn Sie nach der Diät wieder normal essen, schnellt Ihr Körpergewicht in die Höhe, weil Ihr Stoffwechsel weiterhin auf Sparflamme läuft. Sie beginnen die nächste Blitzdiät, um

endlich Erfolg zu haben, fördern damit aber nur den Jo-Jo-Effekt. Ihr Gewicht sinkt und steigt im rasanten Wechsel – wie ein Jo-Jo. Und am Ende zeigt die Waage mehr an als vor Beginn der Diätenspirale.

Merkmale einer guten Diät	Merkmale einer nicht empfehlenswerten Diät
Ist abwechslungsreich, macht satt und schmeckt.	Ist unausgewogen und einseitig in der Lebensmittelauswahl (weniger als fünf verschiedene Lebensmittel pro Tag).
Kennt keine Verbote.	Bestimmte Lebensmittel sind strikt verboten.
Verringert das Gewicht langsam, aber stetig, Schritt für Schritt.	Verspricht hohen Gewichtsverlust in kurzer Zeit (zum Beispiel drei Kilogramm in drei Tagen).
Berücksichtigt persönliche Vorlieben und Abneigungen.	Ist mit dem zusätzlichen Verkauf von Wunder- oder Schlankheitsmitteln verbunden.
Vermittelt einen neuen Ess- und Lebensstil, den man auf Dauer halten kann und der ausreichend Bewegung integriert.	Verspricht eine Gewichtsabnahme ohne Änderung der Essgewohnheiten und gibt keine Empfehlungen für eine dauerhafte Ernährung nach der Diät.

Quelle: aid infodienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e. V., www.was-wir-essen.de

Ernährungs-Coach im Nestlé Ernährungsstudio

Der Online-Coach im Nestlé Ernährungsstudio **(www.nestle.de)** kann Sie auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht begleiten. Er steht Ihnen mit vielen Informationen, praktischen Tipps und leckeren Rezepten zur Seite.

Abwechslungsreich und ausgewogen

Achten Sie darauf, dass die Diät Ihrer Wahl abwechslungsreich und ausgewogen ist und bestimmte Kriterien erfüllt. Die oben stehende Tabelle kann Ihnen bei der Beurteilung behilflich sein. Im Zweifel sollten Sie die gewählte Diät auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder mit einer qualifizierten Ernährungsberaterin besprechen.

Lebensmittel richtig auswählen – kalorien- und fettbewusst essen und trinken

Wenn Sie abnehmen und dann Ihr Wohlfühlgewicht halten möchten, sollten Sie Ihre Lebensgewohnheiten und Ihre Ernährung dauerhaft optimal gestalten. Nur auf diese Weise verlieren Sie Gewicht und behalten auch dauerhaft eine gute Figur.

Unsere Nahrungspalette bietet viele leckere Lebensmittel, die wir unbeschwert genießen können, ohne dass die schlanke Linie darunter leidet. Obst, Gemüse, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel sowie Vollkornerzeugnisse sind fett- und kalorienarme Sattmacher. Natürlich sind auch kleine „Sünden" erlaubt, wenn sich die Mengen der kalorienreichen Leckereien in Grenzen halten. Eine Orientierungshilfe für die richtige Menge und das

richtige Verhältnis der Lebensmittel zueinander gibt Ihnen die Ernährungspyramide. Je größer das jeweilige Segment der Pyramide, desto häufiger können Sie bei den dort aufgeführten Lebensmitteln zugreifen. Wichtig ist, dass Sie verstärkt kalorien- und fettarme Lebensmittel auf Ihren Speiseplan setzen.

Obst und Gemüse – fünfmal täglich

Mit Obst und Gemüse liegen Sie immer richtig, denn die köstlichen Früchte der Natur bestehen überwiegend aus Wasser und sind in der Regel äußerst kalorienarm. Noch dazu liefern sie viele lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ernährungswissenschaftler und Mediziner empfehlen mindestens drei Portionen Gemüse (etwa 400 g) und mindestens zwei Portionen Obst (etwa 250 g) täglich. Zu viel von den leckeren Schlankmachern können Sie grundsätzlich nicht essen. Ausnahmen: Avocados und Oliven. Die sind zwar einerseits sehr gesund – vor allem, weil sie viele wertvolle Fettsäuren enthalten. Andererseits haben sie reichlich Fett und damit auch viele Kalorien, also behalten Sie die Menge im Auge.

Obst und Gemüse – zu jeder Tageszeit

Essen Sie Obst und Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit und auch zwischendurch, wenn Sie der Hunger überkommt. So profitieren Ihre Gesundheit und Ihre Figur.

Wertvolles aus Vollkornerzeugnissen

Vollkornerzeugnisse wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkorncerealien und Naturreis machen satt, aber nicht dick. Denn sie enthalten gesundheitsfördernde Ballaststoffe und weitere wertvolle Kohlenhydrate. Diese so genannten Mehrfachzucker müssen vom Körper zunächst zerlegt werden, bevor sie ins Blut gelangen können. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an – eine Voraussetzung für längere Sättigung. Durch die Ballaststoffe wird die ausgleichende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel noch verstärkt. Ballaststoffe halten zudem den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht und sorgen für eine geregelte Verdauung. Das ist gut für die Figur, für unser Herz und den Kreislauf. Wenn Sie täglich Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst essen, sind Sie mit Ballaststoffen bestens versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Menge von mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag.

Ernährung langsam umstellen

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, ballaststoffreich zu essen, sollten Sie Ihre Ernährung langsam umstellen, damit Sie keine Verdauungsbeschwerden bekommen. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die ungewohnte Nahrung zu gewöhnen. Essen Sie beispielsweise zunächst nur eine Scheibe Vollkornbrot pro Tag und mischen Sie am Anfang Vollkornnudeln mit den gewohnten hellen Nudeln. Wichtig ist, dass Sie zudem ausreichend trinken – mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich.

Nicht jedes dunkle Brot ist aus vollem Korn

Brot mit dunkler Farbe ist nicht immer aus vollem Korn. Die dunkle Farbe kann auch von zugesetztem Malzextrakt oder Glukosesirup kommen. Vollkornbrot ist nur leicht dunkel und hat eine ähnliche Farbe wie Mischbrot. Um sicherzugehen, dass es sich um Vollkornbrot handelt, fragen Sie Ihren Bäcker bzw. schauen Sie bei verpacktem Brot auf die Zutatenliste.

Fettarme Milch und Milchprodukte wählen

Milch und Milchprodukte gehören täglich auf den Speiseplan. Denn der darin enthaltene Mineralstoff Calcium ist unentbehrlich für die Gesundheit unserer Knochen und Zähne. Kaum ein anderes natürliches Lebensmittel liefert so viel Calcium in einer für den Körper optimal nutzbaren Form. Um die Empfehlungen der Calciumzufuhr zu decken, reichen täglich z. B. 250 ml fettarme Milch oder fettarmer Joghurt und 60 g (2 Scheiben) fettarmer Käse.

Aber auch calciumhaltige Mineral- und Heilwässer können einen wichtigen Beitrag für die empfohlene Tageszufuhr an Calcium leisten. Als calciumhaltig darf ein Wasser deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält. CONTREX z. B. enthält 468 mg Calcium pro Liter.

Bei Milch, Joghurt, Quark und Käse gibt es fettarme Varianten, die Sie jeden Tag genießen können – ohne dass Ihre Figur darunter leidet. Zu den fettarmen Käsesorten gehören beispielsweise Harzer und Hüttenkäse. Achten Sie bei Schnitt-, Schmelz- und Weichkäse auf den Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i. Tr.). Dieser sollte unter 30 Prozent liegen. Bei Quark bevorzugen Sie am besten Magerquark. Mit Mineralwasser aufgerührt schmeckt er cremiger.

Natürlich können Sie auch ab und zu fetten Käse essen. Achten Sie auf die Menge und lassen Sie in diesem Fall die Butter weg.

Bei der Auswahl weiterer fettarmer Milchprodukte hilft Ihnen die folgende Tabelle:

Essen Sie seltener	Bevorzugen Sie
Vollmilch, Dickmilch, Kefir mit mindestens 3,5 % Fett	Fettarme Milch, entrahmte Milch, Buttermilch, entrahmte Dickmilch, Molke
Joghurt (3,5 % Fett)	Joghurt (max. 1,5 % Fett)
Kondensmilch, Sahne, Schmand, Crème fraîche	Kondensmagermilch, saure Sahne, Joghurt (1,5 % Fett)
Doppelrahmfrischkäse, Feta, Mascarpone, Schichtkäse mit mehr als 30 % Fett i. Tr.	Körniger Frischkäse, Mozzarella, Schichtkäse, Frischkäse mit maximal 30 % Fett i. Tr., Magerquark
Schmelz-, Schnitt- und Weichkäse mit mehr als 30 % Fett i. Tr.	Schmelz-, Schnitt- und Weichkäse mit maximal 30 % Fett i. Tr., Harzer, Korbkäse, Mainzer Handkäse

Mageres Fleisch und mageren Fisch bevorzugen

Fleisch enthält hochwertiges Eiweiß und weitere lebenswichtige Nährstoffe wie z. B. Eisen. Es kann aber auch fett- und damit kalorienreich sein. Schneiden Sie deshalb sichtbare Fettränder ab und bevorzugen Sie Filet sowie fettarme Fleischteile aus Brust, Rücken und Schulter. Wählen Sie bei Wurst fettarme Sorten wie Roastbeef, Deutsches Cornedbeef, magere Geflügelwurst, Kasseler, Kochschinken, Bierschinken und Bratenaufschnitt. Beim Fisch sind Sie mit mageren Sorten wie Forelle, Flunder, Kabeljau, Schellfisch, Barsch, Zander, Dorsch und Scholle gut bedient. Lachs, Makrele und Hering enthalten viel Fett, aber dafür hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken günstig auf die Blutfette und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Bauen Sie diese Fischarten deshalb dennoch regelmäßig in den Speiseplan ein.

Wurst in dünne Scheiben schneiden

Lassen Sie sich bei Ihrem Metzger die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Wenn die Wurst herzhaft gewürzt ist, wie z. B. hauchzart aufgeschnittene FINESSE-Spezialitäten von HERTA, reicht auch die dünne Scheibe für den Geschmack. Und Sie sparen auf diese Weise Fett. Seien Sie bei Streichwurst sparsam. Je besser sich die Wurst aufs Brot streichen lässt, desto mehr Fett enthält sie.

Fett ja, aber gute Qualität und sparsam verwenden

Fett hat mit etwa 9 kcal pro Gramm von allen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt. Im Vergleich dazu liefern Kohlenhydrate und Eiweiße pro Gramm nur 4 kcal. Wenn Sie Kalorien sparen wollen, funktioniert das also am besten, wenn Sie weniger Fett essen.

Ohne Fett geht es aber nicht. Denn Fett ist lebensnotwendig. Wir brauchen es beispielsweise zum Aufbau unserer Zellwände, zum Schutz unserer inneren Organe oder zur Bildung von Hormonen.

Allerdings essen wir in der Regel mehr als genug Fett. Vor allem die gesättigten Fette, beispielsweise in Fleisch, Wurst, Butter, Sahne und Käse, süßen und herzhaften Leckereien stehen zu häufig auf dem Speiseplan. Bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle wie z. B. Oliven- und Rapsöl sowie Fett aus Seefischen. Diese Öle enthalten wie das Fischfett wertvolle Fettsäuren, die positiv auf Herz und Kreislauf wirken.

Fettaugen zählen

Viele kleine Fettaugen auf der Suppe sind ein Zeichen für wenig Fett. Wenige große deuten dagegen auf einen hohen Fettgehalt hin. Tipp: Heben Sie das an der Oberfläche schwimmende Fett mit einer Schöpfkelle ab. Am besten geht das, wenn Sie die Suppe erkalten lassen. Nach dem Abschöpfen wärmen Sie sie wieder auf.

