

HARLEY PASTERNAK  
mit Myatt Murphy

Leseprobe



Die

5

- ✗ 5 Mahlzeiten pro Tag
- ✗ 5 Zutaten pro Rezept
- ✗ 5 Minuten Zubereitung
- ✗ 5 kurze Workouts pro Woche
- ✗ 5 „Magische Bausteine“

# Faktor Diät



DER PERSONAL TRAINER UND  
ERNÄHRUNGSBERATER VON  
**ALICIA KEYS,  
EVA MENDES  
& CO**



## Das letzte Diätbuch, das Sie je kaufen werden!

Neben Bewegung gilt bewusste Ernährung als Muss im Kampf gegen Übergewicht. Aufwändige Diäten erweisen sich jedoch im Berufsalltag als kaum durchführbar und nachhaltig. Harley Pasternak, Diät- und Fitnessexperte aus USA, präsentiert in diesem Bestseller sein revolutionäres Konzept samt Kochrezepten. Hollywood-Größen wie Eva Mendes

und Alicia Keys verdanken ihm ihre Traumfigur. Sein Geheimnis? Der Faktor 5. Ohne zu hungern und komplizierte Zubereitung essen Sie 5 schnelle, leckere Mahlzeiten pro Tag und absolvieren 5-mal die Woche kurze Trainingseinheiten – mühelos und höchst effizient. Vergessen Sie sinnloses Hungern mit Jojo-Effekt und folgen Sie dem Faktor 5!

## EINLEITUNG

**Für dieses Buch habe ich 15 Jahre gebraucht.**

**N**atürlich habe ich nicht 15 Jahre lang geschrieben, vielmehr waren anderthalb Jahrzehnte der Entwicklung nötig.

Die 5-Faktor-Bewegung entstand, als ich ein „kräftiger“ Teenager war. („Kräftig“ ist in diesem Fall eine etwas freundlichere Umschreibung für das Übergewicht, das ich damals hatte.) Ich kaufte jedes Diätbuch, jede Fitness-Zeitschrift, alle exotischen Diät-Pillen und sonstigen Mittelchen, die ich bekommen konnte. Außerdem probierte ich es mit Krafttraining, Kursen in Step-Aerobic, Pilates und Yoga. Ich experimentierte mit den Pritikin-, Body-For-Life- und Zone-Diäten. So interessierte ich mich für Bewegung und Ernährung, um besser auszusehen und mich besser zu fühlen. Doch erst als bei meinen beiden jüngeren Brüdern Diabetes Typ 1 diagnostiziert wurde, begann ich, mich mit Ernährungswissenschaft zu befassen und darüber nachzudenken, wie sie unseren Körper beeinflusst. Acht Jahre lang beschäftigte ich mich an der Universität mit dem Stoffwechsel, Biochemie, Ernährungswissenschaft und Physiologie. Diese Zeit bezeichne ich als meine „Streber-Jahre“.

Während ich die Uni besuchte und danach als Ernährungswissenschaftler im kanadischen Verteidigungsministerium arbeitete, entwickelte sich die 5-Faktor-Bewegung weiter. Ich lernte einiges über die Forschung. Neben meinen eigenen Ernährungsstudien (für die ich zahlreiche Reagenzgläser verschliss) lernte ich auch, wie man bereits existierende Ergebnisse der Ernährungswissenschaft bewertete. Mit dem nötigen akademischen Wissen im Hintergrund konnte ich gängige Diätinfos bestätigen oder widerlegen und begann, viele Diätpraktiken in Frage zu stellen. Ich hatte eine kritischere Meinung, wenn ich Behauptungen über beliebte Diätprogramme und Hilfsmittel zur Gewichtsabnahme hörte.

\*\*\*

Zu meinem Leidwesen musste ich feststellen, dass die meisten Diäten und Strategien zur Gewichtsabnahme Schnellprogramme sind, die auf Halbwahrheiten und Crash-Kuren beruhen.

