

PATRIC HEIZMANN | SEBASTIAN BENTHE



Ich bin
dannmal
SCHLANK

Besser durchhalten

mit der Protein-Plus-Formel



MIT 30
REZEPTEN

GU

Bitte mit Gefühl

Wir brauchen positive Emotionen, um uns zu verändern 7

Besser essen, besser leben 8

Veränderung ist machbar 14

Die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode

Alles essen, nur nicht immer 19

Zehn goldene Regeln für Ihren Erfolg 20

- 1_Essen nach der Uhr 22
- 2_Frühstück muss sein 24
- 3_Drei Mahlzeiten am Tag 25
- 4_Muskeln aufbauen 25
- 5_Ausdauersport tut gut 28
- 6_Perfekter Tag nach Plan 28
- 7_Durstlöschen ohne Kalorien 29
- 8_Einkaufen mit Liste 29
- 9_Entspannung gehört dazu 30
- 10_Positive Emotionen 31

Die Protein-Plus-Formel

Schlank mit Proteinen, festen Ritualen und Glücksgefühlen 33

Eiweiß: der Baustoff des Lebens 34

Experten-Tipp: Eiweiß – ein Kraftprotz unter den Nährstoffen 39

Schlank-Rituale: Konzentration auf das Ziel 42

Der mentale Weg: Schlanksein beginnt im Kopf 50

Experten-Interview: Salatfreude statt Schokoladensucht 52

Mein Traum wird wahr

Neustart unter optimalen Bedingungen 57

Gehen Sie gut mit sich selbst um 58

Lernen Sie zu genießen statt zu schlingen 70

Sagen Sie dem Heißhunger ade 82

Schlagen Sie dem Stress ein Schnippchen 94

Sie sind kein Bewegungsmuffel! 106

Flauten gehören auch dazu 120

Fehlritte: So finden Sie wieder zurück 134

Zum Abschluss: Gehen Sie weiter auf Ihrem Weg 148



Service

Bücher, die weiterhelfen 150

Adressen, die weiterhelfen 151

Sachregister 153

Rezeptregister 158

Impressum 160



Veränderung ist machbar

Gewohnheiten lassen sich leichter verändern, wenn wir wieder spüren, was uns wirklich gut tut. Auf diese Weise können wir emotionale Gründe fürs Essen ganz bewusst beeinflussen.

DIE LAGE IST NICHT EINFACH, aber auch nicht aussichtslos: Zu diesem Ergebnis kamen zahlreiche Forscher, die sich mit dem Thema Übergewicht und gesunden Abnehmen beschäftigen. Denn wer sich angewöhnt hat, Gefühle mit Essen zu verbinden, der kann sich das auch wieder abgewöhnen und dann endlich erfolgreich und dauerhaft abnehmen. Dazu müssen wir unser Verhalten ändern. Wie schwer das ist, wissen Sie ja. Wie es trotzdem funktionieren kann, und zwar auf mehreren Ebenen, das erfahren Sie in diesem Buch.

Sie erfahren, wie Sie es schaffen, ohne Heißhungerattacken satt zu werden – mit regelmäßigen, ausgewogenen Mahlzeiten. Zum anderen lernen Sie, Ihre Emotionen und Ihr Unterbewusstsein auf »schlank« zu schalten – mit einer täglichen Selbstmotivations-Einheit und dem Schlank-Ritual mit Entspannung, Bewegung und Selbstbelohnung.

Der Organismus macht mit, wenn er Vorteile erkennt

Menschen sind in der Lage, sich zu verändern. Unsere Urzeit-Gene legen zwar fest, was wir zum Überleben brauchen, und sie lassen sich nicht davon abbringen. Aber unsere emotionalen Motive können wir sehr wohl beeinflussen. Gerhard Roth, Professor für Verhaltensphysiologie und Direktor des Instituts für Hirnforschung an der Universität Bremen, formuliert es so: »Verhaltensänderungen treten vornehmlich dann ein, wenn der Organismus einen Vorteil von dieser Veränderung hat, wobei der Vorteil auch im Vermeiden oder Beenden eines Nachteils liegen kann.«

Dass es Vorteile hat, schlanker zu werden – gesünder und fitter sein, sich attraktiver fühlen, vom Frust in der Umkleekabine befreit sein und so weiter – weiß jeder. Und jeder hat rein theoretisch auch die Chance, es hinzukriegen.

