

ROCCO  
DISPIRITO

BOOKS4SUCCESS



# SCHLEMM DICH **SCHLANK!**

Mit Minuskalorien spielend zur Traumfigur

Dieses Buch dient ausschließlich als Informationsquelle. Die enthaltenen Informationen ersetzen keinesfalls den Rat eines qualifizierten Arztes. Dieser sollte stets vor Beginn einer neuen Diät, eines Übungs- oder Gesundheitsprogrammes konsultiert werden. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches auf ihre Stimmigkeit hin überprüft. Autor und Verlag weisen hiermit ausdrücklich jegliche Haftung hinsichtlich Auswirkungen von sich, die aus der Anwendung von Inhalten des Buches entstehen könnten.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel THE NEGATIVE CALORIE DIET

ISBN 978-0-06-237813-2

Copyright der Originalausgabe 2016:

Copyright © 2016 by Flavorworks, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Ursula Sauer

Gestaltung Cover: Johanna Wack

Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek

Herstellung: Daniela Freitag

Lektorat: Karla Seedorf

Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-86470-426-0

Fotos auf den Seiten ii, x, 32, 64, 228, 230, und 277 von Christopher Testani.

Umschlagfotos von Rocco DiSpirito und Coverfoto von Christopher Testani.

Alle anderen Fotos von Rocco DiSpirito.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar

**BÖRSEN**  **MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)

[www.books4success.de](http://www.books4success.de)

[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)



# INHALT

## **Einleitung** VIII

### **TEIL I**

#### **MINUSKALORIEN-DIÄT**

KAPITEL EINS **Es geht nicht darum, Kalorien zu zählen** 3

KAPITEL ZWEI **Lernen Sie die 10 Lebensmittel mit Minuskalorien kennen** 11

KAPITEL DREI **Natürlich essen, sich großartig fühlen, abnehmen** 25

KAPITEL VIER **Die 10-Tage-Minuskalorien-Reinigung** 33

KAPITEL FÜNF **Der 20-Tage-All-You-Can-Eat-Plan** 45

### **TEIL II**

#### **MINUSKALORIEN-DIÄT – REZEPTE**

KAPITEL SECHS **Smoothies** 67

KAPITEL SIEBEN **Frühstück** 99

KAPITEL ACHT **Suppen und Salate** 119

KAPITEL NEUN **Hauptgerichte** 151

KAPITEL ZEHN **Snacks** 197

KAPITEL ELF **Desserts** 215

### **TEIL III**

#### **MINUSKALORIEN-LIFESTYLE**

KAPITEL ZWÖLF **Fleischlos essen** 231

KAPITEL DREIZEHN **Der Familienplan** 241

KAPITEL VIERZEHN **Auswärts und unterwegs essen** 247

KAPITEL FÜNFZEHN **Bleiben Sie dem Minuskalorien-Lifestyle treu** 257

**Register** 267

# DER 20-TAGE- ALL-YOU-CAN- EAT-PLAN

Ich hoffe, das Ergebnis der 10-tägigen Entschlackungsphase – leuchtende Augen, glänzendes Haar, ein strahlender Teint, mehr Energie und selbstverständlich ein deutlicher Gewichtsverlust – befähigt Sie nun, die nächste Phase in Angriff zu nehmen – die Minuskalorien-Diät.

Diese Diät ist anders als die meisten Abnehmprogramme, die Sie vielleicht schon ausprobiert haben. Wieso? Nun, zum einen werden keine bestimmten Nahrungsmittelgruppen oder Makronährstoffe ausgeschlossen: Sie ist nicht fettarm, nicht kohlenhydratarm und auch nicht extrem proteinreich. Ein sehr schönes Beispiel für mein All-You-Can-Eat-Programm ist Obst – eine Lebensmittelkategorie, die bei vielen Diäten komplett ausgeschlossen wird, da Früchte Zucker und Kohlenhydrate enthalten. Doch wie Sie bereits wissen, fallen drei meiner 10 Nahrungsmittel mit Minuskalorien sogar in die Kategorie Obst! Der Verzehr von Äpfeln, Zitrusfrüchten und Beeren ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht.

Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass im Gegensatz zu vielen anderen Diäten bei meinem Ernährungsstil die Portionsgrößen nicht reglementiert werden. Wenn Sie Nahrungsmittel mit Minuskalorien zu sich nehmen, können Sie Ihr Essen einfach nur genießen, ganz ohne Einschränkungen. Bei dieser Diät ist es nicht erforderlich, dass Sie sich an bestimmte Portionsmengen halten oder

Kalorien zählen – das Einzige, was Sie tun müssen, ist, Nahrungsmittel mit einem hohen Nährwert und fettverbrennendem Potenzial zu erkennen und zu verwenden. Diese Diät ist im Grunde ein Lebensstil: Es dreht sich alles um Ernährung und Balance. Die von Ihnen benötigten Nährstoffe erhalten Sie aus viel frischem Obst und Gemüse, Energie gewinnen Sie durch Kohlenhydrate und das Sättigungsgefühl entsteht durch gesunde Proteinquellen. Das Ergebnis ist wirklich sagenhaft. Zählt man dann noch die gesundheitlichen Vorteile hinzu wie etwa den Rückgang von Entzündungen und eine Verbesserung der Blutzuckerregulation, halten Sie ein Rezeptbuch in Händen, mit dem Sie in Zukunft gesünder und schlanker durchs Leben gehen.