\*\*\*

Meine 5-Faktor-Idee entwickelte sich weiter, und meine Ernährungs- sowie Fitnesspraxis nahmen zu. Ich erstell-

## 5-FAKTOR-DIÄT + + + LESEPROBE: DIE-5-FAKTOR-DIÄT + + +

te und verbesserte meinen Ernährungsplan und wendete ihn bei Kunden mit erstaunlichen Erfolgen an. Schauspieler, die sich für ihre nächste Rolle in Form bringen wollten, wurden auf mein Programm aufmerksam. Neunzehn Filme, neun Fernsehshows und mehr als 50 Kunden aus der Schauspiel- und Musikbranche später hat meine 5-Faktor-Diät Menschen wie Halle Berry, Alicia Keys, Kanye West, Mandy Moore, Eva Mendes, Rachel Weisz, Rick Fox, John Mayer, Brendan Fraser, Stephen Dorff, Robert Downey Jr. und Benjamin Bratt geholfen.

\*\*\*

### KAPITEL 1

## EIN NEUER ANFANG

### Wir kennen uns schon

Ich weiß nicht, wie Sie heißen oder wo Sie leben, doch ich kann mit Sicherheit sagen, dass ich Sie kenne. Und ich weiß, warum Sie dieses Buch lesen. Sie sind mit Ihrem Körper unzufrieden.

Es spielt keine Rolle, ob Sie ein paar Pfunde loswerden, sich in Form bringen oder etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, damit Sie länger leben. Wenn Sie eines dieser Ziele erreichen möchten, steht das richtige Essen immer am Anfang.

Höchstwahrscheinlich haben Sie bereits einige – vielleicht denken Sie sogar: alle – verschiedenen Diäten ausprobiert, die heute gängig sind. Vermutlich haben Sie dabei auch ein wenig abgenommen. Doch wenn es Ihnen geht wie den meisten Menschen, dann haben Sie danach einige Kilos oder auch alles wieder zugenommen. Im schlimmsten Fall wiegen Sie jetzt sogar noch mehr als zuvor. Sie sind es leid, den „Kampf gegen das Fett“ auszutragen, im Kopf Kalorien zu zählen und sich ganze Lebensmittelgruppen zu versagen. Außerdem haben Sie keine Lust mehr, Ihre Mahlzeiten abzuwiegen, nur kleine Portionen zu essen und geschmacklose Diätahrung zu sich zu nehmen, während Ihnen bei den Kochshows im Fernsehen das Wasser im Munde zusammenläuft. Und all das nur, um so schlank, fit und umwerfend auszusehen wie die Filmstars auf der Leinwand.

Nun, ich habe ein paar Neuigkeiten für Sie: Fernsehschauspieler und Filmstars begehen nicht dieselben Fehler wie Sie. Und mit der 5-Faktor-Diät werden auch Sie diese Fehler nie wieder machen. Wirklich jeder kann sich innerhalb kurzer Zeit in Form bringen. Schwieriger ist es dann allerdings, diese Form beizubehalten. Die 5 Faktoren werden Ihnen dabei helfen.

\*\*\*

Das Buch *Die 5-Faktor-Diät* ist meine neue Ernährungsbibel – ein umfassender Leitfaden über das einfache, aber äußerst effektive Diätprogramm, das ich seit Jahren anwende, um meine prominenten Kunden in Top-Form zu bringen und zu halten. Meine 5-Faktor-Diät ist als einfaches, aber umfassendes Ernährungsprogramm einzigartig. Und was noch wichtiger ist: Es funktioniert tatsächlich! Dieses Buch im Regal zu haben, ist so, als wäre Ihr ganz persönlicher Ernährungsberater und Koch rund um die Uhr bei Ihnen. Es ist das Ergebnis vieler Jahre Forschung und Erfahrung im Bereich der Gewichtsabnahme-Industrie mit belegten Ergebnissen, die Sie jederzeit an meinen prominenten Kunden bewundern können, wenn diese in einem Film auftreten, über den roten Teppich laufen oder für eine Zeitschrift posieren. Die *5-Faktor-Diät* ist nicht einfach nur ein Diätbuch unter vielen. Ich verspreche Ihnen: Dieses Buch ist das letzte Diätbuch, das Sie jemals brauchen werden.

