

MARION GRILLPARZER

Die

ALL

YOU

CAN

EAT

Diät

Immer satt,
immer
glücklich,
für immer
schlank

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

- Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:
- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
 - unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

Vorwort: Genießer-Knowhow

ALL YOU CAN EAT – DAS HEISST: FÜR IMMER SCHLANK

ALL YOU CAN EAT – JA, JA ...?

- Wer meidet, nimmt zu
- All-you-must-eat-Büche
- Immer satt, immer glücklich, für immer schlank
- Die Großart, neuer Lebensstil
- Vier Regeln, zwei Joker
- Die Schlanker-Joker-Liste
- Die artgerechte Haltung
- Magen (n)immersatt ...
- Kleines Sattsein-Training
- INTERVIEW: Es grünt so grün ...
- Schlank über die Körper-Wahrnehmung
- ÜBUNG: Auf den Bauch fühlen

WEG MIT DER WEIZEN-WAMPE

- Weizen macht Probleme
- Hier lauert Weizen
- Weizen-weg-Profit
- INTERVIEW: Jedes Korn eine Liebeserklärung

VORSICHT, LIEBLINGSESSEN!

- Typ-3-Allergie: gar nicht selten
- Das maskierte Lieblingsessen
- INTERVIEW: Auf der Spur des schleichenen Gefiss

NATURGESETZE DES SCHLANKSEINS

35 BIOCHEMISCHE SCHLANK-GESETZE

- 1. Man muss essen, um abzunehmen
- 2. Magen voll, zufriedenes Hirn
- ÜBERSICHT: All-you-can-eat-Buffer
- 3. Grün macht schlank
- INTERVIEW: Grüne Schlank-Medizin
- 4. Eiweiß macht satt
- 5. Eiweiß macht schlank
- EXTRA: Eiweißpulver – braucht man das?
- 6. Eiweiß sorgt für schlanke Darmbakterien
- EXTRA: Das deckt unseren Eiweißbedarf
- 7. Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung
- 8. Niedriger GLYX hält lange satt
- EXTRA: Kleine GLYX-Tabelle
- 9. Zucker macht süchtig
- 10. Auch Salz kann dick machen
- 11. Softdrinks stopfen Fett auf die Hüften

EXTRA: Stevia: Blätter statt weißes Pulver

- 12. Wer glücklich isst, bleibt dabei
- INTERVIEW: Brauchen wir Vitamine extra?
- 13. Schlank-Hormone brauchen Insulinfrei
- 14. Clevere Trennkost schlägt nicht an
- 15. Der Körper glaubt nicht an Süßstoff
- 16. Sportler brauchen nicht mehr Nudeln
- INTERVIEW: Die gesündeste Schokolade der Welt
- 17. Light funktioniert nicht
- 18. Ein dicker Bauch macht hungrig
- 19. Geschmack macht satt
- 20. Gene kann man ändern
- 21. Gewohnheitsglück muss man meiden
- 22. Wir brauchen Fett zum Abnehmen
- 23. Falsches Fett fördert Entzündungen
- 24. Kalorie ist nicht gleich Kalorie
- 25. Es gibt sogar Minuskalorien
- 26. Fehlen Omega-3s, macht das dick
- 27. Ohne Detox ist kein Abnehmen möglich
- 28. Das frühe Ende und die Wurst
- 29. Hungern macht dick
- 30. Stress wirkt wie eine Familienpackung Eiscreme
- 31. Trinken regt den Stoffwechsel an
- 32. Frauen ticken anders als Männer
- 33. Schlechtes Gewissen macht dick
- 34. Eine gute Haltung macht schlank
- 35. Viereckiges Essen macht kugelförmig
- EXTRA: Die Kiltzeckle Verbotsliste

SUPERFOOD-ABC: DIE BESTEN FATBURNER

DER NATUR

- Von Adzukibohne bis Zwiebel: lauter
- All-you-can-eat-Fatburner
- INTERVIEW: Schlank im All-you-can-eat-Urlaub

DIE DREI CLEVEREN ALL-YOU-CAN-PROGRAMME

- All you can burn
- All you can relax
- All you can detox

REIN IN DIE NEUE JEANS: DIE ALL-YOU-CAN-EAT-KÜCHE

ALL YOU CAN EAT GANZ PRAKTISCH

- 11 All-you-can-eat-Grundregeln
- Ihr All-you-can-eat-Tag
- Die ganze Woche gesund essen
- Noch ein bisschen Mengen-Lehre
- Die 1-2-3-Formel
- Die große 1-2-3-Tabelle



DER ALL-YOU-CAN-EAT-REZEPTBAUKASTEN

- Ihr All-you-can-eat-Vorrat
- EXTRA: Simones frische Tagliatelle
- Greenies, Smoothies, Suppen und Snacks
- Blitz-Rezepte: Vitalstoffe pur
- All-you-can-eat-Frühstück
- Hauptsachen mit Geflügel, Fisch, Wild & vegetarisch
- Der Pasta-Joker
- 10 gesunde Quickies
- All-you-can-eat-Desserts
- Lauter süße Quickies