Denken Sie daran, dass ich Sie nur um 20 Tage bitte. Überlegen Sie einmal, wie schnell 20 Tage vorübergehen – das sind nicht einmal drei Wochen! Sie sind es sich einfach schuldig, sich diese Zeit zu nehmen, um Ihre Gesundheit zu verbessern und sich in Zukunft rundum wohlzufühlen.

## WIE SIE SICH AUF EINEN NEUEN, GESÜNDEREN KÖRPER VORBEREITEN

Eine längere Reise unternimmt man nicht, ohne vorher das Ziel festgelegt, die Route ausgearbeitet oder Reservierungen vorgenommen zu haben. Wie

bei den meisten Dingen im Leben gibt es auch bei einer Diät einen Plan dafür, auf welche Weise man am besten logisch und organisiert beginnt. Um wirklich erfolgreich zu sein, empfehle ich Ihnen die folgende Vorgehensweise:

### **Fragen Sie sich, warum Sie abnehmen möchten**

Es gibt viele Gründe, warum Menschen abnehmen wollen, aber am häufigsten wurden von meinen Kunden kosmetische Gründe genannt. Seien wir doch einmal ehrlich: Wir alle möchten gern besser aussehen, wieder in unsere Lieblingsjeans passen und selbstbewusst auftreten, ohne einen Rettungsring um unseren Bauch herum verbergen zu müssen. Auch wenn man zugeben muss, dass die Schönheitsideale in den USA immer übertriebener werden und nicht jeder die Veranlagung zu einem Taillenumfang von 65 cm oder noch weniger hat, ist sicherlich nichts falsch daran, so gut wie möglich aussehen zu wollen. Wenn Sie Ihr schlankeres Ich im Spiegel sehen, gibt das dem Selbstbewusstsein enormen Auftrieb. Sichtbare Erfolge sind ebenfalls starke Motivatoren. Sie erinnern Sie daran, dass sich die von Ihnen durchgeführten Veränderungen und all Ihre Mühen wirklich lohnen.

Neben einem gesteigerten körperlichen Selbstbewusstsein gibt es noch eine ganze Reihe anderer Gründe, warum sich Abnehmen auszahlt, zum Beispiel können Sie gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder diese zumindest lindern, zum Beispiel hohen Blutdruck, Typ-2-Diabetes, Herzkrankungen, Schlaganfall, Erkrankungen der Gallenblase und sogar einige Arten von Krebs. Als weitere Pluspunkte einer Gewichtsreduktion sind unter anderem zu nennen:

- Sie sind in der Lage, eine Treppe ohne Ächzen und Keuchen hochzusteigen.
- Sie können mit Ihren Kinder Sport machen und herumtoben.
- Sie verlängern Ihr Leben und erhöhen die Lebensqualität.

- Chronische Schmerzen in den Gelenken und im Rücken lassen nach.
- Sie verfügen über mehr Energie und denken insgesamt positiver.

Letzten Endes sind Sie die Person, die bestimmt, wo es langgeht. Sie allein sind dafür verantwortlich, ob Sie sich an den Ernährungsplan halten oder nicht. Deshalb ist es wichtig, gut über die Gründe nachzudenken, die Sie hierher gebracht haben. Wann immer Sie wankelmüig werden, rufen Sie sich diese Gründe ins Gedächtnis.

### **Konzentrieren Sie sich auf das Positive**

Wenn Ihr Ziel darin besteht, ein paar Kilos zu verlieren, liegt der Fokus eindeutig darauf, dass Sie etwas nicht wollen (nämlich überschüssiges Gewicht). Es ist jedoch kontraproduktiv, sich auf etwas Negatives zu konzentrieren. Anstatt zu fokussieren, wohin Sie gelangen möchten, hängen Sie trüben Gedanken darüber nach, wohin Sie nicht möchten. Und wenn Sie bereits in der Vergangenheit damit gekämpft haben, einige Pfunde loszuwerden, haben Sie vielleicht von vornherein eine negative Einstellung gegenüber dem neuen Ernährungsplan, weil Sie dabei vor allem an etwaige Entbehrungen denken.