\*\*\*

### KAPITEL 2

## MODE-DIÄTEN FUNKTIONIEREN NICHT

Die heutigen Mode-Diäten sind lediglich die neuesten Ideen in einer langen Reihe wirkungsloser und häufig sogar gefährlicher Auswüchse des Diätwahns. Im Laufe der vergangenen 20 Jahre sind die Menschen mit einer Diät nach der anderen bombardiert worden. Obwohl diese Diäten sich sehr stark voneinander zu unterscheiden scheinen, haben sie

alle eine Gemeinsamkeit: Sie funktionieren nur *bis zu einem bestimmten Punkt*, wenn überhaupt.

\*\*\*

Stellen Sie sich selbst die Frage, die ich für die wichtigste rund um Gesundheit und Fitness halte: Wollen Sie morgen gut aussehen oder für den Rest Ihres Lebens?

\*\*\*

Wer für immer einige Pfunde weniger wiegen möchte, muss weiter denken. Sie brauchen einen wirkungsvollen und vernünftigen Plan, mit dem Sie konstant Gewicht verlieren, nicht plötzlich. Der Unterschied zwischen der 5-Faktor-Diät und all den kurzlebigen Mode-Diäten, von denen ich hier spreche: Diese Mode-Diäten verschaffen Ihnen einen kurzfristigen Erfolg, während Sie nur mit der 5-Faktor-Diät Ihr Leben lang schlank und gesund bleiben.

\*\*\*

## KAPITEL 5

# 5 MAHLZEITEN AM TAG SIND ENTSCHEIDEND

Trotz all der anderen gesundheitlichen Vorteile, welche die 5-Faktor-Diät bietet, wollen Sie vermutlich in erster Linie Gewicht verlieren. Wenn Sie das Konzept befolgen, wird dies gewiss passieren. Doch der ganz große Vorteil, den die 5-Faktor-Diät gegenüber anderen Diätplänen bietet, ist die große Menge an Energie, die Sie haben werden. Bei 5 kleineren Mahlzeiten am Tag fließt ein konsequenter Kalorienstrom, sodass Sie sich tatkräftig und weniger träge fühlen. Eine geringere Anzahl an größeren Mahlzeiten hat genau den gegenteiligen Effekt – denken Sie nur an die Schlemmerei zu Weihnachten ...

\*\*\*

Was Sie mit Ihrer neu gewonnenen Energie tun möchten, bleibt Ihnen selbst überlassen. Vielleicht setzen Sie sie für ein effektiveres Training ein. Möglicherweise arbeiten Sie auch produktiver oder konzentrieren sich mehr auf Ihre Beziehung. Wie auch immer: Ich verspreche Ihnen, dass Sie immer die nötige Energie haben werden.

\*\*\*

Ich stelle mir den Stoffwechsel gerne als Windrad vor – jenes Spielzeug, das wie ein Mini-Ventilator auf einem Stöckchen aussieht und sich dreht, wenn man pustet. Ihr Stoffwechsel ist wie ein Windrad, das sich permanent drehen sollte. Je schneller und länger es sich dreht, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.

Immer wenn Sie etwas essen, ist es, als bliesen Sie Luft in das Windrad. Warten Sie mit dem Pusten zu lange, beginnt das Windrad sich zu verlangsamen. Soll Ihr Stoffwechsel ständig arbeiten, müssen Sie Ihre Mahlzeiten planen, sodass neue Nahrung ankommt, wenn der Körper gerade beginnt, seine Funktion zu bremsen. Mit 5 Mahlzeiten am Tag halten Sie die Brise für das Windrad konstant, und Ihr Stoffwechsel bleibt beschäftigt.

\*\*\*

Essen ist aus einem Grund wichtig, den die meisten Menschen nicht richtig verstehen: Es bietet eine Zeit der Entspannung und eine Pause in ihrem Leben. Für viele Leute ist eine Mahlzeit ein Moment der Einkehr – oder sollte es zumindest sein. Sie gibt dem Menschen Zeit zum Innehalten und Nachdenken.