SERVICE

- Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- Register
- Rezeptregister
- Impressum



ALL YOU CAN EAT – DAS HEISST: FÜR IMMER SCHLANK

Ungeliebte Pölsterchen kommen nur vom All you **must** eat. Vom Heißhunger, ständiger Kontrolle, niedrigem Blutzucker, Nährstoffmangel, Frust... Nun gibt es eine All-you-**can**-eat-Strategie, die macht satt, glücklich, schlank – und zwar über Wissen, Gefühle und Ausprobieren. Über den Teller und den Körper. Mit ein paar kleinen Regeln wie der 1-2-3-Formel, dem Weizenweglass-Experiment, dem Schlamer-Joker. Ein Langzeitprojekt! Mit der Nebenwirkung: ein Leben lang glücklich.





ALL YOU CAN EAT – JA, JA ...?

Im Trend sind grüne Smoothies – eine Mischung aus Unkraut, grünen Gemüseblättern und Früchten, im Mixer zu einem giftgrünen, »moosigen« Schlabbier verquirlt. Warum nur trinken Menschen das freiwillig? Jeden Tag? Weil sie plötzlich etwas spüren. Mehr Energie haben. Mehr Zufriedenheit. Mehr Freude. Weil Zipperleins verschwinden. Und: weil sie nicht mehr suchen müssen. Der Körper, die Seele, der Kopf ist satt. Man braucht auf einmal die Tüte Chips nicht mehr, die Kekse, den Riegel, die Pizza... Weil der Körper hat, was er braucht. Das Gefühl kennen GLYXler auch schon mit dem morgendlichen Zellschutzcocktail aus Beeren, Leinöl, Joghurt ...

Das Schönste ist: In dem Moment, wenn Gefühl mitschwingt, braucht man den Verstand nicht, um etwas zu ändern. Das geht dann ganz von selbst. Wir wissen heute: Kalorie ist nicht gleich Kalorie. Wohl dosierte Bewegung wirkt sich auf die Gesundheit viel besser aus als Kalorienparmaßnahmen. Wir wissen auch: Etwas rundlichere Menschen leben länger als magere. Und wir wissen: Wenig essen macht nicht schlank – im Gegenteil. Fehlen Kalorien, fehlt nur ein Nährstoff, schraubt der Körper den Stoffwechsel runter, den Appetit hoch. Wir verbrennen immer weniger Kalorien, haben weniger Energie. Das Ende kennt man unter einem niedlich klingenden Namen: Jo-Jo.

Für das Gehirn ist jeder Mangel purer Stress. Das geht mal eine Woche gut. Dann nicht mehr. Fehlt Eiweiß, fehlt Bewegung, nagt der Körper seine Eiweißvorräte an: die Muskulatur. Ein Pfund weniger Muskeln verbrennt 100kcal weniger am Tag. Und es dauert Monate, bis der durch die falsche Diät (Pülverchen) ruinierte Stoffwechsel wieder in Richtung Fettverbrennung schnurrt.

Heute weiß man: Man braucht seine Muskeln. Man muss essen, um abzunehmen. Regelmäßig, genug und das Richtige. Aber gleich all you can eat?

Wer meidet, nimmt zu

Abnehmen ohne Fett oder Kohlenhydrate funktioniert nicht, fanden Mediziner des Boston Children's Hospital in einer Studie heraus. Fehlt ein Nährstoff, schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme, verbrennt weniger Kalorien, weniger Fett. Man verglich drei Diäten mit gleichem Kaloriengehalt. Nr. 1: fettarm, ballaststoffreich. Nr. 2: viel Fett und Eiweiß, kaum Kohlenhydrate. Nr. 3: Man ließ nur Kohlenhydrate mit hohem GLYX weg, die den Blutzuckerspiegel schnell hochtreiben.

Das Fazit: Nr.1 drosselte den Grundumsatz um 423 Kalorien pro Tag. Nr.2 senkte ihn um 297 kcal. And the winner is ...! Die GLYX-niedrig-Diät senkte den Energieumsatz nur um 97 kcal. Und nur sie war langfristig erfolgreich.

FÜR IMMER SCHLANK

All you can eat – ja, ja ...?

All-you-must-eat-Bäuche

Freilich staune auch ich über die Einkaufswagen mit XXL-Packungen an Toast, Nudeln, Chips, Riegeln, Eisbechern ... und die All-you-can-eat-Menschen am All-you-can-eat-Sonderangebot-Fließband im Chinesenrestaurant. Dabei handelt es sich aber gar nicht um all you can eat. Es ist *all you must eat!* Es sind die vom ruinierten Stoffwechsel aufgezwungenen Berge, die man essen muss. Das *all you must eat* kann auch ganz harmlos und gesund aussehen: Man geht viermal die Woche joggen, isst nicht übermäßig viel, hat trotzdem ständig Hunger. Hat immer das Gefühl, was essen zu müssen. Man kontrolliert, was man isst, fühlt sich nie satt, trotzdem wächst der mittlere Ring, unglaublich beharrlich.