Aber wie funktioniert das im Alltag? Denn unseren schier unbegrenzten Möglichkeiten, uns selbst zu »optimieren«, stehen gewaltige Kräfte gegenüber, und das sind unsere Gewohnheiten.

MEINE ERFAHRUNG

Als mein Bruder mir von der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode erzählte und gleich das Kochbuch dazu anschleppte, dachte ich: »Nicht schon wieder so eine Diät.« Ich mag es überhaupt nicht, wenn andere mit Büchern herumfuchteln und mir damit eigentlich sagen wollen: »Das wäre doch mal was für dich.« Also habe ich erst reingeguckt, als mein Bruder wieder weg war. Zwei Dinge haben mich sofort angesprochen. Erstens: viel Gemüse – das kann ich frisch aus dem Garten holen. Und zweitens: Schokolade. Ich stieg ohne Angst, Abschiedsmahl und große Vorsätze fast beiläufig ein, indem ich unser Mittagessen mit dem Abendessen tauschte und immer um 14 Uhr Schokolade aß. Mein Vorsatz hieß nicht mehr »Keine Schokoladen«, sondern »Meine 14-Uhr-Schokoladen«. Dass ich auf diese Weise in zwölf Wochen sieben Kilo abnahm, hat mich motiviert, zusätzlich mit Sport anzufangen.

Carina, 42 Jahre

2_Frühstück muss sein: Ihre Basis für den Tag

Morgens ohne Frühstück aus dem Haus, weil die Zeit dafür fehlt? Auf's Frühstück verzichten, um eine Viertelstunde länger schlafen zu können? Das sollten Sie künftig nicht mehr machen. Denn mit ziemlicher Sicherheit kommt am späten Vormittag der Heißhunger: Eine verführerische Bäckerei am Wegesrand, der wiederholte Griff in die Schreibtischschublade mit den Schokokeksen, und der schöne Erfolgsplan für den Tag ist dahin.

Unter Umständen zieht sich das Gefühl, zwischendurch etwas essen zu müssen, durch den ganzen weiteren Tag.



Wenn Sie nun sagen: »Morgens bringe ich aber nun mal wirklich nichts herunter«, dann essen Sie vielleicht abends zu viel oder naschen noch Kohlenhydrate – denn bei einer leichten, kohlenhydratfreien Abendmahlzeit, zum Beispiel mit Fisch und Salat, sollten Sie morgens eigentlich Hunger haben. Wenn Sie sehr früh aufstehen und erst später Appetit bekommen, können Sie sich Ihr Frühstück auch ins Büro mitnehmen.

Machen Sie sich zum Frühstück ein Müsli aus Vollkornflocken und ein paar Nüssen oder Samen, mit Milch, Joghurt oder Quark, wenn Sie mögen auch mit frischem Obst. Oder Sie essen Vollkornbrot, vielleicht mit Frischkäse und Obst oder mit einem Frühstücksei. Wählen Sie möglichst oft die Vollkornvarianten von Flocken oder Brot, denn das sind gute Kohlenhydrate. Sie können aber auch einfach einen sättigenden Eiweiß-Shake als Grundlage für den Tag trinken.

In der Ich-bin-dann-mal-schlank-Ernährungs-Uhr auf Seite 23 geht es übrigens rechts oben mit dem Frühstück los. Der Morgen ist auch die richtige Zeit, falls Sie auf Süßes oder Zucker nicht verzichten wollen: Greifen Sie hier möglichst früh am Tag zu. Natürlich heißt das aber nicht, dass Sie zum Frühstück nur Schokolade und Kekse in Massen verteilen oder den Boden Ihrer Kaffeetasse mit Zuckerkwürfeln pflastern sollten!

Denken Sie dran: Morgens ist alles erlaubt – nur nicht das Ausfallenlassen!

3_Drei Mahlzeiten am Tag: Proteine machen schön satt

Einfach mal eine Mahlzeit überspringen, um schneller Erfolge zu sehen? Dem Gefühl »Eigentlich brauche ich jetzt nichts« nachgeben? Nicht bei der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode! Essen Sie dreimal am Tag. Je nachdem, wie lang Ihr Tag ist, sind auch vier oder fünf entsprechend kleinere Mahlzeiten möglich. Jede Ihrer Hauptmahlzeiten sollte Eiweiß enthalten (siehe Ich-bin-dann-mal-schlank-Ernährungs-Uhr Seite 23). Denn damit können Sie einige Stunden ohne Essen sehr gut überstehen.