Ich möchte, dass Sie jede Mahlzeit als Zeit für sich selbst betrachten. Wie stressig Ihr Tag auch sein mag oder wie sehr Sie sich über Ihren Chef ärgern: Nutzen Sie Ihre 5 Mahlzeiten, um zur Ruhe zu kommen und nachzudenken, selbst wenn es nur ein paar Minuten sind. Eine Pause zu machen ist nicht nur gut für Ihren Geist, sondern auch wohltuend für Ihren Körper. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, ein Essen zuzubereiten, sich hinzusetzen und es zu genießen, machen Sie etwas, das Sie ansonsten tagsüber nicht täten.

\*\*\*



KAPITEL 6

# DIE GOLDENEN REGELN DER 5-FAKTOR-DIÄT

Die Wissenschaft hinter der 5-Faktor-Diät

**Wissenschaftliche Erkenntnis Nr. 1:** Proteine sind die Bausteine der meisten Teile unseres Körpers – von den Muskeln, über die Hormone und Enzyme, bis hin zur Haut, den Organen und dem Blut.

**Wissenschaftliche Erkenntnis Nr. 2:** Kohlenhydrate sind nicht alle gleich aufgebaut, wie der glykämische Index beweist; dieses System gibt auf einer Skala von 0 bis 100 die Blutzucker steigernde Wirkung von Kohlenhydraten an. Es ist gesünder, auf Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Wert zu verzichten und stattdessen Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Wert zu essen.

**Wissenschaftliche Erkenntnis Nr. 3:** Ballaststoffe sind für den Körper wichtig, wie die Forschung eindeutig belegt: Sie können einen hohen Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken sowie das Risiko verringern, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Außerdem tragen sie zur guten Funktion des Stoffwechsels bei.

**Wissenschaftliche Erkenntnis Nr. 4:** Nicht alle Fette sind schlecht. Gesunde Fette sind sogar ein wichtiger Bestandteil der richtigen Ernährung. Studien haben belegt, dass unsere Hormone und Nerven, die Fortpflanzung und die Haut sowie Hunderte anderer Körperregionen Fett benötigen, um gut funktionieren zu können. Doch unsere Gesellschaft versucht verzweifelt, auch noch das letzte bisschen Fett aus unserer Nahrung zu verbannen.

**Wissenschaftliche Erkenntnis Nr. 5:** Wasser ist lebenswichtig. Leider nutzen viele Menschen ihren Durst, um Zucker und viele Kalorien zu sich nehmen.

Auf der Grundlage dieser ernährungswissenschaftlichen Fakten habe ich die 5-Faktor-Diät aufgebaut, die – im Gegensatz zu Modediäten – garantiert den Langzeittest besteht.

\*\*\*

Stellen Sie sich jede Mahlzeit im Rahmen der 5-Faktor-Diät als einen Einkaufsbummel in einem 5-stöckigen Kaufhaus vor. Sie können das Geschäft nicht verlassen, bevor Sie in jeder der 5 Etagen etwas gekauft haben. Dieses einfache Konzept der 5-Faktor-Diät müssen Sie nun nur noch vom Kaufhaus auf Ihren Teller übertragen. Statt in jedem Stockwerk etwas zu kaufen, müssen Sie aus jeder der 5 Lebensmittelkategorien der 5-Faktor-Diät etwas essen. Das ist der einfachste Weg zu einem schlankeren, gesünderen Körper. Sehen wir uns die einzelnen Kategorien einmal genauer an. Ich werde Ihnen erklären, warum sie wichtig sind und wie groß die Portionen jeweils sein sollten.

\*\*\*

Essen Sie überall nach der 5-Faktor-Diät!

Wenn Sie auswärts essen, müssen Sie nicht von der 5-Faktor-Diät abweichen. Im Folgenden stelle ich Ihnen einige meiner Lieblingskombinationen vor, die Sie in verschiedenen Restaurants bestellen können.