Überlegen Sie sich in Zukunft gut, was Sie wollen und nicht, was Sie nicht wollen. Vertreiben Sie negative Gedanken. Sagen Sie sich selbst: „Ich freue mich darauf, mich großartig zu fühlen und schlank und gesund zu sein.“ oder „Ich kann es kaum erwarten, in 20 Tagen neue Kleidung für mich zu kaufen.“ statt „Ich bin so dick ... Ich sehe so fett aus.“ oder „Ich hasse Diäten.“

Es ist auch hilfreich, sich während dieser Zeit auf kleine Schritte zu konzentrieren und sich vor allem kurzfristige Ziele zu setzen. Tatsächlich haben Forscher nachgewiesen, dass der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen darin liegt, sich Schritt für Schritt immer neue umsetzbare Ziele zu setzen. Psychologen der Freien Universität Berlin beobachteten, dass Diätwillige erfolgreicher abnahmen, wenn sie eine „Implementationsintention“ hatten (wenn

sie wussten, wie sie den Gewichtsverlust erreichen wollten) und weniger eine „Zielintention“ (was sie mit ihrer Diät bezeichnen wollten). Überlegen Sie sich also, was Sie jetzt konkret tun können, um Ihrem Ziel näherzukommen. In der ersten Woche sollten Sie den Fokus von „Ich werde zehn Kilo abnehmen.“ verlagern auf „Ich werde mir heute Abend ein tolles Essen mit frischen, vollwertigen Nahrungsmitteln kochen.“

Versuchen Sie, Ihr Denken in positivere Bahnen mit praktisch durchführbaren Zielen zu lenken. Halten Sie sich vor Augen, dass das, worauf Sie sich fokussieren, durch Sie zum Leben erweckt wird.

### **Bereiten Sie Ihre Familie und die Freunde vor**

Ehe Sie mit dem neuen Ernährungsplan anfangen, ist es ratsam, der Familie und den Freunden Ihre Absicht mitzuteilen. Vielleicht (hoffentlich!) unterstützen sie Sie – womöglich wollen sie sich Ihnen sogar anschließen. Möglicherweise sind sie skeptisch. Stellen Sie sich auch darauf ein. Es wird immer welche geben, die sagen: „Schau an, er/sie macht schon wieder eine Diät.“ Fein! Die Leute können denken, was sie wollen. Lassen Sie sich nur nicht durch deren Negativität vom Kurs abbringen. Hier geht es nur um Sie, nicht um die anderen.

Ignorieren Sie alle negativen Kommentare und denken Sie daran: Keiner weiß besser als Sie selbst, was gut für Ihren Körper und Ihre Gesundheit ist. In Kapitel 13 geben ich Ihnen einige Ratschläge, wie Sie dieses Programm mit oder ohne Familie durchführen und wie Sie mit Problemen umgehen, die entstehen können, wenn ein Familienmitglied seine Essgewohnheiten ändert. Das Großartige an diesem Ernährungsplan ist, dass er sich so gut ans Familienleben anpassen lässt und dass Ihr Ehepartner und die Kinder gar nicht erst den Eindruck bekommen, auf „Diät“ zu sein.

### **Legen Sie einen Anfangstermin fest**

Es ist wichtig, dass Sie ein Anfangsdatum festlegen – und sich auch daran halten. Kein Verschieben auf

„morgen“ – sobald Sie ein Datum festgelegt haben, streichen Sie es in Ihrem Kalender rot an, programmieren Sie es im Handy, posten Sie es in Ihren sozialen Medien. Bekennen Sie sich offiziell zu Ihrem Vorhaben. Haben Sie das erst einmal getan, gibt es keinen Weg zurück.

Was ist der beste Zeitpunkt, um mit einem neuen Ernährungsprogramm zu beginnen? In einer britischen Umfrage mit 2.000 weiblichen Diätwilligen wurde interessanterweise festgestellt, dass die Erfolgschancen am größten waren, wenn die Diät an einem Sonntag oder Montag begann. Aus psychologischer Sicht sind Sie motiviert, die Diät auch wirklich durchzuhalten, wenn Sie damit am Wochenanfang beginnen. In der Umfrage wurde zudem festgestellt, dass 88 Prozent aller Personen, die ihre Diät an einem Sonntag begannen, das neue Gewicht halten konnten.

Treffen Sie also in Bezug auf das Startdatum eine kluge Entscheidung!

## **DIE GRUNDLAGEN DER 20-TAGE-DIÄT**

Wie ich schon erwähnt habe, besteht die Minuskalorien-Diät aus einem Ernährungsplan für 20 Tage, der sich auf 10 Lebensmittel mit Minuskalorien konzentriert, von denen Sie in unbegrenzter Menge essen dürfen. Sie werden auch 10 verschiedene Eiweißquellen zu sich nehmen, zusammen mit anderen Nahrungsmitteln, die reich an Ballast- und Nährstoffen sind.