Tatsache ist: Alle Menschen, die einen Bauch haben, der mehr misst als 89 cm (Frau) oder 102 cm (Mann), müssen einfach essen. Müssen oft viel essen. Haben häufig Heißhunger. Können von irgendeinem Lieblingessen nicht lassen. Fühlen sich selten so richtig satt. Haben oft Probleme mit dem Bauch, der Haut, den Gelenken ... Das Fett in diesem Bauch produziert nämlich Hormone, die uns träge machen, müde machen, hungrig machen, krank machen, dick machen. Das muss übrigens kein sehr großer Bauch sein, der verschwindet oft einfach unter dem Hemd, dem T-Shirt. Nur: All diesen Bauch-Menschen hilft keine Diät, die empfiehlt: *Iss die Hälfte, zähl Kalorien, spar Fettsäuren, lass die Kohlenhydrate weg.* Das machen die nämlich nur ein paar Tage – und hören dann wieder auf. Aus dem einfachen Grund: weil es nicht gut tut. Depressiv macht. Nervös. Weil der Stoffwechsel nicht mitmacht.

Da muss man schon etwas subtiler ran. Und für diese Menschen wie Andreas, Carola, Frank, Heinz-Otto, Wolf, Gitta – und mich – habe ich diese All-you-can-eat-Strategie ausgetüftelt. Die hat sich in der Praxis wunderbar bewährt. Nie habe ich so viele glückliche Mädels am Tisch gehabt wie

in den letzten Monaten, beim Ausprobieren der Smoothies, der Schnitzel, der Gemüsepfannen, der Nudel-Joker, der Puddings für dieses Buch.

Immer satt, immer glücklich, für immer schlank

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Brille, die würde aus einem kleinen Keks ein Riesenkeks machen. Das wäre doch super. Dann wären wir mit einem Keks glücklich. Oder sie macht aus einem Pastateller einen Riesenpastateller. Mensch, wären wir danach satt. Das Auge isst mit. Nun, so eine Brille haben japanische Forscher entwickelt. Computertechnik zaubert das Keks doppelt so groß. Freiwilige mit Diätbrille aßen zehn Prozent weniger Kekse. Unglaublich, für was alles Forschungsgeld ausgegeben wird... Man sollte einfach zehn Prozent weniger Zucker ins Keks tun, und schon hätte man den gleichen Effekt. Noch besser: Man zaubert wunderbare All-you-can-eat-Rezepte – und macht ohne Brille ganz viele Menschen glücklich.



Wenn Sie wollen, dürfen Sie ab jetzt immer aufessen.

DIE SCHLAMPER-JOKER-LISTE

Ein Croissant ist keine Katastrophe, man gleicht es entweder mit der nächsten NoCarb-Vitalstoff-Mahlzeit aus.

Oder: Man kann es wegklopfen. Auch der Schokokuss fällt der Bewegung zum Opfer. Ein Hamburger verflüchtigt sich während Ihrer neuen Art, ins Büro zu kommen.

Die effektivsten Fatburner finden sich an dem Ort, an dem man am liebsten ist: zu Hause. Die meisten sind deshalb auch noch nützlich.

Und kreativ: Steht Ihre Couch seit Jahren am gleichen Platz? Verrücken Sie Ihr Wohnzimmer, putzen Sie zur Lieblingsmusik ordentlich durch und genießen den Anblick dann vom Sofa aus.

MIT DIESEN TÄTIGKEITEN ...

... VERBRENNEN SIE DIESE SCHLAMPER

15 Minuten Schnee schaufeln	1 Portion Leberwurst (30 g)
15 Minuten Supermarkttüten schleppen	1 kleiner Müsliriegel Schoko (25 g)
20 Minuten Auto waschen	1 Portion Vollmilchschokolade (20 g)
20 Minuten kochen	1 TL Nuss-Nougat-Creme (10 g)
25 Minuten Laub rechnen oder Auffahrt fegen	1 Hanuta (22 g)
25 Minuten staubwedeln mit David Guetta	1 Käsestange (40 g)
30 Minuten bügeln	1 Scheibe Salami (15 g)
30 Minuten Teppich klopfen	1 Croissant (60 g)
30 Minuten Treppen steigen	1 Portion Kartoffelchips (40 g)
35 Minuten Billard spielen	1 Schokokuss (28 g)
35 Minuten Boden schrubben	1 Apfeltasche (70 g)
40 Minuten Inline-Skating ins Büro	1 Hamburger (280 g)
45 Minuten Möbel umräumen	1 Krapfen (90 g)
45 Minuten Rad fahren 15 km/h	1 Tüte Pommes (100 g)

Die artgerechte Haltung ...