Sie essen bei einem	und bestellen
Amerikaner	Puten-Burger
Kanadier	Straußenfleisch vom Grill und Linsensuppe
Chinesen	Schwarze Bohnen und gebratene Garnelen
Kubaner	Fischsuppe oder gegrilltes Hähnchen mit schwarzen Bohnen, Hähnchenspieß oder griechischen Salat

Inder	Tandoori-Hähnchen mit Basmatireis
Italiener	Wolfsbarsch, Minestrone oder Tomaten-Basilikum-Salat
Jamaikaner	Pikante Hähnchenbrust vom Grill mit Reis und Bohnen
Japaner	Algensalat, Miso-Suppe, Sashimi oder Teriyaki-Hähnchen
Mexikaner	Hähnchen-Fajitas

\*\*\*

Zahlreiche Diätbücher schreiben Ihnen vor, was Sie essen sollen, und erklären vielleicht auch ein wenig, warum Sie sich auf diese Weise ernähren sollten. Doch sie versetzen Sie nicht in die Lage, selbst gute Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie interpretieren können, was die Lebensmittel enthalten, verleiht Ihnen dies Macht. Sie können schließlich selbst Ihren Kühlschrank und die Vorratskammer durchforsten – möglicherweise zum ersten Mal in Ihrem Leben – und erkennen, was sich für Ihre gesunde Ernährung eignet und was nicht.

### Was Sie wissen müssen

In diesem Buch lernen Sie auch etwas über Ernährungswissenschaft. Dieses Wissen hilft Ihnen auch dabei zu verstehen, was sich in Ihrer Nahrung verbirgt. Und dazu müssen Sie die Nährwertangaben auf einem Etikett richtig lesen können – das ist das Wichtigste, was ich Ihnen beibringen kann. Im Folgenden erläutere ich, was die Angaben auf dem Etikett aussagen und was die Zahlen für Sie bedeuten.

\*\*\*

## KAPITEL 9

# DAS NEUE 5-FAKTOR-HOLLY- WOOD-TRAINING

### Sie können Ihren Körper nicht durch eine Diät allein verändern.

Fett verbrennen, Muskeln bilden, sich besser fühlen und gesünder sein – das alles beginnt mit einem cleveren Ernährungsplan und einem ebenso cleveren Gymnastikprogramm. Andere Diäten schlagen Bewegung vor, ohne spezielle Anleitungen zu geben, oder schreiben eine Diät vor, die zu schwierig oder zeitaufwändig ist, als dass man sie mit dem Alltag vereinbaren könnte. Das 5-Faktor-Programm ist nicht wie andere Diäten, die Sie bereits ausprobiert haben.

Mein erstes Buch, „Die 5-Faktor-Fitness“, legte den Schwerpunkt stärker auf die Übungen, während dieses Buch mehr Ernährungsinformationen und tolle, leckere Rezepte zum Ausprobieren enthält. Dennoch bleibt die körperliche Betätigung ein wichtiges Element meines Programms, wenn Sie die bestmöglichen Ergebnisse erzielen möchten.

---

**„Bei Harleys Trainingsprogramm liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Hungern, sondern auf einem gesunden Leben. Deshalb hat man nicht das Gefühl, Lebensmittel, die man besonders mag, zu vermissen. Wer mal damit angefangen hat, wird süchtig danach, am besten auszusehen, sich am besten zu fühlen und am besten zu leben.“**

**Alicia Keys, Sängerin**

---

Falls Sie mein erstes Buch besitzen, können Sie sich auf vieles freuen. Die Übungen und Programme in diesem Kapitel sind alle neu, aber genauso wirkungsvoll. Auf diese Weise bauen Sie weiteres mageres Muskelgewebe auf und verbrennen noch mehr Körperfett. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie den ursprünglichen 5-Wochen-Trainingsplan zu einem 5-Monate-Fitness-Programm erweitern können, mit dem Ihr Körper garantiert einen anderen Level erreichen wird. Doch auch wenn die Übungen und die 5-Faktor-Fitness völlig neu für Sie sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Mein Konzept ist das einfachste und effektivste Übungsprogramm, das Sie jemals anwenden werden.

# 5-FAKTOR-DIÄT + + + LESEPROBE: DIE-5-FAKTOR-DIÄT + + +

## Die Geheimnisse des 5-Faktor-Hollywood-Trainings

Das 5-Faktor-Hollywood-Training ist ebenso einfach wie meine 5-Faktor-Diät: Sie trainieren 5-mal pro Woche jeweils 25 Minuten lang und in 5 Phasen unterteilt, die jeweils 5 Minuten in Anspruch nehmen.