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Eiweißrezepte, die Ihnen dabei helfen, sowie eine Tabelle, mit der Sie sich selbst eine Mahlzeit mit guten Eiweißlieferanten zusammenstellen können (siehe vordere Klappe).

MEINE ERFAHRUNG

Bei der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode haben mich die klaren Regeln überzeugt. Die sind nicht zu fies, aber auch nicht zu lasch. Ich habe früher oft das Abendessen ausfallen lassen. Das funktioniert auf der Waage, aber nur, solange der Albtraum dauert. Ans Magenknurren um Mitternacht will ich gar nicht mehr denken. Als ich anfang, abends einfach scheinweise Käse ohne Butterbrot drunter oder Joghurt ohne Süßkram drin zu essen, dachte ich erst: Huch, das macht ja satt. Es funktionierte aber. Ich hätte nie gedacht, dass man abnehmen kann, ohne Löcher im Bauch zu spüren.

Sonja, 28 Jahre

4_Muskeln aufbauen: Effektive Fettverbrennung

Der Weg zum Fettabbau heißt Muskelaufbau. Das Ziel sind schön geschmeidige, schlanke Muskeln, die rund um die Uhr Energie verbrennen – auch dann, wenn Sie schon selig schlummern. Deshalb ist es so wichtig, neben regelmäßigem Ausdauertraining auch gezielt die Muskeln zu trainieren. Denn während Sie bei Ausdauersportarten wie Joggen, Walken oder Schwimmen nur in Aktion Fett

verbrennen, machen die Muskeln nach dem Krafttraining allein damit weiter – ein gutes Gefühl!

Sie trauen sich noch nicht ins Fitnessstudio? Gleich kommen zwei grundlegende Übungen für Ihr Wohnzimmer-Workout, weitere einfache Übungen ab Seite 112. Wenn Sie sich nach ein paar Wochen fitter fühlen, können Sie ja noch mal übers Fitnessstudio nachdenken.

des Wunschgewichts. Sie verhindern nachweislich den Jo-Jo-Effekt und sorgen dafür, dass Sie in der Bilanz mit einem Drittel weniger an Kalorien auskommen! Da es sich bei einer proteinreichen Ernährung keineswegs um eine Diät handelt und es viele leckere Rezepte gibt, ist die Umstellung auch dauerhaft sehr gut möglich.

Die richtige Menge bringt den Erfolg

»Wenn man damit so einfach abnehmen kann, dann nehme ich doch künftig nur noch Eiweiß und lasse Fett und Kohlenhydrate einfach ganz weg«, denken Sie jetzt vielleicht. Doch obwohl Eiweiß der Fatburner schlechthin ist, klappt das Abnehmen nach dem Motto »Je mehr, desto besser« nicht. Da spielt der Stoffwechsel nicht mit. Und selbst wer viel Eiweiß isst, kann unter Eiweißmangel leiden, wenn er seine Mahlzeiten falsch zusammenstellt (siehe ab Seite 40). Achten Sie möglichst genau darauf, welche Lebensmittel hochwertiges Eiweiß liefern, ohne gleichzeitig zu viel Fett und zu viele schlechte Kohlenhydrate mitzubringen (siehe Kasten ab Seite 40). Ihr Körper braucht außerdem neben Eiweiß auch gute Kohlenhydrate, natürliche gute Fette und Öle sowie die Ballast- und Vitalstoffe aus frischem Gemüse und Obst.

Aber wie viel Eiweiß soll es denn nun genau sein? Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird normalerweise empfohlen, pro Kilogramm Körpergewicht 0,8 Gramm Proteine pro Tag zu essen. Das heißt zum Beispiel: Wer 70 Kilogramm wiegt, sollte mindestens 56 Gramm Eiweiß pro Tag zu sich nehmen,

und zwar am besten zwei zu zwei Dritteln aus pflanzlichen Lieferanten wie Vollkorn, Kartoffeln, Linsen oder Erbsen und zu einem Drittel aus tierischen Quellen wie Milch, Fisch oder Fleisch. Diese Mengen gelten für Frauen wie für Männer gleichermaßen.

Wer abnehmen will, häufig im Stress ist und Muskeln aufbauen möchte, braucht allerdings ein bisschen mehr Eiweiß. Wir empfehlen deshalb bis zu 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht als sinnvolle Unterstützung beim Dranbleiben. Die tägliche Menge sollte dabei möglichst gleichmäßig auf die drei bis fünf Hauptmahlzeiten verteilt werden, bei drei Mahlzeiten wären das also morgens, mittags und abends jeweils etwa 20 bis 40 Gramm je nach Körpergewicht.