### **Essen werden Sie:**

- **4 Mahlzeiten pro Tag: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und einen Snack**
- **unbegrenzte Mengen an Lebensmitteln mit Minuskalorien**

### **Einschränken werden Sie:**

- **bestimmte Kohlenhydrate**
- **Milchprodukte (griechischer Joghurt und einige italienische Käsesorten sind in kleiner Menge enthalten)**

# OBST UND GEMÜSE, DAS FÜR DIE MAHLZEITEN ERLAUBT IST:

## UNVERARBEITETES GEMÜSE

Auberginen  
Blattkohl  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Brunnenkresse  
Cima di Rapa (Stängelkohl)  
Erbenschoten  
Eskariol (Endivie)  
Frühlingszwiebeln  
gelbe Wachsbohnen  
grüne Bohnen  
Grünkohl  
Gurken  
Knoblauch  
Kopfsalat, alle Sorten  
Löwenzahn  
Mangold  
Okra  
Pak Choi  
Paprika, alle Sorten  
Petersilie  
Pilze, alle Sorten  
Rosenkohl  
Rote-Bete-Blätter  
Rotkohl  
Rübstiele  
Rucola  
Sareptasenf  
Sellerie  
Sommerkürbis  
Spargel  
Spinat  
Sprossen (Alfalfa, Brokkoli,  
Mungo etc.)  
Tomaten, alle Sorten  
Wasserkastanien  
Weißkohl  
Yambohnen  
Zucchini  
Zwiebeln

## UNVERARBEITETES OBST

Ananas  
Äpfel  
Aprikosen  
Bananen  
Birnen  
Brombeeren  
Cranberrys  
Erdbeeren  
Granatäpfel  
Grapefruits  
Guaven  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Kakifrucht (Dattelpflaume)  
Kirschen  
Mangos  
Melone, alle Sorten  
Nektarinen  
Orangen  
Papayas  
Passionsfrucht  
Pfirsiche  
Pflaumen  
Tangelos  
Tangerines  
Wassermelone  
Weintrauben





### Nicht essen werden Sie:

- | raffinierte oder verarbeitete Nahrungsmittel
- | nicht ökologisch erzeugte oder gentechnisch veränderte Nahrungsmittel
- | Transfette
- | Zucker oder Alkohol
- | Limonade oder andere Getränke, die mit Zucker oder künstlichen Süßstoffen hergestellt wurden
- | normalen Kaffee (Espresso ist erlaubt)

## WIE DIE MINUSKALORIEN-DIÄT FUNKTIONIERT

Sie werden täglich drei Mahlzeiten und einen Snack zu sich nehmen. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie Sie die Mahlzeiten zusammenstellen können, habe ich einen 20-Tage-Speiseplan mit Beispielenüs zusammengestellt. Die Menüs beinhalten meine Rezepte, die auf Seite 68 beginnen. Mit Ausnahme der Smoothies sind sämtliche Rezepte für vier Personen gedacht – halbieren Sie die Zutaten sowie die Einkaufsliste, wenn Sie nur für zwei Leute kochen. Wenn Sie allein Diät machen, können Sie für zwei oder vier Personen kochen, dann haben Sie noch für einen beziehungsweise drei Folgetage Reste, oder Sie frieren das übrig gebliebene Essen einfach für eine andere Woche ein.

Falls Sie jemand sind, der ungern Entscheidungen trifft und bei der Auswahl seines Essens nicht allzu wählerisch ist, würde ich empfehlen, dass Sie meinen Menüs Wort für Wort folgen. Es macht Ihr Leben leichter, wenn Sie bei der Planung der Mahlzeiten nicht lange herumüberlegen müssen. Wenn Sie jedoch gern Ihre eigenen Menüs zusammenstellen, ist das ebenfalls in Ordnung. Diese Diät ist flexibel genug, um auch das zu ermöglichen. Ich schlage vor, dass Sie sich in dem Fall Teil II anschauen; wählen Sie aus der Rezeptauswahl Gerichte aus, die Sie am meisten ansprechen, und servieren Sie diese abwechselnd als Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Snacks dürfen Sie so oft essen, wie Sie wollen. Wenn Sie in der Ent-

schlackungsphase Smoothie-Rezepte gefunden haben, die Ihnen besonders gut schmecken, dann genießen Sie diese doch während der nächsten 20 Tage immer wieder mal zum Frühstück. Auf Seite 60 finden Sie unter dem Punkt „Wie Sie die Minuskalorien-Diät auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen“ weitere Unterstützung bei der Planung eigener Menüs.

Auch als Veganer oder Vegetarier können Sie meine Diät durchführen. Tatsächlich sind einige meiner Rezepte sogar speziell für Sie gedacht! Wenn auf dem Ernährungsplan ein Fleischgericht steht, tauschen Sie dies einfach gegen ein fleischloses Gericht aus Kapitel 9 aus. Lesen Sie auch Kapitel 12, denn dort gehe ich auf die speziellen Bedürfnisse von Personen ein, die die Diät auf rein pflanzlicher Basis durchführen möchten. Ich werde Ihnen erläutern, wie das funktioniert, und dabei auch auf die Vorteile einer fleischlosen Ernährung eingehen.

Bei der Umsetzung meiner Diät dürfen Sie gern weiteres ballaststoffreiches, stärkearmes Gemüse sowie frisches Obst zu sich nehmen (Anregungen dazu siehe Seite 48). Achten Sie nur auf einen niedrigen Stärkegehalt, sodass die Nahrung mit den Minuskalorien ihre wunderbare Wirkung wirklich entfalten kann. Und vergessen Sie nicht, während des ganzen Tages Wasser zu trinken – circa 2 ½ bis 3 l –, denn Wasser ist ein echtes Nahrungsmittel mit Minuskalorien.