**Phase 1:** 5 Minuten Aufwärmen

**Phase 2:** 5 Minuten Krafttraining für den Oberkörper

**Phase 3:** 5 Minuten Krafttraining für die untere Hälfte des Körpers

**Phase 4:** 5 Minuten Rumpf-Training

**Phase 5:** 5 Minuten Übungen zur Fettverbrennung

Das ist alles. Wenn Sie mir – oder besser: Ihrem Körper – über einen empfohlenen Zeitraum von 5 Wochen hinweg jede Woche 125 Minuten Aufmerksamkeit schenken, werden Sie vom Ergebnis überwältigt sein.

\*\*\*

## KAPITEL 10

## 5-FAKTOR-REZEPTE

**D**ie meisten Diätbücher schreiben Ihnen genau vor, welche Mahlzeiten Sie in welcher Reihenfolge zu sich nehmen sollen. Doch wer möchte so essen?

Ich nicht, und ich bin sicher, Sie auch nicht. Am Ende dieses Buches mache ich einige Vorschläge, wie Sie meine 120 5-Faktor-Rezepte zu einem Wochenplan zusammenstellen können. Doch ob Sie die Gerichte in der empfohlenen Reihenfolge zubereiten möchten, bleibt ganz Ihnen überlassen.

\*\*\*

Wenn Sie jeden Morgen dasselbe frühstücken möchten, ist das in Ordnung. Sie können die Lebensmittel aber auch gerne jeden Tag neu kombinieren. Jedes der 120 Rezepte in diesem Buch ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ausgewogen und auf die 5-Faktor-Kriterien abgestimmt. Selbst wenn Sie also jeden Tag dieselben 5 Mahlzeiten zu sich nehmen – oder sogar dasselbe Gericht 5-mal am Tag! – werden Sie keine Mangelerscheinungen bekommen.

Ich habe für Sie 120 Rezepte zusammengestellt – Mahlzeiten für fast einen Monat: Vielfalt und Abwechslung sind für viele Diäthalter besonders wichtig. Diese 120 fantastischen Rezepte sind ebenso wie die 100 Rezepte in meinem Buch „5-Faktor-Fitness“ nicht nur köstlich, sondern auch spielend nachzukochen. Sie gehören zu den einfachsten und praktischsten Rezepten, die Sie jemals ausprobieren werden. Das kann ich Ihnen versichern, denn ich musste sie an den seltsamsten Orten und zu den ungewöhnlichsten Zeiten spontan für meine Kunden zubereiten.

## Schnell, einfach und lecker

Wenn ich mit meinen Kunden am Filmset bin, bereite ich häufig die Mahlzeiten für sie vor. Ich habe tatsächlich nur wenige Minuten Vorbereitungszeit, wenn sie unerwartet eine Drehpause haben. Diese Art von Druck hat mich zu meinen Rezepten inspiriert.

Jedes Rezept muss einfach zu kochen sein.

Jedes Rezept muss aus sehr wenigen Zutaten bestehen. Jedes Rezept muss gut schmecken – denn ich konkurriere mit Cateringservices bei Dreharbeiten! (Halle Berry liebt meine 5-Faktor-Fajitas, während Eva Mendes meine 5-Faktor-Pizzas einfach genial findet.)

Außerdem muss jedes Rezept die 5-Faktor-Kriterien erfüllen. Und genau das bieten Ihnen diese Rezepte. Sie entsprechen nicht nur den 5-Faktor-Kriterien, sondern sie können auch in nur 5 Minuten (zuzüglich Garzeit) zubereitet werden. Sie benötigen lediglich 5 Hauptzutaten oder weniger (sowie Gewürze und Öl). Auch die Anzahl der Zubereitungsschritte habe ich bei jedem Rezept auf 5 limitiert.

## MAHLZEIT 1 – FRÜHSTÜCK:

### Räucherlachs-Omelett mit Frischkäse und Vollkorntoast

1 Tasse Eiweiß

¼ Tasse fettfreier milder Frischkäse

60 g Räucherlachs

4 Scheiben Vollkornbrot, getoastet

1¼ Tassen Orangenspalten

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
Kochspray

1. Eiweiß, Frischkäse, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Eine antihafbeschichtete Bratpfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen. Eiweißmischung in die Pfanne füllen und während des Garens vorsichtig in die Mitte schieben.