So können Sie bei der Zubereitung Fett sparen:

- Beim Kochen garen Sie beispielsweise in speziellen Edelstahltöpfen, beschichteten Pfannen, in einem Tontopf, im Wok oder in Folie. Dazu brauchen Sie kaum oder gar kein Fett.
- Verwenden Sie beim Backen Backpapier, dann brauchen Sie kein Fett auf dem Backblech.
- Kartoffelpuffer oder Rösti können Sie mit Küchenkrepp entfetten: Einfach nach dem Braten auf Küchenkrepp legen und einmal wenden.
- Messen Sie Öl stets mit einem Löffel ab und gießen Sie es nicht schwungvoll aus der Flasche. Sonst nehmen Sie leicht zu viel. Wenn Sie Öl in eine Sprühflasche umfüllen, können Sie es sparsam in die Pfanne oder über den Salat sprühen.

Auch durch die Auswahl der Zutaten können Sie Fett sparen. Die Tabelle zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten:	
Soßen kalorienarm verfeinern	Es muss nicht immer die fette Sahnesoße sein. Nehmen Sie statt Sahne fettarme Milch und verwenden Sie zum Binden püriertes Gemüse oder Kartoffeln. Das bringt Abwechslung und spart Kalorien.
Salatdressings fettarm zubereiten	Salatsoßen müssen Sie nicht immer mit Öl oder Sahne zubereiten. Auch Joghurtdressings, mit Senf, Essig und Kräutern gewürzt, sind lecker, aber fett- und kalorienarm.
Aufläufe mit Milch oder Joghurt	Ersetzen Sie Crème fraîche oder Sauerrahm durch Milch oder Joghurt. Das schmeckt auch gut und hat weniger Kalorien. Übrigens: Saure Sahne hat weniger Fett und Kalorien als süße Sahne oder Schmand.
Essig für die leichte Küche	Wenn Sie Lebensmittel in der Pfanne anschwitzen, können Sie einen Teil des Öls durch Gewürzessig ersetzen. Das gibt Geschmack und spart Kalorien.
Butter und Margarine ersetzen	Haben Sie schon einmal ein Käse- oder Wurstbrot ohne Streichfett probiert? Statt Butter oder Margarine können Sie unter den Belag auch etwas Frischkäse, Quark, Senf oder Tomatenmark geben. Das spart Kalorien und schmeckt schön würzig. Lecker schmeckt auch ein fettarmer vegetarischer Aufstrich und darauf frische Tomaten-, Möhren- oder Gurkenscheiben.

Trinken, aber das Richtige

Unser Körper braucht Flüssigkeit – und zwar für alle Lebensvorgänge. Ohne Wasser könnten wir nur wenige Tage überleben. In Form von Getränken sollten wir täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Beim Abnehmen brauchen Sie noch mehr, um die dabei vermehrt entstehenden Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Außerdem bekommt Ihr Körper weniger Wasser aus festen Nahrungsmitteln.

Kalorienarm trinken geht am besten mit Wasser oder Mineralwasser, denn Wasser enthält keine Kalorien. Es löscht den Durst, ohne auf den Hüften zu landen. Geeignet ist natürlich auch das, was mit Wasser zubereitet wird, z. B. Früchte- und Kräutertees. Fruchtsäfte enthalten wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch Fruchtzucker und somit Kalorien. Genießen Sie Säfte deshalb immer als Schorlen, also verdünnt mit Wasser. Fruchtsaftgetränke, Cola, Limonaden und Alkoholika können Ihr Kalorienkonto ganz schön belasten und sind als Durstlöscher ungeeignet. Damit sollten Sie also sparsam umgehen. Unsere Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über den Kaloriengehalt verschiedener Getränke.

Kaloriengehalt von Getränken

Getränk	Energiegehalt (in kcal pro Portion)
Tomatensaft (1 Glas = 200 ml)	34
Karottensaft (1 Glas = 200 ml)	44
Apfelsaft (1 Glas = 200 ml)	114
Orangensaft (1 Glas = 200 ml)	88
200 ml Apfelsaftschorle (Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnt)	57
200 ml Apfelsaftschorle (Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:2 verdünnt)	38
200 ml Orangensaftschorle (Orangensaft mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnt)	44
Colagetränke (1 Glas = 200 ml)	86
Fruchtsaftgetränke (1 Glas = 200 ml)	98
Alkoholfreies Schankbier (1 Glas = 250 ml)	63
Kölschbier (1 Glas = 250 ml)	105
Pilsener Lagerbier (1 Glas = 250 ml)	108
Qualitätswein, weiß (1 Glas = 125 ml)	88
Qualitätswein, rot (1 Glas = 125 ml)	84
Sekt (1 Glas = 100 ml)	83
Weinbrand (20 ml)	48
Likör (20 ml)	33

Quelle: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle (Gräfe und Unzer, 2006/07)

Umgang mit Süßem

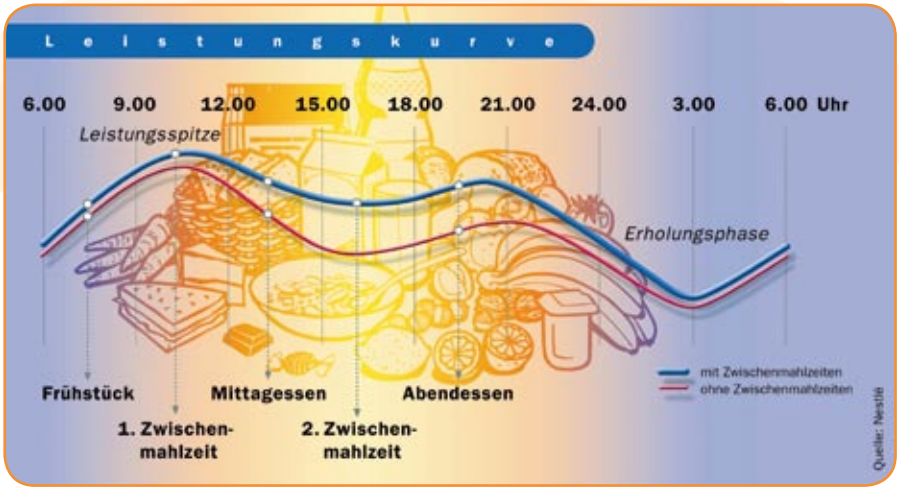
Verbote und Tabus sind hinderlich für einen ungetrübten Genuss. Wer immer nur in Kalorien denkt und sich alles selbst verbietet, ist frustriert und hat beim Essen ständig Schuldgefühle. Geben Sie sich Freiräume, z. B. wenn Sie zum Essen eingeladen sind. Und planen Sie Ihre Lieblingsleckereien ein. Wenn Sie dabei die Mengen im Blick haben, bleibt Ihr Körper in Balance. Geben Sie z. B. eine Hand voll Chips, Erdnüsse oder ein kleines Stück Kuchen auf einen Teller oder brechen Sie einen Riegel von der Tafel Schokolade ab. Den Rest räumen Sie weg. Die kleinen Mengen genießen Sie, z. B. als Nachtisch oder kleine Zwischenmahlzeit, ganz bewusst. Das kann Sie schon zufriedenstellen und Heißhungerattacken vermeiden. Wenn Sie es ab und zu schaffen, die Leckereien ganz wegzulassen, kann Ihnen das ein Gefühl von Stärke geben. Sie sind stolz auf Ihren starken Willen und Ihre Disziplin. Das lässt Sie im Umgang mit Leckereien selbstbewusster und selbstsicherer werden.

Den Hunger überlisten – Tipps und Tricks, die satt machen

Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die unseren Hunger besänftigen können und uns den Appetit vergessen lassen. So werden wir beispielsweise schneller satt, wenn wir Mahlzeiten bewusst genießen. Bestimmte Lebensmittel und regelmäßiges Essen sorgen zudem dafür, dass das Sättigungsgefühl länger anhält und Heißhunger ausbleibt.

Tipp 1: Zeit lassen – für bewussten Genuss

Wir haben es fast verlernt, unser Essen ganz bewusst zu genießen. Denn Genuss braucht Ruhe und Aufmerksamkeit – und die fehlen häufig in unserem hektischen, schnelllebigen Alltag. Nehmen Sie sich öfter die Zeit und genießen Sie – mit allen Sinnen. Ein schön gedeckter Tisch, dezente Hintergrundmusik und Kerzenlicht schaffen ein festliches Genießer-Ambiente. Wer richtig genießt, hat mehr Freude am Essen und tut außerdem viel für sein Wohlfühlgewicht. Denn Genießer essen automatisch langsamer und nehmen deshalb Sättigungsgefühle besser wahr. Erst 15-20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit sendet der Körper das Signal: „Ich bin satt." Schnellesser essen über den Hunger hinaus, weil sie Körpersignale überhören. Das macht sich meist auch auf der Waage bemerkbar. Essen Sie deshalb mit Genuss und kauen Sie Bissen für Bissen – ganz intensiv. Legen Sie zwischendurch das Besteck ab. Damit können sich Schnellesser überlisten, langsamer zu essen.



Tipp 2: Regelmäßig essen – der Zaubertrick gegen Hunger

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten im Sinne der Ernährungspyramide versorgen uns gleichmäßig mit Energie, die wir für alle Lebensvorgänge benötigen. Und ein regelmäßiger Nachschub an wertvollen, ballaststoffreichen Kohlenhydraten aus Vollkornerzeugnissen, Gemüse und Obst hält den Blutzuckerspiegel auf einem relativ konstanten Niveau. Der ausgeglichenere Blutzuckerspiegel wiederum verhindert starke Hungergefühle und sorgt dafür, dass wir den ganzen Tag über fit und leistungsfähig bleiben.

Von jedem etwas in kleinen Portionen

Wer gerne isst, muss noch lange nicht viel essen. Genuss ist weniger eine Frage der Menge, als eine Frage der Qualität. Machen Sie es wie die Gourmets: Von jedem etwas, aber in kleinen Portionen. Verwenden Sie kleine Teller anstelle von großen. Bei kleinen Tellern nehmen Sie kleinere Portionen, essen weniger und der Teller wird schneller leer. Das löst ein Sättigungsgefühl aus.

Für viele Menschen sind fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt optimal, um die natürliche Leistungskurve positiv zu beeinflussen. In der Abbildung sehen Sie ein Beispiel für die optimale Mahlzeitengestaltung. Genießen Sie zwei leichte Zwischenmahlzeiten, z. B. Obst, Joghurt oder einen Müsliriegel. Dann fallen die drei Hauptmahlzeiten automatisch kleiner aus und Ihr Körpergewicht bleibt im Rahmen.

Manche Menschen kommen allerdings besser zurecht, wenn sie drei große

Setzen Sie Magenfüller ein

Essen Sie vor der Hauptmahlzeit einen knackigen Rohkostsalat oder eine fettarme Suppe, z. B. MAGGI Meisterklasse Tomatensuppe Gärtnerinnen Art. Dann warten Sie 15 bis 20 Minuten, bevor Sie mit der Hauptmahlzeit beginnen. So lange dauert es, bis sich das erste Sättigungsgefühl einstellt.

Mahlzeiten am Tag essen. Probieren Sie einfach aus, was Ihrem Körper gut bekommt und womit Sie sich am wohlsten fühlen.

Tipp 3: Viel Bewegung reguliert den Appetit

Bewegung und Sport verbrauchen nicht nur Kalorien. Auch der Appetit wird reguliert. So haben wissenschaftliche Studien ergeben: Wer Normalgewicht hat, isst nach sportlichen Aktivitäten mehr, um den zusätzlichen Kalorienverbrauch wieder auszugleichen. Übergewichtige entwickeln jedoch keinen stärkeren Appetit. Im Gegenteil: Manche haben nach körperlicher Aktivität sogar weniger Appetit.