Ich möchte Ihnen wirklich Mut machen, die nächsten 20 Tage für sich zu kochen, und ich verspreche Ihnen auch, dass die Rezepte in diesem Buch selbst für Ungeübte leicht durchzuführen sind – es sind keine Expertentricks oder teure Kochutensilien vonnöten. Mein Hintergrundwissen und meine Erfahrung setze ich einzig dazu ein, auf innovative Weise aromatische Gerichte zu kreieren – nicht, um die Dinge unnötig zu verkomplizieren. Denken Sie daran: Indem Sie Ihr Essen selbst zubereiten, erhalten Sie über alles, was in Ihren Körper gelangt, Kontrolle, und damit bekommen Sie auch Kontrolle über Ihr Gewicht. Wenn Sie gern in

Restaurants essen oder das aus praktischen Gründen so machen müssen, dann lesen Sie bitte Kapitel 14 zum Thema Auswärtssessen. Dort zeige ich Ihnen, wie Sie eine Auswahl aus der Menükarte treffen können, ohne die Minuskalorien-Diät aus dem Blick zu verlieren.

Um Ihnen bei Ihrer Diät zu helfen, habe ich für die Tage 1 bis 7, 8 bis 14 und 15 bis 20 Einkaufslisten zusammengestellt. Sie sind nur als Anhaltspunkt für Sie gedacht – ich habe diese Listen für einen vierköpfigen Haushalt konzipiert, aber natürlich wird die Menge der von Ihnen benötigten Lebensmittel von der Anzahl der Leute abhängen, für die Sie kochen. Achten Sie also darauf, dass Sie für jede Zutat die Menge entsprechend anpassen. Die Zusammenstellung der Listen hängt auch davon ab, wie stark Sie sich nach meinen Beispielmenüs richten. Wenn Sie zum Beispiel sowohl zum Frühstück als auch als Snack Smoothies zu sich nehmen statt des von mir vorgeschlagenen Frühstücks, werden Sie die Einkaufsliste um die Zutaten, die

Sie für Ihre Lieblings-Smoothies benötigen, erweitern müssen. Was die angegebenen Gewürze und Würzmittel angeht, so werden Sie die meisten davon vermutlich bereits in Ihrem Vorratsschrank haben – es besteht keine Notwendigkeit, gleich ein komplett neues Würzregal zu kaufen!

Auch wenn dies ein Essensplan für 20 Tage ist, heißt das nicht, dass Sie damit nach 20 Tagen aufhören müssen! Viele meiner Kunden haben festgestellt, dass ihnen mein Essen so gut schmeckt und sie damit so große Erfolge erzielen, dass sie mit dieser Ernährung unbegrenzt weitermachen möchten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gewicht ein Plateau erreicht hat oder wenn Sie durch zu viel Schlemmerei im Urlaub oder während der Feiertage vielleicht einen Rückschlag erlitten haben, können Sie ruhig eine weitere Reinigungsphase einlegen. Die Entschlackungskur wird Sie wieder auf Kurs bringen.

Okay ... jetzt geht's los. Es wird Zeit, den Kochlöffel zu schwingen!

---

## MENÜVORSCHLÄGE FÜR DIE 20-TAGE-DIÄT MIT MINUSKALORIEN

---

### TAG 1

---

**FRÜHSTÜCK**

Apfel-Zimt-Frühstück „Risotto“ mit Haferkleien und Mandeln oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Brokkoli-Salat mit Mandeln und Limone nach Thai-Art

**SNACK**

Gurken-Mandelreis-Sushi oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESSEN**

Gebackenes Hähnchenschnitzel auf süßsaurem Rotkohl + Crêpes Suzette mit Orangen und Vanillecreme

---

### TAG 2

---

**FRÜHSTÜCK**

Heidelbeer-Quinoa-Porridge mit Minze oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Hühnersuppe mit Endivie und Lauch

**SNACK**

Gurken-Mandelreis-Sushi oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESSEN**

Flunder in Mandelkruste mit gehacktem Spinat und Muschelbrühe + Zitrus-Beren-Schüssel mit Schlagcreme

---

### TAG 3

---

**FRÜHSTÜCK**

Zitrusalat-Frühstück mit Gurken und Basilikum oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Krabbensalat mit Apfel, Sellerie und grünem Blattgemüse

**SNACK**

Apfel-Cranberry-Mandel-Riegel oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESSEN**

Auberginenrollen + Schokoladen-Mandelbutter-Trüffel

---

### TAG 4

---

**FRÜHSTÜCK**

Frühstückspizza mit Pilzen und Brokkoli oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Hühnersuppe mit Endivie und Lauch

**SNACK**

Apfel-Cranberry-Mandel-Riegel oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESSEN**

Rinderfilet mit geschmortem Grünkohl und schwarzen Oliven + Schokoladen-Mandelbutter-Trüffel

---

### TAG 5

---

**FRÜHSTÜCK**

Frittata mit Grünkohl, roter Zwiebel und Tomate oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Garnelen-Gurken-Salat mit roter Zwiebel und Poblanos