Wenn das Eiweiß fast gestockt ist, den Räucherlachs darüber streuen. Pfanne abdecken und das Omelett 30 Sekunden garen. Deckel abnehmen und mit Pfeffer garnieren.

*Servieren:* Omelett auf ein Schneidbrett gleiten lassen und in der Mitte zusammenklappen. Omelett halbieren und mit Toast und Orangenspalten servieren.

*Portionen:* 2

## Geräuchertes Putenfleisch mit Tomaten-Rührei und Toast

1 Tasse Eiweiß  
85 g geräucherte Delikatess-Pute, gehackt  
1½ Tassen gehackte Eiertomaten  
½ Tasse geriebener fettfreier Mozzarella  
4 Scheiben Vollkornbrot, getoastet  
Kochspray Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Eine antihafbeschichtete Bratpfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen. Eiweiß hineingießen und 30 Sekunden garen. Das gehackte Putenfleisch, die Tomaten und den geriebenen Käse darüber streuen. Unter Rühren etwa zwei Minuten garen beziehungsweise bis das Eiweiß komplett gestockt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

*Servieren:* Rührei mit Toast servieren.

*Portionen:* 2

*Tipp:* Zum Mittagessen das Rührei auf den Toast löffeln und als belegtes Brot essen.

## MAHLZEIT 2 UND 4 – SNACKS

### Hotdog-Spieße mit Cherry-Tomaten und Essiggurken

½ Tasse Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft  
½ Tasse fettfreie saure Sahne  
¼ Tasse dünn geschnittene Frühlingszwiebel  
2 hart gekochte Eier, halbiert und ohne Eigelb  
3 Tassen geriebene Karotten  
1 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. In einer Schüssel Thunfisch, saure Sahne, Frühlingszwiebeln, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Eihälften mit der Thunfischmischung füllen.

*Servieren:* Auf einem Teller aus geriebenen Karotten ein Nest formen und die gefüllten Eier hineinsetzen. Mit weißem Pfeffer garnieren.

*Portionen:* 2

### Roastbeef mit Karotten-Birnen-Salat

1½ Tassen geriebene Karotten  
1 Birne, entkernt und in kleine Stücke geschnitten  
¼ Tasse fettfreie saure Sahne  
1 Esslöffel Meerrettich  
120 g Delikatess-Roastbeef, in dünne Scheiben geschnitten  
1 Teelöffel Limettensaft  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Geriebene Karotten, Birne und Limettensaft verrühren. Saure Sahne und Meerrettich verrühren und vorsichtig unter die Karottenmischung ziehen.

*Servieren:* Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat servieren.

*Portionen:* 2



## MAHLZEIT 3 – MITTAGESSEN

### Griechischer Krabben-Spinat-Salat

½ Tasse frisch gepresster Zitronensaft  
45 g Feta, gewürfelt  
140 g Krabben, geschält and entdarmt  
450 g Spinatblätter  
4 Tassen Orangenspalten  
2 Teelöffel gemahlener Oregano  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
1½ Esslöffel Mrs. Dash Würzmischung  
Kochspray

1. Zitronensaft, Feta, Oregano, Koriander, Salz und Pfeffer verrühren. Beiseite stellen. Krabben mit Mrs. Dash, Salz und Pfeffer würzen. Eine antihafbeschichtete Pfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen, bis sie sehr heiß ist. Krabben etwa zwei Minuten anbraten beziehungsweise bis sie nicht mehr durchsichtig sind.

*Servieren:* Fetamischung mit dem Spinat verrühren und auf Teller füllen. Krabben darüber streuen und mit Orangenspalten garnieren.

*Portionen:* 2

### Räucherlachs-Pizza

4 Vollkorn- oder Weizenvollkorn-Tortillas  
1 Tasse fettfreier milder Frischkäse  
2 Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten  
110 g in dünne Scheiben geschnittener Räucherlachs  
⅔ Tasse in dünne Scheiben geschnittene rote Zwiebeln  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Backofen auf 190° C vorheizen. Tortillas auf ein Backblech legen und vier Minuten backen beziehungsweise bis sie knusprig sind.