... wäre, wenn wir die Gabel beiseite legen, sobald unser Körper sagt: genug. Das tut er in der Regel nämlich. Er hat einen unglaublich fein justierten Kontrollapparat, der aus Geschmack, Zucker, Fettgehalt und Größe der Portion flugs hochrechnen kann, wie viel wir von dem leckeren Bohneneintopf brauchen. Natürlich wird dieser hochsensible Apparat ständig hintergangen: wenn wir light essen, Süßstoff essen, nebenher essen oder das Kauen vergessen, schlingen. Wenn wir schneller essen, als unser Kontrollapparat tickt. Deswegen kann man so viel Fastfood essen: weil es so fast auf der Hüfte sitzt, dass unserem Körper, unserem Gehirn überhaupt keine Chance bleibt, zu signalisieren: Leg mal die Bremse ein, nun ist genug da.

Das Fazit: Übergewicht wird zum Normalzustand. Männer mit Normalgewicht sind ab 35 schon in der Minderheit, Frauen ab dem Alter von 55. Ehrlich gesagt: Wer ein bisschen zu viel wiegt, sich aber bewegt, lebt länger. Und darf sich ruhig wohlfühlen. Das ist wichtig. Nur: Wer viel zu viel wiegt, bewegt sich in der Regel auch nicht und hat nicht gerade die Gesundheitskarte gezogen. Und leider oft überhaupt kein Körpergefühl mehr.

Das Chicken-Nugget muss man nicht jagen

Viele Menschen haben verlernt, wie es ist, satt zu sein. Weil sie ihr Huhn nicht jagen müssen. Weil es in einem süchtig machenden Fett-Kohlenhydrat-Mantel als Häppchen auf dem Teller liegt. Weil sie ihr Essen nicht mehr beißen müssen.

Wir meinen, unseren Körper austricksen zu können – mit Aromastoffen, mit Süßstoffen, mit Plastikfüllstoffen. Aber der Körper lässt sich nicht austricksen. Kommt eine chemische Tütensuppe mit Hühneraroma, möchte er Huhn. Kommt süß, möchte er auch Zucker verarbeiten. Ist keiner da, weil das Süße nur vom Süßstoff kam? Mensch, was wird unser Gehirn da nervös, denn es will den Zucker, braucht den Zucker. So schnell können

wir gar nicht gucken, schon haben wir das Keks im Mund. Der Körper und seine jahrmillionenalten Messstationen lassen sich nicht austricksen.

Wir haben verlernt satt zu sein ...

- weil wir unsere Kalorien nicht mehr jagen müssen, uns zu wenig bewegen – und darum an Körpergefühl verlieren.
- weil wir pro Kalorie nicht mehr das an Vitalstoffen aufnehmen, was unserem genetischen Programm entspricht.
- weil Stoffe fehlen, die uns satt machen. Bitterstoffe hat man aus dem Feldsalat, aus den Grapefruits herausgezüchtet, Wildkräuter stehen nicht mehr auf unserem Speiseplan.
- weil Essen süchtig macht mit der Kombination Fett und schnelle Kohlenhydrate. So können wir oft gar nicht anders als: essen, essen, essen.
- weil wir unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, die uns ein normales Verhältnis zu unserem wertvollen Treibstoff unmöglich machen. Die uns Bauchweh machen, dick, träge und auch noch krank machen.
- weil wir Angst vor dem natürlichsten, wichtigsten Tun haben: dem Essen. Richtige Genießer sind nämlich überhaupt nicht dick, sie legen die Gabel weg, wenn sie satt sind. Von Genießern lernen wir am meisten.

GUT ZU WISSEN



ESSEN UND ABNEHMEN? KLAR GEHT DAS!

Eine Studie der Harvard Medical School in Boston an 120.000 Personen über 20 Jahre zeigt: Wenn man mehr Gemüse, Früchte, Vollkorn, Nüsse und Joghurt isst, und zwar so, wie sie die Natur herstellt, dann nimmt man ab. Nur eben nicht vor dem Fernseher. Jede TV-Stunde auf der Couch bringt über die Jahre mehr Kilos auf die Waage.



SUPERFOOD-ABC: DIE BESTEN FATBURNER DER NATUR

Functional Food, Lebensmittel, die helfen und heilen – davon kennt die Natur viel mehr als die Industrie. Morgens einen grünen Smoothie mit Chiasamen und Giersch trinken, Gojibeeren ins Müsli geben, den Frühstücksquark mit Hanfnüssen und mittags den Chioré mit frischen Kräutern und Sesam anreichern. Mit gesunden naturbelassenen Ölen kochen, auf ausreichend Eiweiß aus Joghurt, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Fisch und (Wild-)Fleisch achten. Dann bekommt unser Körper die lebenswichtigen Vitamine, Mineralien, Bitterstoffe, essenziellen Fett- und Aminosäuren und Enzyme, die er braucht. Und All you can eat macht schlank. Ganz nebenbei.

Lauter All-you-can-eat-Fatburner

Adzukibohne Die rot-braunen Bohnen mit der kurzen weißen »Nahte« gelten in China als Medizin. Man verdaut sie leichter als andere Bohnen, und bis sie gar sind, stehlen sie uns nicht so viel Zeit. Dafür verwöhnen sie uns mit besonders viel Eiweiß (rund 20 g pro 100 g Bohnen). Sie schmecken leicht süß, passen in die Suppe, in den Eintopf und ergeben mit Rosinen sogar ein Dessert. Tipp für den

veganen, den Nur-Pflanzen-Teller: Kombiniert mit Vollkornreis versorgt die Bohne den Körper mit allen essenziellen Aminosäuren.