Tipp 4: Gesunde Sattmacher

Nahrung, die den Magen füllt und Sättigungssignale auslöst, hilft beim Abnehmen und Gewichthalten. Denn Sie müssen weniger essen, um satt zu werden. Am besten sättigen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Vollkorncerealien, Vollkornnudeln und Naturreis, Gemüse, Salat und Obst. Sie füllen den Magen und verweilen länger darin – das dämpft den Appetit. Außerdem sorgen Ballaststoffe für einen konstanten Blutzuckerspiegel und verhindern so Heißhungerattacken.

Tipp 5: Wasser – ein sättigender Schlankmacher

Auch Wasser füllt den Magen. Viel und regelmäßig trinken kann deshalb bei einigen Menschen den Appetit bremsen. Ernährungswissenschaftler empfehlen, täglich mindestens 1,5-2 Liter zu trinken. Wer „diätet“, braucht noch mehr Flüssigkeit, um die vermehrt anfallenden Abbauprodukte des Stoffwechsels auszuscheiden. Trinken Sie am besten nach dem Aufstehen und vor jeder Mahlzeit mindestens ein Glas Wasser. Das kann das erste Hungergefühl nehmen.

Fatburner – Wundermittel für die schlanke Linie?

Mit „Fatburnern" sind meist körpereigene Hormone und bestimmte Nahrungsbestandteile wie Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiße gemeint, die die Fettverbrennung fördern und zu einem Gewichtsverlust führen sollen.

Oft können wir hören und lesen, dass Fettpölsterchen nur so dahinschmelzen, wenn wir unserem Körper diese Stoffe großzügig zur Verfügung stellen – sei es über eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln oder über bestimmte Nahrungsergänzungsmittel. Tatsache ist, der wissenschaftliche Nachweis für eine tatsächliche Fatburner-Wirkung fehlt in den meisten Fällen. Wenn wir ausgewogen essen und trinken, bekommt unser Körper ohnehin alle Substanzen, die er für den Fettstoffwechsel braucht, in ausreichender Menge. Abnehmen können wir zudem nur, wenn unser Kalorienverbrauch höher ist als unsere Kalorienaufnahme. Die echten „Fatburner" sind deshalb eine kalorienbewusste Ernährung und viel Bewegung.

> „Meist fehlt der wissenschaftliche Nachweis für eine Fatburner-Wirkung.

In der Tabelle finden Sie Erläuterungen zu Substanzen, denen eine Fatburner-Wirkung nachgesagt wird.

Substanz	Erläuterung
L-Carnitin	Das Eiweiß ist unentbehrlich für den Transport bestimmter Fettsäuren zu den Orten der Fettverbrennung, den Mitochondrien. Deshalb wird oft behauptet, dass es die Fettverbrennung ankurbelt. Allerdings kann selbst eine Zufuhr von großen Mengen L-Carnitin (3 g / Tag) in Form von Nahrungsergänzungsmitteln die Körperfettmasse nicht verändern.
Vitamin C	Unser Körper benötigt Vitamin C, um L-Carnitin selbst herzustellen. In einigen Ratgebern steht deshalb geschrieben, dass es die Fettverbrennung fördert. Die Wirkung von Vitamin C auf Fettverbrennung und Körpergewicht ist aber unbewiesen.
Jod	Unsere Schilddrüse produziert Hormone, die u. a. am Fettabbau beteiligt sind. Dazu wiederum wird das Spurenelement Jod benötigt. Deshalb soll Jod die Gewichtsabnahme fördern. Eine höhere Schilddrüsenaktivität lässt sich aber – außer bei einer tatsächlichen Unterversorgung – über die vermehrte Einnahme von Jod nicht erreichen.
Koffein	Koffein und weitere so genannte Methylxanthine in Kaffee und Tee sollen die Fettspaltung ankurbeln. Zwar können diese Stoffe das sympathische Nervensystem aktivieren und so Speicherfett mobilisieren. Um eine Wirkung auf das Körpergewicht zu erzielen, sind allerdings Mengen erforderlich, die zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Schwitzen, Unruhe oder schnellem Pulsschlag führen.
Enzyme	Enzyme aus Obst werden häufig als Fatburner bezeichnet. Wahr ist, dass Enzyme, die wir mit der Nahrung aufnehmen, bereits im Magen gespalten und deshalb nur selten intakt vom Körper aufgenommen werden.

Viel bewegen – aktive Menschen haben es leichter

Viel Bewegung und Sport helfen beim Abnehmen und Gewichthalten. Denn jegliche Art von Bewegung steigert den Kalorienbedarf und kräftigt unsere Muskeln. Und ein muskulöser Körper verbraucht an sich schon mehr Energie – selbst bei sitzender Tätigkeit. Noch dazu kann ein trainierter Muskel Fett besser verbrennen als ein untrainierter.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich zudem positiv auf das seelische Gleichgewicht aus. Die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl verbessern sich. Es tut einfach gut, den eigenen Körper zu spüren und zu merken, dass er etwas leisten kann. Auf diese Weise steigt das Selbstbewusstsein.

Sport kann auch dabei helfen, Stress abzubauen. Viel Bewegung hat darüber hinaus eine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Auf diesem Weg und durch die Kräftigung des Herzmuskels beugt Sport Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Noch dazu verbessern sich die Lungenfunktion und das Immunsystem.

Bewegung im Alltag integrieren

Sie müssen nicht gleich mit einem umfassenden Sportprogramm beginnen, um von den positiven Wirkungen zu profitieren. Auch kleine Bewegungseinheiten, die Sie im Alltag einbauen, erhöhen den Energieverbrauch, verbessern Gesundheit und Wohlbefinden.

So sorgen Sie für mehr Alltagsbewegung:

- Meiden Sie Aufzüge und Rolltreppen! Nehmen Sie stattdessen die Treppe. Das verbraucht Kalorien, macht straffe Oberschenkel und einen knackigen Po.
- Lassen Sie das Auto oft stehen und gehen Sie zu Fuß zur Arbeit oder fahren Sie mit dem Rad. Wenn der Weg zu weit ist, parken Sie Ihr Auto weiter weg von der Arbeitsstelle oder steigen Sie aus der Straßenbahn eine Station früher aus oder später ein. Der Spaziergang bringt Ihren Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.
- Kleinere Einkäufe können Sie ebenfalls zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen.
- Sehen Sie auch die Haus- und Gartenarbeit als sportliche Betätigung und erledigen Sie alles möglichst zügig und mit Körperspannung.
- Haben Sie heute schon einen Wettlauf mit Ihren Kindern gemacht? Kinder lieben es, an Mama oder Papa ihre Kräfte zu messen.

Kalorienverbrauchs-Rechner im Internet

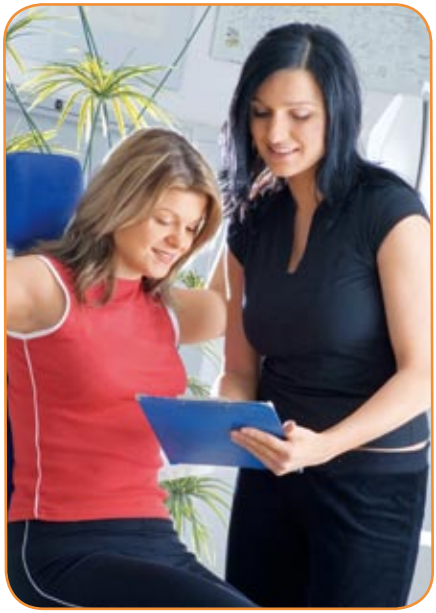
Wie viel Energie Sie durch unterschiedliche Bewegungsformen zusätzlich verbrauchen, können Sie mit dem Kalorienverbrauchs-Rechner im Nestlé Ernährungsstudio (**www.nestle.de**) ermitteln: einfach Ihr Körpergewicht, die Bewegungsart und die Dauer der Bewegung eingeben; auf dem Bildschirm erscheint der Kalorienverbrauch.

Gesundheitscheck vor dem Sport

Bevor Sie mit einem Sportprogramm starten, sollten Sie einen Gesundheits-Check beim Arzt machen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie Übergewicht haben, nie oder lange Zeit keinen Sport betrieben haben oder älter als 35 Jahre sind. Ihr Arzt kann Ihnen sagen, wie stark Sie Ihren Rücken und die Gelenke beanspruchen dürfen und ob aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Sportarten für Sie weniger in Frage kommen. Grundsätzlich gilt, dass der Spaß an der Bewegung Ihre Auswahl bestimmen sollte. Wählen Sie einen Sport, der im Rahmen der ärztlichen Empfehlungen Ihren Neigungen am ehesten entspricht. Bei der Auswahl einer für Sie geeigneten Sportart hilft Ihnen auch der Sportarten-Finder im Nestlé Ernährungsstudio **(www.nestle.de)**.

Geeignete Sportarten für Übergewichtige

Aller Anfang ist schwer – besonders, wenn Sie zu viele Pfunde auf die Waage bringen. Leichter und gelenkschonender geht es, wenn Wasser oder das „Sportgerät" Ihr Gewicht mittragen. Das ist z. B. beim Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf und einigen Sportgeräten im Fitness-Studio der Fall. Schauen Sie in die Tabelle auf Seite 42. Sie beschreibt Ihnen einige Sportarten, die auch für Übergewichtige geeignet sind.



Sportart	Beschreibung
Radfahren	Die sitzende Haltung entlastet die Knie vom Körpergewicht. Tipp: Bei Nacken-, Rücken- und Schulterproblemen sollten Sie ein Fahrrad mit hohem Lenker bevorzugen. Dann können Sie aufrecht sitzen.
Schwimmen	Beansprucht alle Muskelpartien und verbraucht deshalb viele Kalorien, entlastet Wirbelsäule und Gelenke, da durch den Auftrieb im Wasser das Körpergewicht auf ein Zehntel reduziert wird – ein entscheidender Vorteil für alle stark Übergewichtigen.
Aquafitness	Aquafitness wird im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Poolnoodle, Gürtel oder Hanteln durchgeführt. Dabei trainieren Sie Arme, Beine, Po und Rumpf. Der Kalorienverbrauch ist relativ hoch, da Sie gegen den Wasserwiderstand arbeiten. Weil Ihr Gewicht vom Wasser getragen wird, ist Aquafitness besonders gelenkschonend.
Skilanglauf	Gleitende Fortbewegung auf Skiern in gespurten Loipen; der Kalorienverbrauch ist höher als beim Skifahren, da Sie Arme und Beine einsetzen. Wenn Sie wegen Ihres Gewichts Gelenkprobleme haben, ist Skilanglauf trotzdem empfehlenswert. Denn die Ski tragen Ihr Gewicht und schonen so Rücken und Gelenke.
Ausdauergeräte	Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf Stepper, Crosstrainer, Fahrrad- oder Ruderergometer im Fitness-Studio oder auf Hometrainern zu Hause; je nach Belastung (lässt sich über die Programme der Geräte individuell steuern) steigt der Kalorienverbrauch.
Walking	Schnelles Gehen mit bewusstem Armeinsatz; durch den verstärkten Armeinsatz ist der Kalorienverbrauch höher als beim Gehen bzw. Wandern; für alle Alters- und Leistungsgruppen geeignet. Tipp: Trainieren Sie möglichst auf weichem Waldboden und meiden Sie asphaltierte Straßen. Achten Sie auch auf gutes Schuhwerk. Das schont die Gelenke.
Krafttraining	Krafttraining an Geräten oder freien Gewichten im Fitness-Studio können Übergewichtige ebenfalls ausüben, wenn sie mit kleinen Gewichten arbeiten, die die Gelenke nicht zu stark belasten. Krafttraining ist jedoch kein Ausdauersport und verbraucht deshalb nicht ganz so viele Kalorien. Allerdings können Sie damit gezielt Muskeln aufbauen. Und je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Energie verbrauchen Sie – auch dann, wenn Sie sich nicht bewegen.

Sport – besser langsam, dafür länger

Trainieren Sie im richtigen Tempo. Wenn Sie sich nicht verausgaben und öfter Pausen einlegen, können Sie länger Sport treiben. Das macht mehr Spaß und ist auch günstig für den Kalorienverbrauch. Wenn Sie während der Belastung nicht völlig außer Atem kommen und nach dem Sport angenehm müde, aber nicht erschöpft sind, liegen Sie meist richtig.