**SNACK**

Blumenkohl und Äpfel mit Mandelbuttersoße nach Thai-Art oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESSEN**

„Pappardelle“ aus Hähnchenfleisch mit Winter-Pesto + Erdbeeren im Schokoladenmantel mit Mandelstückchen

---

## TAG 6

---

### FRÜHSTÜCK

Avocado-Toast mit Spinat und Tomaten oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Suppe „Caldo verde“ aus gemischtem Blattgemüse und Kichererbsen

### SNACK

Blumenkohl und Äpfel mit Mandelbuttersoße nach Thai-Art oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Flunder „à la plancha“ mit katalanischer Auberginen-Würzsoße + Erdbeeren im Schokoladenmantel mit Mandelstückchen

---

## TAG 7

---

### FRÜHSTÜCK

Mexikanische Blumenkohl-Chili-Pfanne mit Rührei oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Garnelen-Gurken-Salat mit roter Zwiebel und Poblanos

### SNACK

Großer Raspelsalat mit Chiasamen-Dressing oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Hackfleischbällchen mit Pilz- und Spinatsoße + Mandeln in Kakaohülle

## EINKAUFLISTE TAG 1 BIS 7

### OBST

- 4 große Äpfel (Gala, Pink Lady oder Empire)
- 3 oder 4 große Red-Delicious-Äpfel
- 7 Limetten
- 2 oder 3 Zitronen
- 2 Avocados
- 6 Orangen
- 2 oder 3 Grapefruits
- 2 Schalen frische Heidelbeeren
- mehrere Schalen Beeren, verschiedene Sorten
- 1 Schale Erdbeeren

### Trockenfrüchte

- 145 g Cranberrys, ungesüßt und ungeschwefelt
- 145 g große, helle Rosinen, ungesüßt und ungeschwefelt

### GEMÜSE

- mehrere Köpfe Eskariol (Endivie)
- 8 Packungen Spinat, circa 280 g pro Packung
- 4 Salatköpfe
- 2 Bund Grüner Krauser (Grünkohl)
- 4 Bund Palmkohl
- 4 Packungen gemischtes Blattgemüse, circa 280 g pro Packung (zum Beispiel Grünkohl, Sareptasenf und andere)
- 1 Knoblauchknolle
- 1 oder 2 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Aubergine
- 3 große japanische Auberginen
- 1 Lauchstange
- 2 bis 5 Brokkoliröschen
- 3 Blumenkohl
- 1 oder 2 Packungen Champignons
- 3 oder 4 frische Tomaten
- 5 Schalen Cherrytomaten
- 10 Gurken
- 2 Rotkohl
- 1 Stangensellerie
- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Poblanos oder grüne Paprika
- 4 Karotten
- Frische Kräuter
- Ingwer
- mehrere Bund Koriander
- Minze
- Thymian
- Basilikum
- Rindfleisch
- 4 magere Rinderfilets à 85 g, fettarm
- 340 g mageres Rindfleisch

## FISCH UND MEERESFRÜCHTE

- | 900 g Garnelen, geschält und gedämpft
- | 900 g (circa 24) japanische Teppichmuscheln
- | 5 Flunderfilets à 115 g
- | 340 g blaues Krabbenfleisch, geschält

## GEFLÜGEL

- | 4 Hähnchenschnitzel à 115 g, ohne Knochen und Haut
- | 225 g Hühnerschenkelfleisch ohne Knochen und Haut
- | 340 g Hähnchenbrustfilet ohne Knochen und Haut

## EIER

- | 36 Eier

## GETREIDE UND KORN

- | 340 g Haferkleie
- | 450 g roter Quinoa
- | 680 g Haferflocken
- | 208 g glutenfreier TK-Pizzateig
- | 1 Laib glutenfreies Brot
- | 170 g Vollkornpuffreis

## LEBENSMITTELKONSERVEN

- | 430 g Cannellini-Bohnen
- | 65 g schwarze Oliven in Scheiben
- | 425 g Kichererbsen
- | 2 Dosen (je 425 g) Tomaten, stückig

## SÜSSUNGSMITTEL

- | circa 135 g Mönchsfruchtextrakt Luo Han Guo
- | circa 0,35 l roher Kokosnuss-Nektar
- | circa 250 g Zartbitterschokolade, ohne Zuckerzusatz

## ESSIG UND ÖL

- | Kokosöl
- | natives Olivenöl extra
- | Olivenöl-Spray
- | Reisessig
- | Apfelessig

## GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL

- | schwarze Pfefferkörner
- | Zimt
- | Salz, vorzugsweise unverarbeitetes Keltisches Meersalz (siehe Kasten Seite 178)
- | Kümmel, gemahlen
- | Vanilleextrakt
- | 1 Vanilleschote
- | rote Paprikaflocken
- | natriumarmes Krabbengewürz
- | Cayennepfeffer
- | Fenchelsamen
- | Paprikapulver
- | geräuchertes Paprikapulver
- | Koriander, gemahlen
- | Kreuzkümmel
- | Chilipulver
- | Knoblauchpulver
- | Pfeilwurz
- | 230 g Bio-Kakaopulver, ungesüßt