Agar-Agar Geliermittel aus Neptuns Reich. Hält lange satt, regt die Verdauung an, senkt das Cholesterin. Pflanzliche Alternative zu Gelatine.

Agaven-Dicksaft Hat einen niedrigen GLYX, aber nur der von der Blauen Agave. Zählt zu den all-you-can-eat-tauglichen Süßen, wie Rohrohrzucker, Akazienhonig, Apfel-/Birnen-Dicksaft, Melasse. Löffelchenweise genießen, mit Stevia kombinieren.

Algen Kein anderes Lebensmittel ist so reich an Vitalstoffen – und so arm an Kalorien. 100 Gramm liefern nur 35 Kalorien. Algen zügeln den Appetit, helfen gegen Übergewicht, gegen Stress, beschleunigen die Wundheilung, schützen vor Herzinfarkt und Krebs. Mal als Salat probieren: Wakame-Algen im Bioladen besorgen, 2 oder 3 Streifen Nori-Algen, in Zitronensaft und Walnussöl marinieren, mit geriebenem Ingwer und Teryaki würzen. Zum Superfood zählen auch: Afa-Algen, Kelp, Spirulina.

NATURGESETZE DES SCHLANKSEINS

Superfood-ABC: die besten Fatburner der Natur

Amaranth Die kleinen Perlen aus den Anden liefern alle lebenswichtigen Eiweißbausteine und viel vom Knochenmineral Kalzium. Gepoppt fürs Müsli (Amaranth-Popcorn kann man im Topf mit Deckel ohne Fett selbst machen oder fertig kaufen). Gekocht lecker als Beilage, gemahlen wunderbar im Pfannkuchen (kombiniert zu Vollkornmehl). Das Getreide der Inkas ist zudem GLYX-niedrig.

Apfel Hemmt den Appetit, pampert die Nerven, schützt das Herz. Der Ballaststoff Apfelpektin hält lange satt, bindet unerwünschte Fette. GLYX-niedrig und reich an Vitamin C sind alte Sorten. Sie strotzen vor sekundären Pflanzenstoffen, die die Vitaminwirkung multiplizieren. Apfelschnitz aus der Hand helfen über den kleinen Hunger.

Artischocken Essen – und schlank werden! Ihr Inhaltsstoff Inulin wirkt als Ballaststoff und senkt erhöhte Blutzuckerspiegel. Und der Bitterstoff Cynarin senkt die Cholesterinwerte im Blut. Artischocken wirken harntreibend und kurbeln die Verdauung an. Einfach in Wasser kochen. Die Blättchen nacheinander abzipfen, an der Spitze festhalten und in Apfelschale mit Pfeffer und etwas Meersalz dippen – dann den zarten Teil genießen. Zum Schluss das »Heu« entfernen und das Herz ausöffeln. Mit einem Gläschen trockenem Weißwein zusammen ein Festmahl! Auch hier gilt: all you can eat.

Auberginen Liefern Serotonin, das wirkt gegen schlechte Laune. Fettschwammvermeidungsmaßnahme: Scheiben leicht mit Salz bestreuen, 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann leicht ausdrücken und trocken tupfen.

Avocado Macht schlank! Ihre supergesunden Fettsäuren ölen die Haut von innen, schmieren die Zellwände, stärken die Nerven. Ein weiterer Zaubereffekt heißt Mannoheptulose und senkt den

Blutzuckerspiegel. Avocado essend fühlt man sich vital, konzentriert, wach. Halbieren, entkernen, salzen, pfeffern und mit ein wenig Balsamico und Olivenöl beträufelt als All-you-can-eat-Snack genießen.

Beeren-Superfood Beeren sind kleine Medizinbällchen. Sie bremsen das Altern, halten das Hirn fit, schützen vor Krebs, machen potent... Und um all das täglich zu haben, schwören immer mehr Menschen auf Exotik. Zu den Superfood-Beeren zählen Acai-Beere, Aronia-Beeren, Camu-Camu, Cranberry, Goji-Beere. Manchmal gibt es sie getrocknet – bitte auf Bio-Qualität achten. Oft gibt es sie als Nahrungsergänzung. Auch bei uns wachsen Superfood-Beeren: die Berberitze, die Acerola, die Blaubeere, die Holunderbeere, Kornelkirsche, Weißdornbeere.

Bitterschokolade 80 Prozent Kakaoanteil garantieren: Naschen ohne Nebenwirkung auf den Hüften. Eine neue Studie der University of California zeigt: (Bitter-)Schokoladen-Genießer sind dünner als Schoko-Abstinenzler. An kalten Tagen eine Tasse gute Laune: 2 Rippchen sanft schmelzen, Milch zugeben, gut umrühren und erwärmen. Oder ein Stückchen ins Müsli raspeln.