Sporttermine festlegen und einhalten

Reservieren Sie in Ihrem Terminplan Zeiten für Ihre sportlichen Aktivitäten. Dann vergessen Sie Ihr Training nicht. Versuchen Sie die Termine möglichst einzuhalten – aufgeschoben ist leicht aufgehoben. Fragen Sie auch Freunde oder Bekannte, ob sie mit Ihnen Sport treiben möchten, oder schließen Sie sich einer Gruppe an. In Gesellschaft macht Sport oft mehr Spaß und Sie können sich gegenseitig motivieren. Am besten treffen Sie gleich feste Verabredungen zum Sport, dann hat es der innere Schweinehund schwerer.

Entspannen – Wohltat für Körper und Geist

In unserer schnelllebigen Zeit ist Stress zu einem ständigen Begleiter geworden. Hektik und dicht gedrängte Terminpläne bestimmen oft unseren Alltag. Ein bisschen Stress können die meisten Menschen gut verkraften. Zu viel Stress kann jedoch unserer Gesundheit schaden. Wir fühlen uns überlastet und sind beispielsweise erschöpft und müde.

Auch können wir in Stresssituationen Herzrasen, Kopf- und Magenschmerzen bekommen. Wir werden nervös und reizbar und greifen vielleicht nach etwas Essbarem, um uns zu beruhigen und zu trösten.

Mit Hilfe eines Ess-Tagebuchs (siehe S. 24) können Sie herausfinden, ob Sie zu den Stress-Essern gehören. Notieren Sie, in welchen Situationen Sie essen und warum. Wenn Sie feststellen, dass es nicht Hunger, sondern Ärger und Stress ist, der Sie zum Essen treibt, sollten Sie gegensteuern. Am besten geht das mit Bewegung oder Entspannung.

Entspannung kontra Stress

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Stress und seinen negativen Folgen gezielt entgegenzuwirken.

Ein wichtiges Mittel gegen Stress ist die Entspannung. Entspannungstechniken, wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation oder Tai-Chi, helfen mit den Belastungen besser umgehen zu können. Wenn Sie eine Entspannungsmethode von Grund auf erlernen möchten, bieten sich entsprechende Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. Fragen Sie nach – z. B. bei Volkshochschulen oder auch Fitness-Studios in Ihrer Nähe. Auch einige Sportvereine bieten Entspannungs-Kurse an. Fällt es Ihnen leichter, sich zu entspannen, wenn Sie alleine sind? Sie können natürlich auch zu Hause üben. Bücher und CDs mit professionellen Anleitungen und Übungen für das Heimprogramm gibt es genug.

Kleine Atemübungen zum Entspannen

Eine bewusste Atmung hilft ebenfalls zu entspannen. Denn langsames und tiefes Ein- und Ausatmen verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Besonders entspannend wirken die Übungen, wenn Sie sich beim Ausatmen bildlich vorstellen, den Stress mit dem Atem auszustoßen.

Folgende einfache Atemübungen wirken entspannend auf den ganzen Körper:

1. Übung

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände ruhen auf dem Bauch, damit Sie die Atmung intensiver spüren können. Machen Sie nun einige gleichmäßige und tiefe Atemzüge. Beim Einatmen stellen Sie sich vor, die Hände wegzuatmen. Die Bauchdecke hebt sich dabei. Beim Ausatmen senkt sie sich wieder. Diese Atemübung ist auch eine gute Vorbereitung für alle anderen Entspannungsübungen.

2. Übung

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hin und legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel. Atmen Sie nun aus, so tief Sie können, und ziehen Sie dabei den Bauch ein. Anschließend atmen Sie in mehreren kurzen Atemzügen durch die Nase aus. Dabei sollte sich Ihr Oberkörper automatisch aufrichten. Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Motivation – Was tun, wenn nichts mehr geht?

Sie haben das Gefühl, Sie halten nicht mehr lange durch? Keine Panik, solche Tiefs kommen immer wieder. Das nächste Hoch aber auch. Fühlen Sie sich nicht als Versager, wenn die Motivation nachlässt und Ihre Disziplin untergräbt. Lernen Sie, auch in solchen Situationen positiv zu denken. Es geht nicht darum, dass Sie keinen Durchhänger haben. Es geht darum, dass Sie das Beste daraus machen, wenn der „innere Schweinehund" die Oberhand gewinnt.

Setzen Sie Magenfüller ein!

Das kennen Sie bestimmt: Sie haben Appetit oder Hunger – so genau wissen Sie es nicht. Aber eines wissen Sie: Sie möchten jetzt unbedingt etwas essen.

Bevor Sie unbedacht zugreifen, genehmigen Sie sich erst einmal:

1) Ein Glas Wasser – das besänftigt den Magen.
2) Denken Sie nach: Was sind Ihre Ziele? Sie möchten doch abnehmen!
3) Wenn der Heißhunger Sie trotzdem nicht in Ruhe lässt, in Ordnung, dann essen Sie. Setzen Sie jetzt auf „Hungerstopper", also Nahrung, die Ihren Magen füllt und gleichzeitig wenig Kalorien liefert. Ideal sind ballaststoffreiche und voluminöse Lebensmittel wie z. B. Vollkornprodukte, Salat, Obst, Gemüse und Suppen.

Tipps für die Motivation!

Wichtig ist, dass Sie bei „Fehltritten" kein allzu schlechtes Gewissen haben und nicht aufgeben, sondern sich danach weiter in Richtung Ziel bewegen. Vielleicht brauchen Sie Verbündete oder eine kleine Pause. Bringen Sie Ihre Gedanken wieder auf Kurs. Unsere Tipps helfen Ihnen dabei.

Tipp 1:
Kleine Pausen wirken Wunder

Eine kleine Pause kann bei einem Motivationstief Wunder wirken. Essen und trinken Sie nach Lust und Laune – einen ganzen Tag lang, aber auch nur für einen ganzen Tag lang. Und hängen Sie, wenn Sie möchten, einfach nur faul herum – aber auch nur für diesen Tag. Am nächsten Morgen starten Sie dann wieder mit vollem Elan in den neuen Tag und setzen den Weg in Richtung Wohlfühlgewicht fort. Dies sollte nicht öfter als 1 x im Monat vorkommen.

Tipp 2:
Selbstbelohnung

Belohnen Sie sich immer, wenn Sie ein kleines Etappenziel, z. B. 0,5 kg Gewichtsverlust, erreicht haben. Kaufen Sie sich beispielsweise eine neue CD oder eine andere Kleinigkeit, die Sie sich schon lange wünschen.

Tipp 3:
Nicht zu oft auf die Waage

Vermeiden Sie eine zu strikte Selbstkontrolle und stellen Sie sich nur einmal in der Woche auf die Waage. Alles andere macht wenig Sinn und bedeutet nur Frust.

Tipp 4:
Keine Selbstgeißelung

Bestrafen Sie sich für eine kalorienreiche Heißhungerattacke nicht mit „Hungern" am nächsten Tag oder, in dem Sie andere fest geplante Mahlzeiten auslassen. Sonst ist Ihnen die nächste Attacke sicher.

Tipp 5:
Notfallrationen anlegen

Legen Sie dort, wo Sie früher kalorienreiche Knabbereien und Snacks versteckt haben, einen Bestand an Vollkorncrackern, Dörrobst oder auch ein wenig Zartbitterschokolade an. So haben Sie im „Notfall" immer etwas zur Hand, was nicht allzu sehr auf die Figur schlägt.

Tipp 6:
Geteiltes Leid ist halbes Leid

Können Sie sich vorstellen, zusammen mit anderen abzunehmen? Dann suchen Sie sich Verbündete. Oft hilft die Unterstützung von Gleichgesinnten. Sie können sich gegenseitig motivieren und trösten, wenn Sie Ihr Ziel einmal nicht erreichen. Sie können auch nützliche Tipps austauschen. Wenn Sie im Bekanntenkreis niemanden finden oder glauben, besser mit Menschen, die Sie noch nicht kennen, klarzukommen, schließen Sie sich einem Abnehmkurs an. Regelmäßige Gruppentreffen spornen zum Abnehmen an und sind eine willkommene Abwechslung im Alltag. Empfehlungen für Abnehmkurse oder Selbsthilfegruppen kann Ihr Arzt, Ihre Krankenkasse oder eine Ernährungsberatungsstelle geben.

Was Ihnen jetzt noch fehlt, sind Rezepte für leckere, gesunde und kalorienarme Mahlzeiten? An dieser Stelle finden Sie unsere Vorschläge für einen 14-Tage-Ernährungsplan mit Ideen für Frühstück und Zwischenmahlzeiten und einem festen Plan für Mittag- und Abendessen.

REZEPTE ZUM ABNEHMEN

Essen Sie ausgewogen und regelmäßig – möglichst 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dann bleibt Ihr Blutzuckerspiegel relativ konstant und Sie bekommen seltener Heißhunger. Wenn Sie sich an die 5-Mahlzeiten-Regel halten, nehmen Sie je nach Auswahl unserer Vorschläge für Frühstück, 2 Zwischenmahlzeiten, Mittag- und Abendessen pro Tag durchschnittlich 1.200-1.400 kcal auf.

Frühstück

Frühstück und Snacks – am Morgen und zwischendurch genießen

Wählen Sie aus unseren Frühstücksideen Ihre Favoriten aus. Mit unseren Snack-Vorschlägen gestalten Sie je eine Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag. Wenn Sie morgens noch keinen großen Hunger haben, können Sie die Zwischenmahlzeit natürlich auch als erstes Frühstück verzehren. Dafür nehmen Sie dann das Frühstück am späten Vormittag ein.

1 geschälte Banane in Scheiben schneiden, mit 1 EL Sonnenblumenkernen, 2 EL Vollkornhaferflocken und 1/8 l Milch (1,5 % Fett) mischen. Mit 1 TL Honig süßen.

Nährstoffgehalt:	**Kilokalorien** 350	**Kilojoule** 1464	**Eiweiß** 9 g
	Kohlenhydrate 69 g	**Fett** 4 g	

1 Orange schälen und in Stücke schneiden. 75 g Weintrauben waschen. 1 Becher Nestlé LC1 pur mit 30 g Frühstückscerealien, z. B. NESTLÉ Fitness und dem Obst mischen. Evtl. mit Süßstoff abschmecken.