*Servieren:* Tortillas mit Frischkäse bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Räucherlachs auf die Tomaten legen, rote Zwiebeln darüber streuen. Mit Salz

und Pfeffer würzen. In Stücke schneiden.

*Portionen:* 2

## MAHLZEIT 4 – ABENDESSEN

### Heilbutt mit Sahne-Spinat und Vollkornreis

140 g Heilbuttfilets; 450 g Spinatblätter  
½ Tasse fettfreier Frischkäse  
¼ Tasse fettfreie saure Sahne; 1⅔ Tassen gekochter Vollkornreis  
1 Teelöffel Zitronenpfeffer  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack  
Kochspray; 1 Esslöffel Zwiebelpulver  
2 Teelöffel Knoblauchpulver

1. Heilbuttfilets mit Zitronenpfeffer und Salz würzen. Eine antihafbeschichtete Bratpfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen. Den Heilbutt auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann Pfanne abdecken und braten, bis der Fisch beim Test mit der Gabel leicht zerfällt. Beiseite stellen.
2. In einer antihafbeschichteten Pfanne Spinat bei mittlerer Hitze anbraten, bis er zusammenfällt. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen.
3. Spinat wieder in die Pfanne geben. Frischkäse, saure Sahne, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Mischung heiß ist.
4. Vollkornreis eine Minute in der Mikrowelle erhitzen.

*Servieren:* Vollkornreis in der Mitte der Teller anordnen. Heilbutt darauf legen und Spinatcreme darüber löffeln.

*Portionen:* 2

### Muscheln mit Orangensauce, Brokkoli und Blumenkohl

280 g große Kammuscheln  
450 g Brokkoliröschen  
450 g Blumenkohlröschen

1 Tasse frisch gepresster Orangensaft

Kochspray

1 Teelöffel Curry

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

1. Eine antihaftbeschichtete Bratpfanne mit Kochspray einsprühen und erhitzen. Muscheln hineinlegen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Anbraten, bis die Muscheln goldbraun sind. Brokkoli, Blumenkohl und Orangensaft hinzufügen. Braten, bis der Brokkoli hellgrün ist und beim Test mit der Gabel leicht zerfällt.

*Servieren:* Muscheln und Gemüse in flache Schalen füllen. Mit Orangensauce beträufeln.

*Portionen:* 2

\*\*\*

**Es ist einfach, 5-Faktor-Mahlzeiten zuzubereiten und die Vorzüge der 5-Faktor-Diät zu genießen.**

**Also: Ran an den Kochtopf!**

**Keine weiteren Ausflüchte mehr.**

**„Die-5-Faktor-Diät“ finden  
Sie im Buchhandel  
oder auf [www.financebooks.de](http://www.financebooks.de)**

## Das letzte Diätbuch, das Sie je kaufen werden!

*Die 5-Faktor-Diät ist ein revolutionäres Konzept, dem wir einige von Hollywoods schönsten Körpern verdanken. Der Ernährungs- und Fitnessexperte Harley Pasternak hat diesen einzigartigen Diätplan entwickelt, der Ihnen beim Abnehmen hilft und dazu führt, dass Sie fit werden und über mehr Energie verfügen.*

„Bei Harleys Trainingsprogramm liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Hungern, sondern auf einem gesunden Leben. Deshalb hat man nicht das Gefühl, Lebensmittel, die man besonders mag, zu vermissen. Wer mal damit angefangen hat, wird süchtig danach, am besten auszusehen, sich am besten zu fühlen und am besten zu leben.“

**Alicia Keys, Sängerin**

„Harley hat mein Leben verändert. Ich fühle mich besser denn je und kann ohne schlechtes Gewissen eine Pizza essen. Ich bin ein glückliches Mädchen!“

**Eva Mendes, Schauspielerin**



ISBN:978-3-938350-54-6



[www.fivefactordiet.com](http://www.fivefactordiet.com)  
[www.5-faktor-diaet.de](http://www.5-faktor-diaet.de)

**BÖRSEN  MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT