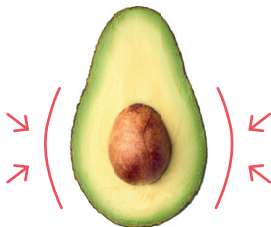


Sarah Schocke

# Abnehmen am **BAUCH**

*Das Rezeptbuch*



**4-Wochen-  
Erfolgsprogramm**

**Effektiv und  
nachhaltig abnehmen**

**50 Sattmacher-  
rezepte**

**GU**

# Inhalt



## Theorie

### 9 BEVOR ES LOSGEHT

- 10 Das Wichtigste auf einen Blick
- 11 Wie entsteht eigentlich eine Fettleber?
- 11 Mehrfacher Stress
- 11 Metabolisches Syndrom
- 12 Leber kennt keinen Schmerz – die Diagnose
- 13 Fettleber – und nun?
- 14 Die größten Risikofaktoren
- 16 Aufgegabelt: Pflanzenkost macht schlank
- 17 Ein Hoch auf das Eiweiß
- 20 So läuft's wie geschmiert: Fette bei Fettleber

### 22 Mein Programm gegen Fettleber

- 23 Kickstart für die Leber
- 24 Warum Shakes?
- 24 Die Leber kriegt ihr Fett weg in Phase 2

- 25 Rezepte im Praxisteil
- 26 Gesunde Snacks
- 27 So sieht ein gesunder Snack aus
- 28 Das tut der Leber auch noch gut
- 29 Bewegung bewegt was
- 32 Nachgefragt
- 34 Yeah! Die ersten 4 Wochen sind geschafft



## Shakes

### 37 WOCHE 1 IST PHASE 1

- 38 Start ins Programm mit frischen Shakes
- 39 Das richtige Timing
- 39 Widdewidde – wie es mir gefällt
- 40 Rezepte für selbst gemachte Shakes
- 46 Der Shake-Bauplan
- 47 So ist es mir diese Woche gegangen



## Rezepte

### 49 PHASE 2: WOCHE 2-4

#### 50 Frühstücksideen für Woche 2-4

- 51 So starten Sie relaxed
- 51 Nährstoffe satt

#### 58 Mittag- und Abendessen für Woche 2

- 59 Ohne Schweiß kein Preis – jeder Schritt zählt
- 60 Speed-Tipps für Woche 2
- 61 Woche 2 im Überblick

#### 90 Mittag- und Abendessen für Woche 3

- 91 Öfter mal zur (Wasser-)Flasche greifen
- 92 Speed-Tipps für Woche 3
- 93 Woche 3 im Überblick

#### 122 Mittag- und Abendessen für Woche 4

- 123 Nicht mehr abwarten – sondern Tee trinken
- 124 Speed-Tipps für Woche 4
- 125 Woche 4 im Überblick
- 138 Dos and Don'ts
- 156 So erging es mir in Woche 2-4

## Service

- 157 Bücher, die weiterhelfen
- 157 Adressen, die weiterhelfen
- 158 Rezeptregister
- 159 Impressum



## Nachgefragt

Die größte Herausforderung beim Abnehmen ist nicht das An-  
fangen, sondern das Dabeibleiben. Da hilft es, das Programm  
so anzupassen, dass es am besten zum eigenen Leben passt.  
Und natürlich sich klarzumachen, wozu das Ganze nötig ist.

### MUSS ICH ALLE GERICHTE AUS DEM BUCH KOCHEN?

Im 4-Wochen-Programm sind immer wieder neue Gerichte als Vorschlag hintereinandergeschaltet. Wenn Sie keine Lust oder keine Möglichkeit haben, zwei Mal am Tag in der Küche zu stehen, können Sie die Mahlzeiten auch tauschen – also mittags das Abendessen genießen oder umgekehrt. Sie essen mittags am liebsten Brot oder Salat und kochen dann gerne am Abend? Kein Problem, suchen Sie sich einfach aus den 3 Wochen Ihr Lieblings-sandwich oder Ihren Liebessalat – und essen Sie das oder den immer wieder. Noch eine Möglichkeit: Sie bereiten von einem Gericht die doppelte Menge zu, dann haben Sie gleich an zwei Tagen etwas zu essen. Sie können der angegebenen Reihenfolge folgen oder sich das Programm so umbasteln, wie es am besten in Ihren Alltag passt.