Nährstoffgehalt:	**Kilokalorien** 313	**Kilojoule** 1310	**Eiweiß** 9 g
	Kohlenhydrate 55 g	**Fett** 6 g	

1 Vollkornbrötchen mit 2 TL Halbfettmargarine bestreichen. Eine Hälfte mit 1 EL magerem Speisequark und 1 TL Konfitüre bestreichen, die andere Hälfte mit 1 Scheibe Käse (30 % Fett), 100 g Gurkenscheiben und etwas Kresse belegen. Dazu 1 Apfel essen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 330 **Kilojoule** 1381 **Eiweiß** 13 g
Kohlenhydrate 48 g **Fett** 9 g

1 Birne kleinschneiden, 4 leicht gehäufte EL kernige Haferflocken und 1 Becher Nestlé LC1 pur in eine Müslischüssel geben. Mit Zimt und evtl. Süßstoff abschmecken.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 325 **Kilojoule** 1360 **Eiweiß** 13 g
Kohlenhydrate 54 g **Fett** 6 g

1 Vollkornbrötchen quer halbieren und mit 30 g HERTA FINESSE Putenbrust-Scheiben belegen. 1 Tomate und eine halbe Kugel Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Brötchenhälften damit belegen und mit MAGGI Kräuter Fondor würzen. Dazu 1 Glas Orangensaft servieren.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 355 **Kilojoule** 1485 **Eiweiß** 21 g
Kohlenhydrate 39 g **Fett** 9 g

Snacks

1 Scheibe Knäckebrot (ballaststoffreich) mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 125 g in dünne Scheiben geschnittene Ananas belegen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 120 **Kilojoule** 502 **Eiweiß** 2 g
Kohlenhydrate 22 g **Fett** 3 g

1 Scheibe Toastbrot toasten, mit 1 TL Halbfettmargarine und 1 TL Aprikosenmarmelade bestreichen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 134 **Kilojoule** 561 **Eiweiß** 2 g
Kohlenhydrate 24 g **Fett** 3 g

1 Vollkornzwieback mit 1 TL Crème fraîche und 2 TL Konfitüre bestreichen. 1 Kiwi dazu essen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 146 **Kilojoule** 611 **Eiweiß** 2 g
Kohlenhydrate 27 g **Fett** 3 g

150 g fettarmen Fruchtjoghurt (1,5 % Fett) mit 1 TL Weizenkleie mischen. Dazu einen Butterkeks essen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 142 **Kilojoule** 594 **Eiweiß** 5 g
Kohlenhydrate 25 g **Fett** 3 g

1 Toastbrotscheibe toasten und mit 1 TL Tomatenmark bestreichen.
Mit einer Scheibe Scheiblettenkäse (20 % Fett) belegen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 121 **Kilojoule** 56 **Eiweiß** 7 g
Kohlenhydrate 16 g **Fett** 4 g

Eine halbe Grapefruit evtl. mit Süßstoff süßen, dazu drei Vollkornkekse knabbern.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 122 **Kilojoule** 510 **Eiweiß** 2 g
Kohlenhydrate 18 g **Fett** 3 g

2 Scheiben Knäckebrot (ballaststoffreich) mit 2 TL Tomatenmark bestreichen und mit 60 g HERTA FINESSE gegrillter Putenbrust belegen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 148 **Kilojoule** 617 **Eiweiß** 15 g
Kohlenhydrate 15 g **Fett** 4 g

2 Scheiben Toastbrot toasten, mit 1 EL saurer Sahne bestreichen und mit 4 Scheiben Salatgurke sowie 4 Scheiben frischer Tomate belegen.

Nährstoffgehalt: **Kilokalorien** 133 **Kilojoule** 555 **Eiweiß** 11 g
Kohlenhydrate 22 g **Fett** 3 g

Mittag- und Abendessen

Mittag- und Abendessen – Leichtes für 14 Tage

Mittags und abends sind Salate und leichte Gemüsegerichte mit etwas Fleisch oder Fisch, Nudeln, Reis und Kartoffeln oder auch Suppen und Brotmahlzeiten ideal. Die Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht über Ihren Menüplan der nächsten 14 Tage.

Besorgen Sie rechtzeitig die Zutaten. Dabei können Sie sich an den Einkaufslisten für die 1. und 2. Woche unseres Ernährungsplans orientieren (siehe Seite 70).

1. Woche
Rezeptübersicht für mittags und abends

Tag	Mittagessen	Abendessen
1	Kalbsschnitzel mit Marsala und Rosmarin	Vollkorncrostini mit Ziegenfrischkäse
2	**Rotbarbe in Pergament mit Orangen-Salat**	**Couscous-Salat**
3	Lammspieße mit Chili-Kartoffeln und grünen Bohnen	Feines Fenchel-Möhren-Carpaccio
4	**Gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat**	**Chicorée-Radieschen-Salat**
5	Gemüse-Risotto mit Kabeljau	Überbackenes Ciabatta „Caprese“
6	**Tagliatelle mit Pilzen und Möhren**	**Kräuter-Frittata mit Frischkäsebrot**
7	Mediterraner Fenchel	Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen

Vermerk: Rezepte entwickelt vom MAGGI Kochstudio.

2. Woche
Rezeptübersicht für mittags und abends

Tag	Mittagessen	Abendessen
8	Penne „Sizilianische Art“	Rinderfilet auf Rucolasalat
9	**Kabeljau auf mediterranem Gemüse**	**Kretischer Zucchinisalat mit Schafskäse und Oliven**
10	Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln	Kohlrabi-Rohkost
11	**Knoblauch-Garnelen mit scharfer Soße**	**Feine Tomatensuppe mit Kräuter-Frischkäse-Brot**
12	Chinakohlpfanne mit Bandnudeln	Hühnersuppe mit Pesto-Crostini
13	**Italienisches Kräutersteak mit Gemüse und Pilzen**	**Gurken-Schiffchen mit Thunfisch-füllung**
14	Pasta mit Meeresfrüchten	Frühlingszwiebel-Petersilien-Cremesuppe

Mittagessen

Kalbsschnitzel mit Marsala und Rosmarin (1 Portion)

150 g Kalbsschnitzel, 1 EL Aceto Balsamico, MAGGI Würzmischung 1, 1 Knoblauchzehe, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Marsala, Wasser, Fondor, 70 g Broccoli (tiefgefroren), 1 1/2 Tassen Wasser, 1/2 Tasse MAGGI Kartoffel Püree komplett mit feinem Buttergeschmack

1. Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen. Mit Aceto Balsamico einpinseln und mit MAGGI Würzmischung 1 würzen. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Schnitzel mit dem Knoblauch darin von beiden Seiten jeweils 1-2 Min. anbraten. Rosmarin waschen, zufügen und mitbraten.
3. Mit Marsala beträufeln und nochmals ca. 2 Min. weiterbraten.
4. In einem Topf Wasser mit Fondor zum Kochen bringen. Broccoli darin ca. 3 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Abgießen und warmhalten.
5. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. MAGGI Kartoffel Püree zufügen und nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Kalbsschnitzel mit Püree und Broccoli auf einem Teller anrichten.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 395 **kJ** 1654 **Eiweiß** 36 g **Kohlenhydrate** 27 g **Fett** 11 g

Abendessen

Vollkorncrostini mit Ziegenfrischkäse (1 Portion)

3 Cocktailtomaten, 2 schwarze Oliven (entsteint), 4 Blätter Basilikum, 1 Vollkornbrötchen, 30 g Ziegenfrischkäse, Kräuter Fondor

1. Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und in Streifen schneiden.
2. Vollkornbrötchen halbieren und die Hälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.
3. Mit Tomaten, Oliven und Basilikum belegen und mit Kräuter Fondor würzen.

Zubereitungszeit: 10 Min.
Je Portion: kcal 260 **kJ** 1090 **Eiweiß** 8 g **Kohlenhydrate** 24 g **Fett** 13 g

Mittagessen

Rotbarbe in Pergament mit Orangen-Salat (1 Portion)

1 (250 g) Rotbarbe, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 2 EL Zitronensaft, MAGGI Würzmischung 6 – Pasta & Pizza, 2 EL Petersilie, glatt, gehackt, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Pergamentpapier, 1 Orange, klein, 50 g Lollo Rosso, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL THOMY Gold Raps & Sonne, Pfeffer, schwarz, a.d. Mühle, 1 EL Aceto Balsamico

1. Backofen auf 250 °C vorheizen.
2. Rotbarbe (küchenfertig) waschen, trocken tupfen. Mit THOMY Sonne & Olive und Zitronensaft beträufeln. Mit MAGGI Würzmischung 6 – Pasta & Pizza innen und außen gut würzen. Petersilie in den Bauch füllen. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Die Rotbarbe mit dem Knoblauch in Pergamentpapier einschlagen und die Enden wie ein Bonbon verschließen. Im Backofen ca. 20-25 Min. garen.
3. Für den Orangen-Salat: Orange mit einem Messer schälen. Dabei die weiße Haut entfernen. Anschließend in Scheiben schneiden. Lollo Rosso putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Zusammen mit den Orangen auf einem Teller anrichten.
4. Für die Sauce: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, Zucker und THOMY Gold Raps & Sonne verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Den Orangen-Salat mit der Salatsauce und Aceto Balsamico beträufeln. Zusammen mit der Rotbarbe servieren.

Tipp: Statt einer Rotbarbe können Sie auch 200 g Kabeljau-Filet verwenden.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Je Portion: kcal 597 **kJ** 2487 **Eiweiß** 54 g
Kohlenhydrate 31 g **Fett** 25 g

Abendessen

Couscous-Salat (1 Portion)

100 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 50 g Couscous, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 1 Tomate, 8 Minzeblättchen, 4 Blätter Basilikum, 2 Zweige glatte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, MAGGI Würzmischung 1, 1/2 kleine Salatgurke

1. In einem Topf Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Couscous zugeben. Topf von der Kochstelle nehmen und den Couscous ca. 5 Min. quellen lassen, bis er die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. THOMY Sonne & Olive zugeben.
2. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Minzeblättchen, Basilikum und Petersilie waschen und kleinschneiden.
3. Den Couscous mit den Kräutern, Tomatenwürfeln und Zitronensaft mischen. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und abschmecken.
4. Salatgurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurkenscheiben auf einem Teller verteilen und den Couscous-Salat darauf anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 281 **kJ** 1178 **Eiweiß** 9 g
Kohlenhydrate 34 g **Fett** 10 g

Mittagessen

Lammspieße mit Chili-Kartoffeln und grünen Bohnen (1 Portion)

100 g kleine Kartoffeln, 150 g Lammfilet, 1 Knoblauchzehe, MAGGI Würzmischung 1 – gebratenes Fleisch, 1 rote Chilischote, 1/2 l Wasser, 2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 150 g Prinzessbohnen (tiefgefroren), 1 TL THOMY Sonne & Olive

1. Kartoffeln waschen und ca. 15-20 Min. in der Schale kochen.
2. Lammfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Knoblauchzehe schälen, in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Lammfilet-Würfeln auf 2 kleine Metall-Spieße stecken. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
4. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Streifen schneiden.
5. In einem Topf Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Prinzessbohnen darin ca. 4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und warmhalten.
6. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Lammspieße darin von allen Seiten ca. 8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
7. Die Chilischote mit den ungeschälten Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Bohnen kurz darin anbraten. Lammspieße, Kartoffeln und Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 348 **kJ** 1455 **Eiweiß** 38 g
Kohlenhydrate 21 g **Fett** 11 g

Abendessen

Feines Fenchel-Möhren-Carpaccio (1 Portion)

1 kleine Fenchelknolle, 1 Möhre, 20 g Parmaschinken, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL THOMY Gold Raps & Sonne, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle, 1 Scheibe Vollkornbrot

1. Fenchelknolle putzen, waschen und das Fenchelgrün zur Dekoration zurück behalten. Den Fenchel mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Möhre putzen, waschen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.
2. Fenchel, Möhre und Parmaschinken auf einem Teller anrichten. Dabei den Fenchel und die Möhre flach ausbreiten. Das Fenchelgrün gegebenenfalls etwas klein schneiden und über das Carpaccio streuen.
3. Für die Sauce: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und THOMY Gold Raps & Sonne verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Die Sauce über das Carpaccio träufeln. Mit Vollkornbrot servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 328 **kJ** 1363 **Eiweiß** 11 g
Kohlenhydrate 29 g **Fett** 17 g

Mittagessen

Gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat (1 Portion)

100 g Blattspinat (tiefgefroren), 1 Zweig Thymian, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, 100 g Hähnchenbrustfilet, MAGGI Würzmischung 3 – pikantes Geflügel, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 100 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 1 Stück MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi", 1 TL frisch geriebener Parmesan

1. Blattspinat auftauen lassen.
2. Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 3 würzen.
4. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Das Hähnchenbrustfilet darin von beiden Seiten ca. 10 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
5. Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten. Spinat und Thymian zugeben und kurz mit andünsten.
6. Wasser zugießen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen und die Flüssigkeit etwas verdampfen lassen.
7. MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi" nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
8. Das Hähnchenbrustfilet auf dem Blattspinat mit der Reiskugel anrichten. Mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 321 **kJ** 1347 **Eiweiß** 31 g
Kohlenhydrate 26 g **Fett** 9 g

Abendessen

Chicorée-Radieschen-Salat (1 Portion)