Wenn Sie sich an die Rezepte im vierten Kapitel halten, sind Sie gut mit Eiweiß und allen anderen Nährstoffen versorgt. Wenn Sie Neues ausprobieren wollen, können Sie sich Ihren Speiseplan nach der Ich-bin-dann-mal-schlank-Ernährungsur zusammenstellen. Achten Sie dabei besonders auf die proteinhaltigen Lebensmittel wie Eier, Fisch, mageres Geflügel, Sojaprodukte, Nüsse, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte. Nutzen Sie zur Ergänzung wenn Sie mögen auch Eiweißpulver (siehe ab Seite 37).

Früher wurde übrigens häufig behauptet, dass viel Eiweiß in der Nahrung die Nieren schädigen kann. Das konnte jedoch nicht wissenschaftlich belegt werden. Gesunden Nieren schadet Eiweiß, auch in größeren Portionen, keineswegs. Im Gegenteil, sie steigern bei erhöhter Aufnahme ihre Leistungen.

Proteine tun dem Körper und der Seele gut

Außerdem machen Proteine gute Laune. Einzelne Aminosäuren (Bausteine der Proteine, siehe ab Seite 39) spielen dabei eine wichtige Rolle. Glycin zum Beispiel bewies in Studien seine Qualitäten als Stimmungsmacher. Es schützt nicht nur Zellen und Immunsystem, sondern erhöht auch unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Fehlt es im Körper, wird der Heißhunger auf Süßes stärker. Andere Aminosäuren werden bei der Produktion der Gute-Laune-Stoffe Serotonin und Dopamin (siehe Seite 39) benötigt. Mit dem in ihnen reichlich enthaltenen Baustoff Tryptophan etwa halten starke Eiweißlieferanten wie Käse, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, mageres Fleisch oder Nüsse den Serotoninspiegel hoch und sorgen dafür, dass wir gut drauf sind: Dopamin und Serotonin lindern Schmerzen, beruhigen die Nerven und fördern den friedlichen Schlaf. Hat unser Gehirn genug Serotonin, fühlen wir uns zufrieden, ausgeglichen und innerlich ruhig. Gleichzeitig dämpft der Botenstoff Gefühle von Kummer und Sorgen.

Proteine helfen also auf vielfache Weise beim Schlankwerden: Sie kurbeln den Stoffwechsel an, sorgen für einen unge störten Fettabbau, stoppen den gefährlichen Jo-Jo-Effekt und sättigen so, dass es lange anhält und Heißhungerattacken ausbleiben. Proteine machen gute Laune und stärken außerdem das Immunsystem. Und sie machen sogar schön: Eiweiß strafft das kollagene Gewebe der Haut, es wirkt also wie ein »Bügeleisen von innen«. Näheres zu Proteinen erfahren Sie ab Seite 39.

Kochen und Backen mit Eiweißpulver: Proteine in Reinform

Mit einer eiweißreichen Ernährung ist es wie mit vielen anderen Veränderungen in Sachen Gewohnheiten: Eine Umstellung von heute auf morgen gelingt oftmals nicht. Trotz der bereits beschriebenen zahlreichen Vorzüge von Proteinen fällt es vielen verständlicherweise schwer, die Kohlenhydratmenge in ihrer Ernährung zu reduzieren – vor allem am Anfang, wenn die alten Essgewohnheiten noch tief verankert sind. Es gibt einfach zu viele leckere Sachen, die reichlich Kohlenhydrate enthalten. Deshalb fragen sich viele, die ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen wollen: »Was ist denn dann mit meiner geliebten Pizza?« – »Ich esse doch so gerne knusprige Ciabatta, darf ich das jetzt nie wieder?« – »Ohne meinen selbst gebackenen Apfelkuchen überstehe ich kein Wochenende!«

Sehr viele kohlenhydratreiche Gerichte sind klassische Lieblingessen. Damit Sie darauf nicht verzichten müssen und sich den Spaß am Essen bewahren, können Sie beim Zubereiten auch geschmacksneutrales, ungesüßtes Proteinpulver verwenden, das zum Kochen und Backen geeignet ist, und damit zum Beispiel einen Teil des Mehls ersetzen. Entsprechende Produkte sind unter Bezeichnungen wie Sojaeiweiß, Casein, Molkeeiweiß oder Mehrkomponenteneiweiß im Handel erhältlich (übers Internet, in Drogeriemärkten oder Apotheken). Im Anhang auf Seite 151 finden Sie Bezugsadressen.