Blaubeere Schlankpillen der Natur, geizen mit Kalorien, pressen mit Vitalstoffen. Vitamin C kurbelt die Fettverbrennung an, kräftigt das Immunsystem. Und: Ihre Flavonoide (Farbstoffe) verstärken die Wirkung von Vitamin C auf das 20fache! An Blaubeeren darf man sich satt essen, und schlank und gesund. Faustregel: Je kräftiger die Farbe, desto mehr Pflanzenfarbstoffe, desto heilkräftiger die Beere. Drum ist die Blaubeere superheilkräftig. Mein Blaubeer-all-you-can-eat-Favorit: Naturjoghurt mit Akazienhonig und ein Schälchen Blaubeeren drin. Hmmm! Im Winter hilft die Eisfee, wenn man frische Beeren will.

Die 1-2-3 Formel

Anleitung: Ein All-you-can-eat-Teller hat in der Regel so 600 Gramm. Die Menge, die, vermischt mit dem Speichel, dann so viel ergibt, dass sie den Magen so dehnt, dass er dem Gehirn signalisiert: »Das reicht mir.« Das reicht aber a) nicht immer und b) nicht jedem. Deswegen kann man seine Portion nach der 1-2-3-Formel selbst vergrößern. Man beginnt bei der 3: mit den Füll- und Vitalstoffen. Beim Salat, beim Gemüse. Wenn man da 200 Gramm draufpackt, darf man 100 Gramm mehr nehmen von den Eiweißlieferanten wie Huhn, Fisch, Käse, Ei, Quark, Soja. Spielen Sie mit den Mengen, nach ein paar Tagen spüren Sie, was Ihr Körper braucht.

Nur die Kohlenhydratportion ist begrenzt. Wer stark übergewichtig ist, darf auch die Kohlenhydratmenge (Spalte 1 in der Tabelle auf Seite 98/99) erhöhen, aber erst, wenn er den Teller aus Spalte 3 und Spalte 2 aufgefüllt hat.

• Orientieren Sie sich an der Menge Kohlenhydrate **1**. Wählen Sie dazu die doppelte Menge an Eiweiß **2** und die dreifache Menge Füll- und Vitalstoffe **3**. Als Basis haben wir die Menge an Kohlenhydraten genommen, die den Insulinspiegel nicht herausfordert. 40g Brot, 80g Pellkartoffeln, 100g gekochte Nudeln oder gekochter Reis (Rohgewicht ca. 40 Gramm) und 125 Gramm Obst und Hülsenfrüchte. Wer nicht wiegen will, achtet auf die optischen Verhältnisse. Beispiel:

1 100g gekochte Hartweizennudeln

2 200g Garnelen

3 300g aus Spalte 3: Feldsalat, Tomaten, Sprossen, 2 EL Olivenöl, 20g Sonnenblumenkerne

• Das Gar-Gewicht beziehungsweise die optische Menge der Beilagen ist Grundlage der Formel. Beispiel: 40g Nudeln roh ergeben 100g gekochte Nudeln, 40g roher Reis 100g gekochten.

• Innerhalb einer Kategorie dürfen Sie kombinieren. Beispiel 300g Füll- und Vitalstoffe: 2 Tomaten und 1 Stück Gurke. Oder 100g Kohlenhydrate: ½ Banane mit 2 EL Müsli.

- Wichtig: Obst zählt doppelt, als Kohlenhydratlieferant und auch als Vitalstofflieferant.
- Tiefgekühltes und frisches Gemüse (siehe Seite 98!) sind in der Menge gleichzusetzen.
- Der Eiweißgehalt ändert sich, je nachdem ob Sie ihren Teller vegetarisch auffüllen oder nicht. Gut wäre, wenn Sie sich im Mittel an Ihre Eiweißformel von Seite 42 halten. Pi-mal-Daumen reicht wirklich der Blick auf den Teller. Im Fall der Fälle, bei vielen Kilos zu viel oder bei Vollzeit-Vegetariern, bitte mit einem guten Eiweißpulver ausgleichen (Seite 43)! Wenn man mal etwas ohne Eiweißlieferant isst, dann bitte ein Glas Proteinshake dazu kombinieren.
- Trick für Vegetarier: Biologische Wertigkeit von Eiweiß erhöhen durch Kombination von Kartoffel und Ei oder Milchprodukt, Ei und Milchprodukt, Hülsenfrüchte und Milchprodukt. Für Veganer: Um dem Körper viel Eiweiß zu liefern, Mais und Bohnen kombinieren. So kann das Eiweiß besser aufgenommen werden.
- Wer noch hungrig ist, nimmt erst von den Vitalstofflieferanten, dann von Eiweiß – die Kohlenhydrat-Beilage nur eventuell.
- Wer mal eine ganz große Portion Pasta will, macht das mit dem Pasta-Joker von Seite 131. Sie essen von der Spalte 1 der Tabelle auf Seite 98/99 eine riesige Portion. Dann kombinieren Sie das mit mageren Eiweißlieferanten aus der Spalte 2 und so viel pflanzlichen Ölen. Klar darf von Spalte 3 dazu, so viel Sie wollen.
- Mit Vorspeise, Gemüsesaft, Smoothie, Suppe und Nachspeise ein wenig spielen, so dass Sie auf genügend Füllstoff und auch Eiweiß kommen. Sie wirklich satt werden. Der grüne Smoothie sollte eh in ihr Leben einziehen!
- Zucker, Honig & Co als Gewürz einsetzen. Ein Löffel pro Mahlzeit ist erlaubt. Eventuell kombinieren mit Stevia, weil das kein Insulin lockt, aber nur in Kombi mit echtem Süß »artgerecht« ist (siehe Seite 51).