1 kleiner Chicorée, 1 Dose (150 g) Mais, 1/2 Bund Radieschen, 2 TL Weißweinessig, 3 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 Prise Zucker, 3 TL THOMY Gold Raps & Sonne, schwarzer Pfeffer, 1 Scheibe Bauernbrot, 50 g körniger Frischkäse, 3 Stängel glatte Petersilie

1. Chicorée putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4, Zucker und THOMY Gold Raps & Sonne verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Salatzutaten mit der Sauce mischen.
3. Bauernbrot mit Frischkäse bestreichen.
4. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und über das Frischkäsebrot streuen.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 409 **kJ** 1704 **Eiweiß** 16 g
Kohlenhydrate 43 g **Fett** 17 g

Rezepte 5. Tag

Mittagessen

Gemüse-Risotto mit Kabeljau (1 Portion)

100 g Kabeljau-Filet, 1 EL Zitronensaft, MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, 1 kleine Zucchini, 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 50 g Rundkornreis, 150 ml heißes Wasser, 1 TL MAGGI Gartengemüse Bouillon, 1 EL glatte Petersilie (gehackt)

1. Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
2. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Zwiebelringe darin andünsten. Rundkornreis zugeben und kurz glasig dünsten. Tomate und Zucchini zufügen.
4. Wasser zugießen. MAGGI Gartengemüse Bouillon einrühren. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 25-30 Min. kochen (je nach Angabe auf der Reispackung). Dabei 10 Min. vor Ende der Garzeit die Kabeljau-Würfel auf den Reis legen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr garziehen lassen.
5. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.
Je Portion: kcal 382 **kJ** 1596 **Eiweiß** 25 g **Kohlenhydrate** 50 g **Fett** 7 g

Abendessen

Überbackenes Ciabatta „Caprese“ (1 Portion)

1 Tomate, 4 Basilikumblättchen, 1/2 Kugel (ca. 60 g) Mozzarella,1 Ciabatta-Brötchen, MAGGI Würzmischung 6

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Tomate waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Ciabatta-Brötchen quer halbieren. Die Hälften mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen.
4. Im Backofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Mozzarella leicht geschmolzen ist.
5. Mit dem Basilikum garnieren und warm servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 295 **kJ** 1235 **Eiweiß** 16 g **Kohlenhydrate** 27 g **Fett** 13 g

Mittagessen

Tagliatelle mit Pilzen und Möhren (1 Portion)

60 g BUITONI Tagliatelle, 4 Champignons, 1 Möhre, 25 g Rucola, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 1 TL Mehl, 150 ml Milch (1,5 % Fett), 20 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.), MAGGI Würzmischung 2, 1 TL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)

1. BUITONI Tagliatelle nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in ca. 3 cm lange, sehr feine Stifte schneiden. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken.
3. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Möhren-Stifte darin kurz andünsten. Champignons zugeben und mit andünsten.
4. Mit Mehl bestäuben. Milch unter Rühren zugießen. Frischkäse unterrühren. Mit MAGGI Würzmischung 2 und Zitronensaft würzen und abschmecken.
5. Die Tagliatelle mit der Soße und dem Rucola mischen und auf einem Teller anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion: kcal 408 **kJ** 1719 **Eiweiß** 16 g
Kohlenhydrate 59 g **Fett** 11 g

Abendessen

Kräuter-Frittata mit Frischkäsebrot (1 Portion)

1 Frühlingszwiebel, 4 Cocktailtomaten, 1 Ei, 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), MAGGI Würzmischung 1, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

1. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und in Viertel schneiden.
2. Ei mit den Frühlingszwiebeln und den Kräutern verrühren. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
3. In einer kleinen Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Eimasse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr stocken lassen. Anschließend einmal vorsichtig wenden und nochmals ca. 1–2 Min. bei geringer Wärmezufuhr stocken lassen.
4. Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Mit der Frittata und den Tomaten anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 262 **kJ** 1095 **Eiweiß** 12 g
Kohlenhydrate 21 g **Fett** 13 g

Rezepte 7. Tag

Mittagessen

Mediterraner Fenchel (1 Portion)

1 kleine Fenchelknolle, 2 Strauchtomaten, 1 Knoblauchzehe, 4 schwarze Oliven (entsteint), 5 Basilikumblättchen, 1 l Wasser, Fondor, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 2 TL THOMY Tomadoro Tomatenmark, 150 ml + 1 1/2 Tassen heißes Wasser, 1 TL (gestrichen) MAGGI Natur Pur Bio Gemüsebrühe, 1 TL frisch geriebener Parmesan, 1/2 Tasse MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack

1. Fenchelknolle putzen, waschen und längs halbieren. Das Fenchelgrün zur Dekoration zurück behalten und etwas klein schneiden. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Basilikumblättchen waschen und klein schneiden.
3. In einem Topf 1 l Wasser mit Fondor zum Kochen bringen. Die Fenchelhälften darin ca. 10 Min. bißfest kochen.
4. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Knoblauch darin andünsten. Tomaten und THOMY Tomadoro Tomatenmark zufügen und kurz mitbraten.
5. 150 ml Wasser zugießen und MAGGI Natur Pur Bio Gemüsebrühe einrühren. Aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr offen ca. 5 Min. kochen, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist. Die Oliven zugeben und die Fenchelhälften in die Soße legen.
6. Mit Parmesan und dem Fenchelgrün bestreuen. In der geschlossenen Pfanne den Parmesan kurz schmelzen lassen.
7. 1 1/2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen. MAGGI Kartoffel-Püree komplett mit feinem Buttergeschmack mit dem Schneebesen gut einrühren. Basilikum zugeben und noch einmal durchrühren. Das Püree zum Fenchel servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 326 **kJ** 1367 **Eiweiß** 10 g **Kohlenhydrate** 32 g **Fett** 16 g

Abendessen

Spaghetti mit Zuckerschoten und Garnelen (1 Portion)

40 g BUITONI Spaghetti, 150 g Zuckerschoten, 75 g Garnelen (tiefgefroren), 1 TL THOMY Sonne & Olive, 100 ml Wasser, 1 Ecke (25 g) Schmelzkäse (30 % Fett i. Tr.), MAGGI Würzmischung 4

1. BUITONI Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Zuckerschoten putzen und waschen. Garnelen waschen und trockentupfen.
3. In einem Topf THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen und die Garnelen darin anbraten. Zuckerschoten zugeben und mitdünsten.
4. Wasser zugießen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
5. Schmelzkäse darin schmelzen lassen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und abschmecken.
6. Die Sauce zu den BUITONI Spaghetti servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion:kcal 403 **kJ** 1693 **Eiweiß** 29 g **Kohlenhydrate** 46 g **Fett** 10 g

Mittagessen

Penne „Sizilianische Art“ (1 Portion)

2 Strauchtomaten, 1 Knoblauchzehe, 4 Blätter Basilikum, 1 Sardellenfilet, 60 g BUITONI Penne Rigate, 1 TL THOMY Sonne & Olive, MAGGI Würzmischung 6, 1 EL schwarze Oliven (entsteint) schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle), 1 TL Parmesan (frisch gerieben)

1. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.
2. Sardellenfilet kurz abspülen, trockentupfen und kleinschneiden.
3. BUITONI Penne Rigate nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
4. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Knoblauch und Tomaten darin ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr andünsten. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken.
5. Oliven und BUITONI Penne Rigate zufügen und mischen.
6. Auf einem Teller anrichten und mit Pfeffer würzen. Mit Sardellen, Basilikum und Parmesan garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion: kcal 379 **kJ** 1601 **Eiweiß** 11 g **Kohlenhydrate** 48 g **Fett** 15 g

Abendessen

Rinderfilet auf Rucolasalat (1 Portion)

125 g Rinderfilet, MAGGI Würzmischung 1 – gebratenes Fleisch, 50 g Rucola, 2 getrocknete Tomaten, 4 TL THOMY Sonne & Olive, 3 TL Aceto Balsamico, 2 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle, 1 Scheibe Toastbrot

1. Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Mit MAGGI Würzmischung 1 – gebratenes Fleisch würzen.
2. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Tomaten in Streifen schneiden und bei Bedarf etwas einweichen.
3. In einer Pfanne 1 TL THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Das Rinderfilet darin von beiden Seiten bei mittlerer Wärmezufuhr jeweils ca. 3-4 Min. anbraten. Anschließend in Scheiben schneiden.
4. Für die Salatsauce: Aceto Balsamico, Wasser, MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate und 3 TL THOMY Sonne & Olive verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.
5. Rucola und Tomaten mit der Salatsauce mischen und mit dem Rinderfilet anrichten.
6. Toastbrot toasten und dazu servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion: kcal 470 **kJ** 1959 **Eiweiß** 32 g **Kohlenhydrate** 23 g **Fett** 26 g

Mittagessen

Kabeljau auf mediterranem Gemüse (1 Portion)

150 g Kabeljau-Filet, MAGGI Würzmischung 4 - knackige Salate, 2 Strauchtomaten, 1/2 Zucchini, 1/2 Zitrone (unbehandelt), 1 Knoblauchzehe, 100 g Kartoffeln, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 1/2 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 5 schwarze Oliven (entsteint), 2 EL heißes Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Kabeljau-Filet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 4 würzen.
3. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in dicke Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
5. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In eine kleine Auflaufform geben und mit THOMY Sonne & Olive beträufeln. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen. Tomaten, Zucchini, und Knoblauch zu den Kartoffeln geben.
6. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
7. Oliven mit Rosmarin und Thymian über dem Gemüse verteilen.
8. Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe verrühren und über das Gemüse träufeln. Kabeljau darauf legen und im Backofen ca. 35 Min. backen bis die Kartoffeln gar sind. 10 Min. vor Ende der Garzeit evtl. mit Alufolie abdecken.
Mit Zitronenscheiben garniert anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Min.
Je Portion: kcal 392 **kJ** 1639 **Eiweiß** 32 g **Kohlenhydrate** 25 g **Fett** 16 g

Abendessen

Kretischer Zucchinisalat mit Schafskäse und Oliven (1 Portion)

1/2 Zucchini, 30 g Schafskäse, 4 schwarze Oliven (entsteint), 1 rote Zwiebel, 1/2 l + 2 TL Wasser, Fondor, 3 TL Aceto Balsamico, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 - knackige Salate, 3 TL THOMY Sonne & Olive, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle, 1 Scheibe Vollkorntoastbrot

1. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse fein zerbröseln. Oliven halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. In einem Topf 1/2l Wasser mit Fondor zum Kochen bringen. Die Zucchini-Scheiben darin ca. 3 Min. blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Auf einem Teller anrichten. Die Zwiebelringe, Schafskäse und Oliven darauf verteilen.
3. Für die Salatsauce: Aceto Balsamico, 2 TL Wasser, MAGGI Würzmischung 4 und THOMY Sonne & Olive verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Den Zucchinisalat mit der Salatsauce beträufeln.
4. Vollkorntoastbrot toasten und dazu servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 396 **kJ** 1653 **Eiweiß** 10 g **Kohlenhydrate** 20 g **Fett** 29 g

Mittagessen

Zitronenhähnchen mit Rosmarin-Kartoffeln (1 Portion)

150 g Kartoffeln, 150 g Hähnchenbrustfilet, MAGGI Würzmischung 3 - pikantes Geflügel, 1 unbehandelte Zitrone, 1 TL Weißweinessig, 4 TL Wasser, 1 gehäuften TL MAGGI Würzmischung 4 - knackige Salate, 1 Prise Zucker, 4 1/2 TL THOMY Sonne & Olive, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle, 1 Zweig Rosmarin, MAGGI Würzmischung 1 - gebratenes Fleisch

1. Kartoffeln putzen und waschen, ca. 15 Min. in der Schale kochen und anschließend mit der Schale in Viertel schneiden.
2. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 3 – pikantes Geflügel würzen.
3. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Schale abreiben und das Hähnchenbrustfilet damit bestreichen. Die Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen. 1-2 dünne Scheiben zur Dekoration zurück behalten.
4. Für die Marinade: Weißweinessig, Wasser, MAGGI Würzmischung 4 – knackige Salate, Zucker und 3 TL THOMY Sonne & Olive verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Die Marinade mit dem Zitronensaft verrühren.
5. Rosmarin waschen, Nadeln abstreifen und fein hacken.
6. In einer Pfanne 1 TL THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Kartoffeln mit dem Rosmarin darin bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 8 Min. goldbraun braten. Mit MAGGI Würzmischung 1 – gebratenes Fleisch würzen und abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
7. In der Pfanne 1/2 TL THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen und das Hähnchenbrustfilet darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Mit der Zitronenmarinade ablöschen und das Hähnchenbrustfilet anschließend in Scheiben schneiden.
8. Zusammen mit den Rosmarin-Kartoffeln und den Zitronenscheiben anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Je Portion: kcal 530 **kJ** 2208 **Eiweiß** 39 g **Kohlenhydrate** 33 g **Fett** 24 g

Abendessen

Kohlrabi-Rohkostsalat (1 Portion)

200 g Kohlrabi, 4 Blätter Basilikum, 1/2 Knoblauchzehe, 1 EL THOMY légère leichter als Mayonnaise, 1 TL Pinienkerne,
1 Scheibe Bauernbrot

1. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Basilikum waschen und kleinschneiden.
3. Knoblauchzehe schälen, in kleine Würfel schneiden und mit THOMY légère leichter als Mayonnaise verrühren. Die Salatzutaten darin mischen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Salat damit garnieren. Servieren Sie dazu Bauernbrot.