Das spezielle Koch- und Backeiweiß, das Sebastian Bente entwickelt hat, erhalten Sie in Apotheken und auch übers Internet.

Schinken-Erdnuss-Omelett

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Für 2 Portionen: 6 Eier | Salz | Pfeffer |
200 g Kochschinken | 1 EL Rapsöl |
50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse |
etwas Petersilie zum Garnieren

1. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Den Schinken in schmale Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Schinken darin kurz anbraten und die Eier darübergießen.
2. Sobald das Ei am Boden zu gerinnen beginnt, die Erdnüsse über das Omelett streuen und dieses bei geringer Hitze fertig garen, dabei einmal wenden. Eventuell den Deckel auf die Pfanne legen. Mit Petersilie bestreut servieren.



Pro Portion:

556 kcal | 49 g E | 5 g KH | 38 g F

Mit Lachs: Das Omelett schmeckt auch mit Räucherlachs wunderbar, geben Sie dann einen Spritzer Zitrone über die Lachsstreifen.

Für Vegetarier: In Würfel geschnittener Gorgonzola statt Schinken gibt dem Omelett eine fabelhafte Würze. Wem sie zu stark ist, der kann auch Fetakäse nehmen – oder probiert den Naschkatzen-Tipp aus.

Für Naschkatzen: Nehmen Sie statt Schinken kleine Stücke frische Ananas. Die passt auch wunderbar zu den gerösteten Erdnüssen. Für ein ausschließlich süßes Omelett lassen Sie auch die Erdnüsse weg.

Salat mit Shrimps und Buttermilch-dressing

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Für 2 Portionen: 175 ml Buttermilch | 100 g Mayonnaise (fettreduziert) | 50 g Magerquark | 30 g Vanille-Eiweißpulver | Salz | Pfeffer | 2 Frühlingszwiebeln | 125 g Tiefseeshrimps, TK (aufgetaut) oder in Lake (abgetropft) | 1 EL Zitronensaft | 1 EL Olivenöl | 1 Kopf roter Eichblattsalat | 50 g Feldsalat | 1 Staupe roter Chicorée

1. Die Buttermilch, die Mayonnaise, den Magerquark und das Vanille-Eiweißpulver mit dem Schneebesen zu einem cremigen Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, großzügig putzen und in feine Ringe schneiden. Die Shrimps mit den Zwiebelringen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Eichblattsalat waschen, putzen, trocken schleudern und mundgerecht klein zupfen. Den Feldsalat ebenfalls waschen, wenn nötig harte Wurzelansätze abschneiden und trocken schütteln. Die Chicorée-Blätter vom Strunk abschneiden und quer in breite Streifen schneiden. Die Salate mit dem Dressing mischen und die marinierten Shrimps darauf anrichten.

Pro Portion:

362 kcal | 33 g E | 16 g KH | 17 g F

Statt Shrimps: Auch gebratene Hähnchenbrust oder gebratenes Fischfilet schmecken prima auf dem Salat.



Statt rotem Chicorée: Wenn Sie das leicht bittere, sehr gesunde Gemüse nicht bekommen, können Sie auch weißen Chicorée oder einen kleinen Kopf Radichio nehmen.

Für Vegetarier: Braten Sie statt der Shrimps frische Pilze im Olivenöl an, etwa Champignons, Austernpilze oder Kräuterseitlinge, würzen sie mit Salz, Zitronensaft und nach Belieben etwas Sojasauce und geben sie mit der Frühlingszwiebel noch warm über den Salat.



*Fettnäpfchen gefunden?
Macht nichts. Dann war heute
eben Ihr Heimwehtag und
morgen geht's weiter.*

5_Visualisierung

Ich weiß, dass ich es schaffe

Sie finden die zugehörige gesprochene Visualisierung auf der dem Buch beiliegenden CD als Track 17. Hören Sie vorher bitte die Einführung (Track 2) – oder die Kurzeinführung (Track 3), wenn Sie schon einige Male die lange Einführung angehört haben.