### ICH SCHAFFE NICHT JEDEN TAG 10 000 SCHRITTE UND GESUND ESSEN – WAS TUN?

Den Lebensstil umzustellen auf mehr Aktivität und gesünderes Essen erfordert Disziplin, Zeit, Begeisterung und Durchhaltevermögen. Aber denken Sie daran: Die Tage müssen nicht immer perfekt sein. Wenn Sie es nicht jeden Tag schaffen, 10 000 Schritte zu laufen und sich gesundes Essen mit ins Büro zu nehmen, dann ist schon ein Anfang gemacht, wenn Sie es an drei Tagen in der Woche schaffen. Steigern Sie sich langsam! Und bleiben Sie am Ball! Gesunde Ernährung ist ein Marathon, kein Sprint. Vielleicht hilft Ihnen ein Plan zum Ankreuzen, der am Kühlschrank hängt. Genug getrunken? Check. Genügend Schritte? Check! Gesund gegessen? Check! Allein wenn Sie regelmäßig zwei von drei Checks erreichen, ist das ein Erfolg für Ihre Gesundheit.

### WIE KANN ICH MICH STÄRKER MOTIVIEREN?

Motivation ist eine entscheidende Voraussetzung für eine Ernährungsumstellung. Nur wer es schafft, sich immer wieder zu motivieren, dem gelingt es, am Ball zu bleiben. Mal ehrlich, was haben Sie ohne Motivation in Ihrem Leben schon geschafft, außer vielleicht sich aufs Sofa zu legen? Für alles, was wir erreichen möchten, müssen wir ein Mindestmaß an Motivation mitbringen. Und wenn es um eine Lebensstiländerung geht und darum, eingefahrene Routinen aufzubrechen und neue Muster zu installieren, brauchen wir sogar eher ein Höchstmaß an Motivation. »Mein Arzt hat gesagt, ich soll abnehmen...« reicht dann nicht. Hören Sie in sich hinein – was könnte Sie langfristig motivieren? Wollen Sie mit Ihren Kindern oder Enkeln herumtollen? Wollen Sie mit einem guten Gefühl ins Schwimmbad gehen? Wollen Sie Ihre Rückenschmerzen loswerden? Finden Sie Ihren persönlichen Motivationsgrund und schreiben Sie ihn auf!

### WENN ICH AUF SO VIEL VER- ZICHTEN MUSS, HABE ICH KEINE LUST MITZUMACHEN ...

Ja, Sie verzichten in der ersten Zeit auf klassische »Dickmacher« wie Säfte und Limonaden, Süßigkeiten und Kuchen, Croissants und Co. Sobald sich aber Ihre Insulinresistenz gebessert und der Stoffwechsel erholt hat, gelangen Sie von der Diät in eine Ernährungsumstellung. Wenn Sie nachmittags zu Kaffee und Kuchen eingeladen sind, dann planen Sie einfach abends nur einen kleinen Salat, eine extra Sporteinheit oder einen Shake ein. Und wenn Sie auf Limonade nicht verzichten möchten, dann genießen Sie doch ein Glas davon am Tag – und überlegen Sie sich, an welcher Stelle des Speiseplans Sie umstellen können, damit das Glas »drin« ist. Es geht nicht um Verzicht und Verbote, sondern darum, den Speiseplan ausgewogen zu gestalten. Wenn es an einer Stelle ein bisschen mehr sein darf, dann reduzieren Sie eben an anderer Stelle. Nach und nach werden Sie ein Gefühl für die neue Balance entwickeln, die Sie in eine gesunde, schlankere und aktivere Zukunft trägt.



## Phase 2: Woche 2–4

Weiter geht's mit der zweiten Phase: Hier dürfen Sie pro Tag ein leckeres Frühstück sowie ein abwechslungsreiches Mittag- und Abendessen wählen. So kommen Sie bequem durch die drei Wochen. Ausreichend Bewegung gehört natürlich dazu, denn jetzt geht es dem Leberfett an den Kragen.