## WÜRZMITTEL UND SOSSEN

- | scharfe (Tabasco-)Würzsoße
- | grüne scharfe (Tabasco-)Würzsoße
- | Thai-Fischsoße
- | Coconut Aminos
- | Wasabipulver
- | Dijon-Senf
- | 0,8 l fettarme Marinara-Soße, ungesalzen
- | rote Thai-Currypaste

## MILCH- UND MILCHERSATZPRODUKTE

- | Parmigiano Reggiano (echter Parmesan)
- | Pecorino Romano (Hartkäse)
- | 2 l Vanille-Mandelmilch, ungesüßt
- | 170 g fettarmer griechischer Joghurt
- | 2 l Kokosmilch, ungesüßt

## SONSTIGES

- | 230 g rohe Mandeln
- | 230 g Mandelsplitter
- | 340 g Chiasamen
- | 1 Packung Nori-Algenblätter

- █ 340 g Flohsamenschalen
- █ 230 g Eiklarpulver
- █ Hühnerfond, ungesalzen
- █ Rinderfond, ungesalzen
- █ 230 g Gelatinepulver
- █ 50 g getrocknete Apfelchips
- █ 340 g rohe Mandelbutter

---

## TAG 8

---

### FRÜHSTÜCK

Breakfast Bowl mit Quinoa und Beeren oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Reste der Suppe „Caldo verde“ aus gemischem Blattgemüse und Kichererbsen

### SNACK

Großer Raspelsalat mit Chiasamen-Dressing oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Gemüsepflanne mit Shiitakepilzen und Pak Choi + Mandeln in Kakaohülle

### SNACK

Auberginen-Mandel-Dip mit Sellerie oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Wirsingroulade mit Rinderhack und Paprika-Tomaten-Gulasch + Blitzschneller Mandelkuchen mit gemischten Beeren

---

## TAG 11

---

### FRÜHSTÜCK

Heidelbeer-Quinoa-Porridge mit Minze oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Salat aus grünem Blattgemüse mit cremigem Mandeldressing und Radieschen

### SNACK

Ernuss-Apfel-Scheiben oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Spinat-Pesto-Pasta mit Tomaten + Schokoladen-Mandelbutter-Trüffel

---

## TAG 9

---

### FRÜHSTÜCK

Omelett mit Spinat und Pilzen oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Flankensteaksalat mit Meerrettich und Apfel

### SNACK

Auberginen-Mandel-Dip mit Sellerie oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Scharfer Garnelen-Kohl-Eintopf mit Paprika + Blitzschneller Mandelkuchen mit gemischten Beeren

---

## TAG 12

---

### FRÜHSTÜCK

Zitrussalat-Frühstück mit Gurken und Basilikum oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Reste der Pilzbouillon mit Lauch, Tofu und Wasabi

### SNACK

Ernuss-Apfel-Scheiben oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Gegrillte Garnelen mit marinierten Gurken, Grünkohl und Blumenkohl + Schokoladen-Mandelbutter-Trüffel

---

## TAG 10

---

### FRÜHSTÜCK

Apfel-Zimt-Frühstück „Risotto“ mit Haferkleien und Mandeln oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Pilzbouillon mit Lauch, Tofu und Wasabi

---

## TAG 13

---

### FRÜHSTÜCK

Frühstückspizza mit Pilzen und Brokkoli oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Roccos Chefsalat

**SNACK**

Bio-Cranberrysoße ohne Zuckerzusatz oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Wirsingroulade mit Rinderhack und Paprika-Tomaten-Gulasch + Erdbeeren im Schokoladenmantel mit Mandelstückchen

---

**TAG 14**

---

**FRÜHSTÜCK**

Frittata mit Grünkohl, roter Zwiebel und Tomate oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Asiatische Curry-Muschel-Suppe

**SNACK**

Bio-Cranberrysoße ohne Zuckerzusatz oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Pfeffersteakscheiben mit Mangold und Pilzen + Erdbeeren im Schokoladenmantel mit Mandelstückchen

**EINKAUFLISTE TAG 8 BIS 14****OBST**

- | 4 große Äpfel (Gala, Pink Lady oder Empire)
- | 5 Äpfel
- | 1 Granny-Smith-Apfel
- | 2 oder 3 Zitronen
- | 3 oder 4 Orangen
- | 2 oder 3 Grapefruits
- | 2 Schalen frische Heidelbeeren
- | mehrere Schalen Beeren, verschiedene Sorten
- | 1 Handvoll frische Cranberrys
- | 1 Schale Erdbeeren

**GEMÜSE**

- | circa 500 g Spinat
- | 1 großer Bund Sareptasenf
- | 6 Salatköpfe
- | circa 570 g Spinat, geputzt
- | 2 Römersalatköpfe, geputzt