Zubereitungszeit: 15 Min.
Je Portion: kcal 186 **kJ** 776 **Eiweiß** 7 g **Kohlenhydrate** 27 g **Fett** 4 g

Rezepte 11. Tag

Mittagessen

Knoblauch-Garnelen mit scharfer Soße (1 Portion)

5 Riesengarnelen (geschält und tiefgefroren), 2 Strauchtomaten, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 40 g BUITONI Linguine, 2 TL THOMY Sonne & Olive, 5 EL Wasser, 1 TL MAGGI Würzmischung 6 – Pasta & Pizza, 1 EL glatte Petersilie (gehackt)

1. Riesengarnelen auftauen lassen.
2. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden.
3. BUITONI Linguine nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
4. In einem Topf 1 TL THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Schalotte und Chilischote darin andünsten. Tomaten zugeben und kurz mit andünsten.
5. Wasser und MAGGI Würzmischung 6 einrühren. Ca. 5 Min. offen bei geringer Wärmezufuhr kochen, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist.
6. In einer Pfanne 1 TL THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Knoblauch und Riesengarnelen darin ca. 3 Min. braten.
Die Garnelen mit der Soße und den Linguine auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Servieren Sie die Garnelen mit Zitronenspalten und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 516 **kJ** 2161 **Eiweiß** 57 g
Kohlenhydrate 36 g **Fett** 15 g

Abendessen

Feine Tomatensuppe mit Kräuter-Frischkäse-Brot (1 Portion)

5 Basilikumblättchen, 20 g Frischkäse (5 % Fett absolut), 1 Scheibe Vollkorntoastbrot, 1 Becher MAGGI feel good Terrine Tomatensuppe mit Nudeln

1. Basilikumblättchen waschen und fein hacken. Mit Frischkäse gut verrühren.
2. Vollkorntoastbrot toasten und mit der Frischkäse-Basilikumcreme bestreichen.
3. MAGGI feel good Terrine Tomatensuppe mit Nudeln mit kochendem Wasser bis zur Markierung aufgießen, umrühren und 4 Min. ziehen lassen.
Mit dem Frischkäse-Toast servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.
Je Portion: kcal 277 **kJ** 1169 **Eiweiß** 11 g
Kohlenhydrate 47 g **Fett** 4 g

Mittagessen

Chinakohlpfanne mit Bandnudeln (1 Portion)

50 g BUITONI Tagliatelle, 1 Knoblauchzehe, 150 g Chinakohl, 1 Frühlingszwiebel, 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 60 g Rinderhackfleisch, MAGGI Würzmischung 5, 1 Messerspitze Sambal oelek, 2 TL Sojasoße, 6 EL Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe (Glas), 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Sesamkörner

1. BUITONI Tagliatelle nach Anweisung auf der Packung zubereiten und abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen.
4. Rinderhackfleisch darin anbraten. Knoblauch und Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Mit MAGGI Würzmischung 5, Sambal oelek und Sojasoße würzen und abschmecken.
5. Wasser zugießen, MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen und zugedeckt 5 Min. kochen.
6. Hackfleischgemüse mit den Nudeln mischen.
7. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Mit den Petersilienblättchen und Sesamkörnern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Je Portion: kcal 418 **kJ** 1757 **Eiweiß** 22 g
Kohlenhydrate 44 g **Fett** 16 g

Abendessen

Hühnersuppe mit Pesto-Crostini (1 Portion)

1 Baguette-Brötchen, 1 TL BUITONI Pesto Rosso, 10 g frisch gehobelter Parmesan, 4 Blätter Basilikum, 1 Becher MAGGI 5 Minuten Terrine Hühner-Nudeltopf, kochendes Wasser

1. Baguette-Brötchen schräg in Scheiben schneiden. Im Toaster knusprig toasten. Mit BUITONI Pesto Rosso dünn bestreichen und mit Parmesan und Basilikum garnieren.
2. MAGGI 5 Minuten Terrine Hühner-Nudeltopf mit kochendem Wasser bis zur Markierung aufgießen und 4 Min. ziehen lassen.
Zusammen mit den Pesto-Crostini servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min.
Je Portion: kcal 170 **kJ** 712 **Eiweiß** 6 g
Kohlenhydrate 21 g **Fett** 6 g

Rezepte 13. Tag

Mittagessen

Italienisches Kräutersteak mit Gemüse und Pilzen (1 Portion)

120 g kleine Kartoffeln, 4 Champignons, 1/2 Zucchini, 1 Zweig Rosmarin, 2 getrocknete Tomaten, 100 g Rinderfilet, MAGGI Würzmischung 1 – gebratenes Fleisch, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren), 50 ml Wasser, 1/2 TL MAGGI Klare Rinds-Bouillon

1. Kartoffeln waschen, ca. 15 Min. in der Schale kochen und anschließend mit der Schale halbieren.
2. Champignons putzen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Rosmarin waschen.
3. Tomaten in Stücke schneiden und bei Bedarf etwas einweichen.
4. Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit einem Messer flach drücken. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen.
5. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Das Rinderfilet darin von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Min. anbraten.
6. Kräuter und den Rosmarinzweig zugeben und kurz mitbraten. Das Rinderfilet mit den Kräutern aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
Zucchini, Champignons, Tomaten und die Kartoffeln in die Pfanne geben und anbraten.
7. Wasser zugießen. MAGGI Bouillon Rusticale darin auflösen und etwas einköcheln lassen.
Das Kräutersteak mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 25 Min.
Je Portion: kcal 328 **kJ** 1375 **Eiweiß** 28 g
Kohlenhydrate 27 g **Fett** 10 g

Abendessen

Gurken-Schiffchen mit Thunfischfüllung (1 Portion)

1/2 kleine Salatgurke, Kräuter Fondor, 10 Basilikumblätter, 1 Dose (80 g) Thunfisch naturell, 100 g Speisequark Magerstufe, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Kapern, MAGGI Würzmischung 6, 10 Blätter Rucola, 1 Scheibe Vollkornbrot

1. Salatgurke putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften mit Kräuter Fondor würzen. Basilikumblätter waschen und kleinschneiden.
2. Thunfisch abtropfen lassen und etwas zerpflücken. Speisequark mit dem Thunfisch, dem Basilikum und Zitronensaft zu einer cremigen Masse verrühren. Kapern zugeben.
3. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen und abschmecken. Die Gurkenhälften mit der Thunfischcreme füllen.
4. Rucola mit den Gurkenhälften auf einem Teller anrichten.
5. Vollkornbrot dazu servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion: kcal 354 **kJ** 1486 **Eiweiß** 30 g
Kohlenhydrate 33 g **Fett** 10 g

Mittagessen

Pasta mit Meeresfrüchten (1 Portion)

100 g Meeresfrüchte-Mischung „Frutti di Mare" (tiefgefroren), 2 Strauchtomaten, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 5 Basilikumblättchen, 60 g BUITONI Spaghetti, 1 TL THOMY Sonne & Olive, 100 ml heißes Wasser, 1 TL MAGGI Würzmischung 6 – Pasta & Pizza, 1 TL Aceto Balsamico, 1 TL frisch geriebener Parmesan

1. Meeresfrüchte auftauen lassen.
2. Strauchtomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und klein hacken.
3. Basilikumblättchen waschen und in Streifen schneiden.
4. BUITONI Spaghetti nach Anweisung auf der Packung zubereiten.
5. In einer Pfanne THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Knoblauch darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1-2 Min. köcheln lassen.
6. Wasser und MAGGI Würzmischung 6 zufügen. Offen ca. 5 Min. bei geringer Wärmezufuhr etwas einkochen lassen. Meeresfrüchte, Frühlingszwiebel und Basilikum zugeben und weitere 5 Min. garziehen lassen.
7. Mit Aceto Balsamico würzen und abschmecken.
Die Spaghetti mit der Soße und Parmesan anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min.
Je Portion: kcal 365 **kJ** 1542 **Eiweiß** 17 g **Kohlenhydrate** 52 g **Fett** 9 g

Abendessen

Frühlingszwiebel-Petersilien-Cremesuppe (1 Portion)

3 Frühlingszwiebeln, 150 g Kartoffeln (mehligkochend), 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 250 ml Wasser, 1 TL MAGGI Klare Gemüsebrühe, 4 Stängel Petersilie, 1 Scheibe Bauernbrot

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und kurz mitdünsten. Die Kartoffelwürfel zugeben.
3. Wasser zugießen und MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen, zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Min. garen.
4. Petersilie waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und kleinschneiden. Einige Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Die Petersilie zur Suppe geben und mit dem Schneidstab pürieren. Bauernbrot dazu servieren.