1-2-3 KOMBINIERT



1 TEIL KOHLENHYDRATE
WIE REIS, NUDELN,
KARTÖFFELCHEN



2 TEILE EIWEIß,
WIE FISCH, FLEISCH,
MILCHPRODUKTE,
TOFU, EI



3 TEILE VITALSTOFFE:
GEMÜSE, SALAT,
PILZE, SPROSSEN,
GLYX-NIEDRIGES OBST,
DAZU GEWÜRZE, ÖLE,
SAMEN, NÜSSE

GEMÜSECHIPS

Für ca. 100 Gramm:

1 kg kleine, feste Auberginen | Meer- oder Kristallsalz | 2 EL Olivenöl | 2 TL getrocknete Kräuter der Provence | Paprika rosenscharf | Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: 20 Minuten

Backzeit: 70–90 Minuten

Pro Portion: 3 g E, 6 g F, 6 g KH

- Die Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und die Hälften mit einem sehr scharfen langen Messer oder auf dem Profi-Gemüsehobel in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit etwas Meersalz bestreuen und mit den Händen etwas vermischen. 10 Minuten ruhen lassen, um Feuchtigkeit zu entziehen.



- Den Backofen auf 100°C (Umluft 80°C) vorheizen. Das Olivenöl in einer Schale mit den Kräutern, Paprika, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Auberginen vorsichtig in ein Sieb geben und kurz mit Wasser abbrausen. Auf Küchenpapier auslegen und trocken tupfen. Dann von beiden Seiten mit etwas Kräuter-Gewürz-Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
- Die Auberginenstreifen im Ofen auf der mittleren Schiene 70 bis 90 Minuten backen, bis sie knusprig goldbraun sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und anschließend in eine Blechdose füllen. Die Chips halten sich etwa 3 bis 4 Wochen.

Bunter Chipsteller: Sie können auch aus anderen Gemüsesorten Chips backen, beispielsweise aus Topinambur, Zucchini, Roten Beten, Pastinaken und Möhren (Vorsicht, die beiden Letzteren haben einen hohen GLYX, also lieber weniger nehmen).

ANTIPASTI

Für 1 großes Glas:

250 ml Olivenöl | 4 Knoblauchzehen | 2 Zweige Rosmarin | 5 Zweige Thymian | 2 EL Aceto balsamico | 2 EL Zitronensaft | Meer- oder Kristallsalz | Pfeffer aus der Mühle | 1 getrocknete Chilischote | 500 g Champignons | 4 mittelgroße Zucchini | 3 Paprikaschoten (grün, gelb, rot) | 4 rote Zwiebeln | 2 kleine Auberginen | 1 frische Chilischote

Zubereitung: 45 Minuten

Pro Portion (ca. 50 g): 1 g E, 8 g F, 2 g KH

- Olivenöl in eine Schale geben, Knoblauch schälen und ins Öl pressen. Kräuter waschen und trockentupfen, 1 Zweig Rosmarin und 3 Zweige Thymian abzupfen, grob wiegen, mit Essig und Zitronensaft zum Öl geben. Salzen, pfeffern und gut verquirlen. Die Chili im Ganzen zugeben.
- Champignons putzen und halbieren. Zucchini putzen, waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen, in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, in 0,5 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginen putzen, waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chili waschen und sehr fein hacken. Die restlichen Rosmarin- und Thymianzweige grob schneiden.
- Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Das Gemüse auf ein Backblech geben, mit Öl, gehackter Chili und Kräutern vermischen. Ausbreiten und auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten leicht anrösten.
- Herausnehmen, abkühlen lassen und mit der Marinade in saubere Schraubgläser geben. Bei Bedarf mit etwas Olivenöl auffüllen. Hält sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

BLITZ-GAZPACHO

Für 2 Personen:

2 Minigurken | 1 rote und 1 grüne Spitzpaprika | 1 Schalotte | 200 g stückige Tomaten (Dose) | 75 ml Gemüsebrühe | Saft von einer Limette | 1 EL Olivenöl | 1 EL Leinöl oder Chiasamen-Gel (Seite 72) | Meer- oder Kristallsalz | Pfeffer | ½ TL edelsüßes Paprikapulver | etwas Koriandergrün

Zubereitung: 15 Minuten

Pro Portion: 3 g E, 11 g F, 9 g KH

- Minigurken, rote und grüne Spitzpaprika und Schalotte putzen, waschen und klein würfeln. Jeweils ½ der Gemüswürfel beiseitelegen.
- Das restliche Gemüse mit den Tomaten und der Gemüsebrühe im Mixer glatt pürieren.
- Mit Limettensaft, Olivenöl, Leinöl oder Chiasamen-Gel, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die übrigen Gemüsestückchen und die abgezupften Korianderblättchen obendrauf verteilen.