Manche Dinge und Situationen muss man sich bewusst vor Augen führen, um den nächsten Schritt machen zu können. Zum Beispiel die Tatsache, dass erfolgreiche Menschen nett zu sich selbst sind. Die klopfen sich innerlich auf die Schulter: »Zeig ruhig noch mehr davon!« Diese Visualisierung hilft Ihnen, so eine wohlwollende innere Stimme zu entwickeln.

Auf diese Weise bleiben sie auch nach Fehlritten an Ihren Zielen dran, statt gleich aufzugeben.

6_Rezepte

Schneller Ausgleich nach dem Fehlgriff

Sie haben einen (oder gleich mehrere) der in diesem Kapitel beschriebenen Fehlritte erlebt? Sie stecken mitten in einem Tag, an dem nichts so klappt, wie Sie sich vorgestellt haben? Für solche gelegentlichen Tage voller Fettnäpfchen sollten Sie ein Rezept für »danach« in der Schublade haben. Vielleicht reicht beim Mittagessen ein Salat, wenn das Frühstück spät und allzu süß oder der Vormittags-Snack entgegen Ihren guten Vorsätzen doch wieder ein Butterkuchen vom Bäcker um die Ecke war. Eventuell kommen Sie abends mit dem Shake von Seite 147 aus, wenn Sie sich mittags oder beim Nachmittags-Imbiss zu viel gegönnt haben. Hier finden Sie schnelle Ausgleichs nach kleinen oder größeren Ess-Sünden.

Wenn Sie zu Hause in der Regel gut klarkommen und nun auch endlich unterwegs oder am Arbeitsplatz keine Ausnahmen mehr machen möchten, können Sie sich die folgenden Rezepte auch zum Mitnehmen zubereiten. Sie sind bestens geeignet für perfekte Tage außerhalb der eigenen vier Wände.

Pikanter Salat mit Harzer Käse

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen: 1 EL grobkörniger scharfer Senf | 2 EL Apfel-Balsamico-essig | 15 g Vanille-Eiweißpulver | 5 EL kaltgepresstes Rapsöl | Salz | Pfeffer | 100 g weißer Rettich | 1 kleine rote Zwiebel | 5 Radieschen | 8 Kirschtomaten | 300 g Harzer Käse | 1 Bund Schnittlauch

1. Den Senf mit dem Essig, dem Vanille-Eiweißpulver, dem Öl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren.
2. Den Rettich in feine Scheiben hobeln, die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben oder Stifte schneiden, die Tomaten waschen und halbieren. Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen und 10 Minuten

ziehen lassen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und über den Salat streuen.

Pro Portion:

555 kcal | 22 g E | 10 g KH | 33 g F

Tipp: Sie können noch etwas Lachsschinken in feine Streifen schneiden und mit in den Salat geben.

Das passt dazu: Einige ganz dünne, knusprig getoastete Scheiben Saatenbrot (siehe Rezept auf der nächsten Seite) sind die perfekte Ergänzung zum Salat! **Käse-Allerlei:** Harzer Käse ist eine Eiweißbombe und dazu noch praktisch fettfrei. Aber auch andere herzhaft-käse-sorten passen in diesen Salat, beispielsweise mittelalter Gouda oder Bergkäse.

Für die Brotzeitbox: Der Salat eignet sich als leckere Mittagsmahlzeit im Büro.





Die einzigartige Protein-Plus-Formel

Patric Heizmann und Sebastian Benthe haben aus ihrem lang-jährigen Erfahrungsschatz die drei Erfolgsprinzipien beim Abnehmen und Durchhalten in der Protein-Plus-Formel vereint:

- Eine **eiweißreiche Ernährung** ist der Turbo fürs gesunde Abnehmen und die Grundlage aller langfristigen Abnehm-Erfolge. Mit den 30 innovativen Rezepten steigern Sie die Eiweißaufnahme einfach und effektiv und werden angenehm satt.
- Kleine **Schlank-Rituale** unterstützen Sie auf dem Weg in Ihr neues Leben und helfen, schlanke Gewohnheiten zu trainieren. Starten Sie in einen schwungvollen, glücklichen Alltag – die drei Farbkarten in der hinteren Klappe erinnern Sie jeden Tag daran.
- Mit den **Motivations-Kicks und Visualisierungen** auf der CD nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins: Denn wer zu sich selbst eine positive Einstellung hat, erreicht seine Ziele schneller.

Machen Sie mit!

G|U

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-2480-7




PEFC[™]
PEFC/04-31-0946
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de