Zubereitungszeit: 40 Min.
je Portion: kcal 293 **kJ** 1226 **Eiweiß** 8 g **Kohlenhydrate** 48 g **Fett** 6 g

Besorgen Sie für die 1. Woche

150 g Kalbsschnitzel
100 g Hähnchenbrustfilet
150 g Lammfilet
20 g Parmaschinken

1 küchenfertige Rotbarbe (250 g)
100 g Kabeljau-Filet
75 g Garnelen (tiefgefroren)

Aceto Balsamico
2 EL Marsala
5,5 EL Zitronensaft
Weißweinessig

100 g kleine Kartoffeln
1 kleine Zucchini
1 kleine Salatgurke
4 Champignons
7 Cocktailtomaten
2 Strauchtomaten
3 Tomaten
2 kleine Fenchelknollen
2 Möhren
2 kleine Zwiebeln
1 kleiner Chicorée
1/2 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel
150 g Zuckerschoten
50 g Lollo Rosso
25 g Rucola

5 Knoblauchzehen
6 schwarze Oliven (entsteint)
1 rote Chilischote
1 kleine Orange

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
8 Minzeblättchen

150 g Prinzessbohnen (tiefgefroren)
70 g Broccoli (tiefgefroren)
100 g Blattspinat (tiefgefroren)
2 TL italienische Kräuter
(tiefgefroren)

1 Dose (150 g) Mais

1 Vollkornbrötchen
2 Scheiben Vollkornbrot
1 Ciabatta-Brötchen
1 Scheibe Bauernbrot

50 g Rundkornreis
50 g Couscous
1 TL Mehl

30 g Ziegenfrischkäse
1 Kugel (125 g) Mozzarella

50 g körniger Frischkäse
150 ml Milch (1,5 % Fett)

50 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)
1 Ecke (25 g) Schmelzkäse (30 % Fett i. Tr.)
2 TL Parmesan (frisch gerieben)
1 Ei

1 Stück Pergamentpapier
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
Salz
Zucker

1 Flasche THOMY Sonne & Olive
1 Flasche THOMY Gold Raps & Sonne
1 Flasche THOMY Reines Sonnenblumenöl
1 Tube THOMY Tomadoro Tomatenmark
1 Glas THOMY légère leichter als Mayonnaise

1 Packung BUITONI Spaghetti
1 Packung BUITONI Linguine
1 Packung BUITONI Tagliatelle
1 Packung BUITONI Penne Rigate
1 Glas BUITONI Pesto Rosso

MAGGI Würzmischung 1
– gebratenes Fleisch
MAGGI Würzmischung 2
– Gemüse & helle Soßen
MAGGI Würzmischung 3
– pikantes Geflügel
MAGGI Würzmischung 4
– knackige Salate
MAGGI Würzmischung 5
– Hackfleisch
MAGGI Würzmischung 6
– Pasta & Pizza

Fondor
Kräuter Fondor

1 Glas Maggi Klare Gemüsebrühe
1 Glas Maggi Klare Rindsbouillon
1 Glas Maggi Gartengemüse Bouillon
1 Glas Maggi Natur Pur Bio Gemüsebühe

1 Becher Maggi feel good Terrine Tomatensuppe mit Nudeln
1 Becher Maggi 5 Minuten Terrine Hühner Nudeltopf

MAGGI Kartoffel Püree komplett mit feinem Buttergeschmack
MAGGI Reiskugeln „Risi-Bisi“

Besorgen Sie für die 2. Woche

225 g Rinderfilet
150 g Hähnchenbrustfilet
60 g Rinderhackfleisch

100 g Meeresfrüchte-Mischung „Frutti di Mare“ (tiefgefroren)
5 Riesengarnelen (geschält u. tiefgefroren)
150 g Kabeljau-Filet
1 Sardellenfilet

1 Dose (80 g) Thunfisch naturell

400 g Kartoffeln (mehligkochend)
120 g kleine Kartoffeln
8 Strauchtomaten
2 Zucchini
4 Champignons
200 g Kohlrabi
1/2 kleine Salatgurke
5 Frühlingszwiebeln
150 g Chinakohl
50 g Rucola + 10 Blätter Rucola
1 rote Zwiebel
1 Schalotte
1 rote Chilischote
7 Knoblauchzehen
2 unbehandelte Zitronen

2 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 TL italienische Kräuter (tiefgefroren)

15 schwarze Oliven (entsteint)
4 getrocknete Tomaten
1 EL Kapern
1 TL Sambal oelek
2 TL Sojasoße

20 g (ca. 4 TL) Parmesan (frisch gerieben)

2 Scheiben Bauernbrot
1 Scheibe Toastbrot
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
1 Scheibe Vollkornbrot
1 Baguette-Brötchen

1 TL Pinienkerne
1/2 TL Sesamkörner

100 g Speisequark Magerstufe
20 g Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)
30 g Schafskäse

Literatur und Adressen

Nestlé Broschüren zum Thema Ernährung

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bieten wir weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an.

- Diabetes mellitus – Wegweiser für eine ausgewogene Ernährung
- Essen für zwei – Die richtige Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden
- Vitale Kinder – mit Spaß essen und bewegen
- Fitness, Vitalität & Entspannung – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele (Frühjahr 2008)
- Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl (Frühjahr 2008)

Nestlé Ernährungsstudio,
60523 Frankfurt am Main
Tel.: (069) 66 71 88 88 | Fax: (069) 66 71 43 54
E-Mail: ernaehrungsstudio@de.nestle.com | Internet: www.nestle.de

- Das kleine Ernährungs 1x1 – Für den sicheren Start mit der Beikost
- Der kleine Ernährungsratgeber für Mutter und Kind
- Sanfte Babymassage
- Die Pflege Ihres Babys

Nestlé Babyservice
60523 Frankfurt am Main
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr
Tel.: (0800) 2 34 49 44 (gebührenfrei)
E-Mail: babyservice@nestle.de | Internet: www.babyservice.de

Bei diesen Institutionen erhalten Sie weiteres Informationsmaterial zum Thema Über- bzw. Wohlfühlgewicht:

aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
aid-Vertrieb DVG
Birkenmaarstraße 8 | 53340 Meckenheim
Telefon: 02225 9 26-146 bzw. -176 | Fax: 02225 926-118
E-Mail: bestellung@aid.de | Internet: www.aid.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
DGE Medien Service
Bornheimer Str. 336 | 53111 Bonn
Telefon: 0228 / 909 26 26 | Fax: 0228 / 909 26 10
E-Mail: info@dge-medienservice.de | Internet: www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln
Telefon: 0221 / 8992-0 | Fax: 0221 / 8992-2257
E-Mail: order@bzga.de | Internet: www.bzga.de

Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.
Lohbrügger Kirchstr. 65 | 21033 Hamburg
Telefon: 040 / 42875-6124 | Internet: http://www.adipositas-gesellschaft.de

Zum Weiterlesen und Nachschlagen:

D. Hauner, H. Hauner
Übergewicht – Endlich gesund abnehmen
TRIAS-Verlag, Stuttgart, 2006

aid
Mein Weg zum Wunschgewicht – Schluss mit dem Diätenwahn!
Bestell-Nr. 1389, 2001

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
ICH nehme ab – Programm zur Gewichtsreduktion
3. Auflage, 2005

L. Hark, D. Deen
Gesunde Ernährung
Dorling Kindersley, Starnberg, 2005

Nestlé Deutschland AG
Kalorien mundgerecht
Neuer Umschau Buchverlag,
Neustadt/Weinstraße, 2006

Anhang „Gewichtskontrolle“

Halten Sie Ihr Ausgangsgewicht fest. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gewichtsveränderung zu kontrollieren. Am besten hängen Sie sich die Kontroll-Tabelle neben die Waage. Dann können Sie Ihr aktuelles Gewicht direkt nach dem wöchentlichen Wiegen eintragen.

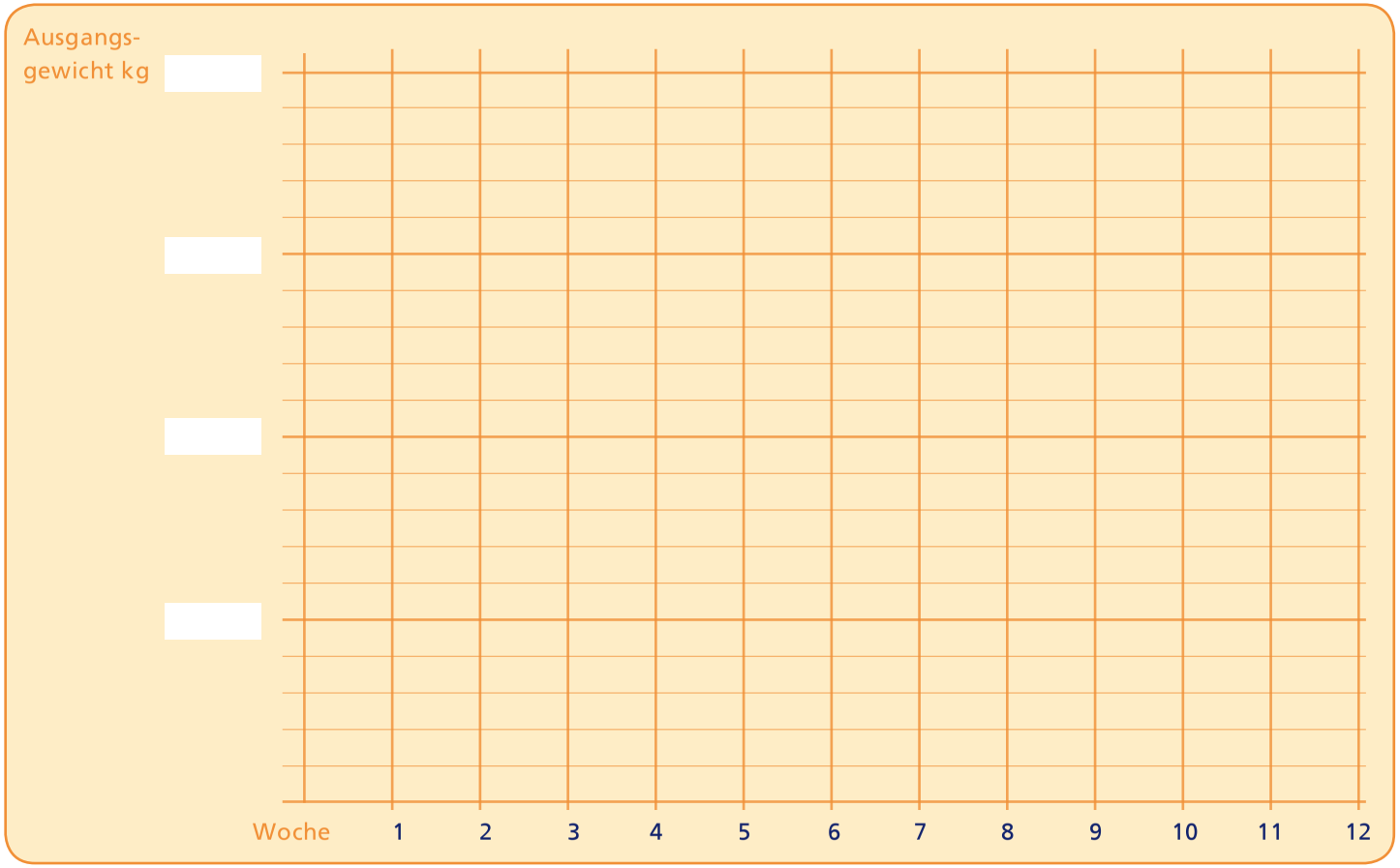
Bleiben Sie ruhig, auch wenn Sie einmal nicht abgenommen haben. Das kann trotz strikter Einhaltung der Ernährungsregeln vorkommen. Ihr Körper wehrt sich nämlich regelmäßig gegen noch mehr Gewichtsverlust und geht dann besonders sparsam mit Kalorien um. Auch Wassereinlagerungen, beispielsweise vor der Menstruation, können Ihr Gewicht kurzfristig ansteigen lassen. Ihr Ziel sollte es sein, nicht mehr als 0,5 bis 1 Kilo pro Woche abzunehmen. Erfolgt der Gewichtsverlust zu schnell und zu stark, ist das ungesund und Sie müssen mit dem Jo-Jo-Effekt rechnen (siehe Seite 26/27). Legen Sie ruhig ab und zu eine Pause ein. Sinnvoll wäre das z. B. nach einem Gewichtsverlust von insgesamt 5 kg.

So funktionierts:
Tragen Sie auf der kg-Achse Ihr Ausgangsgewicht ziemlich weit oben ein. Sie haben ja vor abzunehmen. Jeder Teilschritt in Form einer Linie nach unten bzw. nach oben soll nun ein Kilogramm darstellen. Jetzt beschriften Sie die kg-Achse z. B. in 5-kg-Schritten nach unten, so dass Sie sich bei den kommenden Einträgen gut orientieren können.

Als Nächstes können Sie Ihre Teil-Abnehmziele eintragen. Es ist sinnvoll, jeweils Teil-Abnehmziele für 3 Wochen im Voraus zu definieren. Jedoch immer nach und nach, falls Sie korrigieren müssen.

Mein Ausgangsgewicht: kg Mein Zielgewicht: kg

Gewichtsdifferenz: kg



IMPRESSUM

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, www.nestle.de
Konzeption: Cocomore AG, Adalbertstr. 26, 60486 Frankfurt am Main, www.cocomore.com
Text: Cocomore AG

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

3. Auflage 2008

Nestlé
ERNÄHRUNGSSTUDIO
IHR BERATER FÜR
GESUNDE ERNÄHRUNG
www.nestle.de