SALTIMBOCCA VOM REH MIT ROSENKOHL

NO CARB

Für 2 Personen:

300 g Rehrückenfilet | 3 Scheiben Parmaschinken (ca. 75 g) | 12 Salbeiblätter | 500 g Rosenkohl | Meer- oder Kristallsalz | 1 kleine Zwiebel | 2 EL Rapsöl | Pfeffer | 6 EL Wildfond (Glas) oder Hühnerbrühe | 1 TL Butter | ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange | 1 EL gehackte Petersilie | Holzspießchen

Zubereitung: 40 Minuten

Pro Portion: 56 g E, 24 g F, 9 g KH

- 1 Das Filet waschen, gut trockentupfen und in 6 gleich große Scheiben schneiden. Auf der Arbeitsfläche mit einem Plattireisen etwas flach streichen. Die Schinkenscheiben halbieren. Jede Fleischscheibe mit je 2 Salbeiblättern und einer Schinkenscheibe belegen, mit einem Holzspießchen befestigen.
- 2 Den Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Die Stiele abschneiden, die Enden kreuzweise einritzen. Die Köpfchen halbieren. In kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Fleischpäckchen darin auf der Schinkenseite kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten. Den Bratensatz mit dem Fond oder der Brühe ablöschen.

- 4 Inzwischen das übrige Öl und die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Rosenkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Wenden dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen. Die Petersilie aufstreuen. Das Gemüse mit dem Fleisch auf Tellern anrichten und mit der Sauce umgießen.

1-2-3-Tipp: Wenn es ein paar Carbs als Beilage sein dürfen – pro Person 1 kleines Roggenvollkornbrötchen (ca. 40 g) dazu reichen.



SPARGEL MIT SCHINKEN UND BASILIKUMSAUCE

NO CARB

Für 2 Personen:

1 kg Spargel | Meer- oder Kristallsalz | 1 Prise Rohrzucker | 1 EL Joghurtbutter | 1 Eigelb | 2 TL Zitronensaft | 3 EL Gemüsefond oder -brühe | 100 g Joghurt (1,5% Fett) | Pfeffer aus der Mühle | 4 Stiele Basilikum | 200 g Lachs-schinken (in Scheiben; ohne Fettrand)

Zubereitung: 45 Minuten

Pro Portion: 30 g E, 17 g F, 12 g KH

- 1 Den Spargel waschen, sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem breiten Topf Wasser mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Die Spargelstangen hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 12 Minuten bissfest garen.
- 2 Inzwischen die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Das Eigelb mit Zitronensaft und Fond oder Brühe in eine Schlagschüssel oder eine rundwandige Metallschüssel geben und in einen Topf über ein leicht kochendes Wasserbad setzen. Die Eigelbmischung mit einem Schneebesen in 5 Minuten aufschlagen, sodass eine cremige Masse entsteht. Nach und nach den Joghurt und die flüssige Butter unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Hollandaise heben.
- 4 Den Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und mit dem Schinken und der Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Noch mehr Omega-3: Statt Lachs-schinken schmeckt auch Räucherlachs wunderbar zu dem Spargel-Klassiker.

1-2-3-Tipp: Die feine Luxusmenge Kohlenhydrate zu dem edlen Essen können 2 kleine festkochende Pellkartoffeln (ca. 80 g) pro Person sein.

Frisch und knackig: Ich hoffe, Sie kennen diesen Küchentrick... Den frisch gekauften Spargel sofort bis zur Zubereitung in ein feuchtes Geschirrtuch packen und in den Kühlschrank legen.

SATT ESSEN, SATT ABNEHMEN, SCHLANK BLEIBEN



Kein Wunder, dass die meisten Diäten scheitern, weil der Hunger groß und die Laune schlecht ist. Wenn jedoch das Abnehmen lecker schmeckt und satt macht, spielen auch Körper und Seele mit.

- **Satt essen:** Auf der Basis ihrer hunderttausendfach bewährten GLYX-Diät entwickelte die Ernährungsexpertin Marion Grillparzer ihre Version von All-you-can-eat – für alle, die richtig viel essen wollen.
- **Satt abnehmen:** Stellen Sie sich mit der cleveren 1-2-3-Formel Ihre Mahlzeiten selbst nach Lust und Laune aus einer reichen Auswahl zusammen. Und lassen Sie ganz nebenbei die Pfunde purzeln.
- **Schlank bleiben:** Über 120-mal Abwechslung und Vitalstoffe pur bieten außerdem die leckeren All-you-can-eat-Rezepte für Frühstück, Hauptmahlzeiten, Suppen, Snacks und Smoothies.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-2911-6



9 783833 829116



PEFC 014-33 0928

€19,99 [D]

€20,60 [A]

www.gu.de

G|U