FRÜHSTÜCKSIDEEN FÜR WOCHEN 2-4

Seite 52

MITTAG- UND ABENDESSEN FÜR WOCHEN 2-4

Seite 58

## RAMEN-SUPPE MIT EDAMAME UND PAK CHOI

Die nährnde Nudelsuppe gehört zu den traditionellen, japanischen Gerichten. Bitte nicht verwechseln mit den hier erhältlichen, dürrtigen Instant-Ramen-Päckchen.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 565 kcal,

35 g EW, 22 g F, 51 g KH

150 g geräucherter Tofu (ersatzweise Seitan- oder Hähnchenbruststreifen oder Garnelen)

1 EL Knoblauchöl

2 Eier (M)

100 g Edamamekerne

(frisch oder TK)

Salz

800 ml Gemüsefond

(ersatzweise Gemüsebrühe)

60 g Pak Choi

1 Frühlingszwiebel

20 g eingelegter Sushi-Ingwer (Gari)

100 g Ramen-Nudeln

6 EL Sojasauce

1. Den Tofu in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne im Knoblauchöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden.
2. Inzwischen die Eier in einem Topf in kochendem Wasser in 6 Min. wachweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und pellen. Danach die Edamame im Eierkochwasser mit etwas Salz in ca. 5 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Den Fond offen bei großer Hitze auf ca. 600 ml einkochen.
3. Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen, die Blätter in breite, die Stiele in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Zum Servieren die Sojasauce auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und den heißen Fond vorsichtig angießen. Die Nudeln dazugeben und nach oben hin spiralförmig aufdrehen. Die Eier halbieren, Eihälften, Edamame, Pak Choi, Frühlingszwiebel, Ingwer und Tofu daraufsetzen.



## BURRITO-BOWL MIT HACKFLEISCH

Schweinehack ist fettiger als Rinderhack und liefert folglich mehr Kalorien. Daher setzen wir hier auf das figurfreundliche Rinderhackfleisch. Am besten beim Metzger frisch durchdrehen lassen.

Für 2 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 570 kcal,

34 g EW, 30 g F, 37 g KH

60 g Basmati-Reis

Salz

120 g Kidneybohnen

(aus der Dose)

150 g Tomaten

1–2 Handvoll Pflücksalat

1 Frühlingszwiebel

10 Stängel Koriandergrün

1 Bio-Limette

150 g Rinderhackfleisch

1 TL Rapsöl

Pfeffer

75 g Cheddar (am Stück; ersatzweise Gouda oder Bergkäse)

50 g saure Sahne

1. Den Reis mit 120 ml Wasser und etwas Salz in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Danach den Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Währenddessen Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Salat waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und vierteln.

2. Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne im Öl bei großer Hitze in ca. 7 Min. unter Rühren krümelig braten. Dann salzen und pfeffern. Den Käse grob raspeln. Zum Servieren den Reis auf Schalen (Bowls) verteilen. Hackfleisch, Bohnen, Tomaten und Salat darauf anrichten. Die Bowls mit Frühlingszwiebel, Koriander und Käse bestreuen und mit saurer Sahne sowie Limetten toppen.

### Tipp

Die Bowl fit fürs Büro machen? So geht's: Reis mit Limetensaft mischen, dann mit Hackfleisch, Bohnen, Tomaten, saurer Sahne, Frühlingszwiebel, Cheddar, Salat und Koriander in ein Schraubglas schichten.



# GESUNDE LEBER, SCHLANKER BAUCH

## Die Erfolgsformel

Die Leber entlasten, den Fettstoffwechsel wieder  
instand setzen, endlich abnehmen!

## Das Schritt-für-Schritt-Praxisprogramm

In der Kickstartphase mit der Leberkur direkt  
erste Erfolge sehen. In Phase 2 mit einer ausgeklügelten  
Ernährungsweise das Bauchfett nachhaltig reduzieren.

## Gleich loslegen

Mehr als 50 köstliche Gerichte, die dank ihres  
hohen Eiweißgehalts garantiert satt machen.



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
beschaafften  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-8738-3



€ 18,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)