**| 4 oder 5 Bund Grünkohl**

- | 1 Chinakohl
- | 2 Wirsing
- | 1 Bund Mangold
- | 4 große Rettiche
- | 1 Knoblauchknolle
- | 2 große Zwiebeln
- | 1 Bund Frühlingszwiebeln
- | 3 Schalotten
- | 2 mittelgroße italienische Auberginen
- | 1 große japanische Aubergine
- | 3 bis 4 Lauchstangen
- | 2 Brokkoli
- | 2 Blumenkohl
- | 280 g Shiitakepilze
- | 680 g Champignons
- | 680 g gemischte Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
- | 3 große Tomaten
- | 3 oder 4 Schalen Cherrytomaten
- | 7 bis 9 Gurken
- | 1 Rotkohl
- | 7 oder 8 rote Paprika
- | 4 Karotten
- | 340 g Bohnensprossen
- | 1 großer Pak Choi

**Frische Kräuter**

- | mehrere Bund Koriander
- | Minze
- | Basilikum

**RINDFLEISCH**

- | 1 Flankensteak à 340 g, von sichtbarem Fett befreit
- | 1 Flankensteak à 450 g, von sichtbarem Fett befreit
- | 900 g mageres Bio-Rinderhack

**FISCH UND MEERESFRÜCHTE**

- | 450 g Garnelen, geschält, gereinigt und entdarmt
- | 900 g Miesmuscheln

## GEFLÜGEL

- | 225 g gebratene Putenbrust ohne Haut, dünn geschnitten

## EIER

- | 36 Eier

## PFLANZLICHES EIWEISS

- | 570 g mittelfester Tofu

## GETREIDE UND KORN

- | 450 g Quinoa
- | 208 g tiefgefrorener glutenfreier Pizzateig
- | 130 g ungesalzene Vollkornreiscracker

## LEBENSMITTELKONSERVEN

- | 2 Dosen (je 425 g) Kichererbsen
- | circa 425 g Tomatenmark, ungesalzen

## SÜSSUNGSMITTEL

- | circa 250 g Zartbitterschokolade, ohne Zuckerzusatz

## ESSIG

- | Sherryessig

## GEWÜRZE UND AROMEN

- | Baharat-Gewürzmischung
- | Currysauce
- | Mandelextrakt

## WÜRZMITTEL UND SOSSEN

- | 1 Glas Meerrettich, gerieben
- | 1 Glas Chili-Knoblauch-Soße
- | Sojasoße, natriumarm und glutenfrei

## MILCH- UND MILCHERSATZPRODUKTE

- | 2 l Vanille-Mandelmilch, ungesüßt

## SONSTIGES

- | 2 EL Hanfherzen
- | 450 bis 670 g rohe Mandeln
- | 450 g Mandelmehl

- | 180 g Erdnussbutterpulver

- | 100 g Kapern

- | Zitruspektin

- | 450 g Kirschpaprika, eingelegt

- | Hühnerfond, ungesalzen

- | 4 unbeschichtete kleine 0,18-l-Becher aus Pappe

## TAG 15

### FRÜHSTÜCK

Avocado-Toast mit Spinat und Tomaten oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Geschwärzter-Thunfisch-Tataki-Salat mit Zitrusfrucht, Tofu und Brunnenkresse

### SNACK

Rote Ameisen auf dem Baum oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Hähnchenschnitzel mit Sareptasenf, Quinoa und Orangen + Mandeln in Kakaohülle

## TAG 16

### FRÜHSTÜCK

Mexikanische Blumenkohl-Chili-Pfanne mit Rührei oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Reste der asiatischen Curry-Muschel-Suppe

### SNACK

Rote Ameisen auf dem Baum oder ein Minuskalorien-Smoothie

### ABENDESSEN

Hackfleischbällchen mit Pilz- und Spinatsoße + Mandeln in Kakaohülle

## TAG 17

### FRÜHSTÜCK

Breakfast Bowl mit Quinoa und Beeren oder ein Minuskalorien-Smoothie

### MITTAGESSEN

Gehobelter Rosenkohl mit warmem, geröstetem Knoblauch und Mandel-Zitronen-Dressing

**SNACK**

Apfel-Cranberry-Mandel-Riegel oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Garnelen mit Sareptasenf, Pilzen und Miso + Crêpes Suzette mit Orangen und Vanillecreme

---

**TAG 18**

---

**FRÜHSTÜCK**

Omelett mit Spinat und Pilzen oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Hühnersuppe mit Endivie und Lauch

**SNACK**

Apfel-Cranberry-Mandel-Riegel oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Spinat-Pesto-Pasta mit Tomaten + Zitrus-Beeren-Schüssel mit Schlagcreme

---

**TAG 19**

---

**FRÜHSTÜCK**

Mexikanische Blumenkohl-Chili-Pfanne mit Rührei oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Mangold-Putenbrust-Salat mit großen, hellen Rosinen und Kapern

**SNACK**

Großer Raspelsalat mit Chiasamen-Dressing oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Gemüsepfanne mit Shiitakepilzen und Pak Choi + Blitzschneller Mandelkuchen mit gemischten Beeren

---

**TAG 20**

---

**FRÜHSTÜCK**

Breakfast Bowl mit Quinoa und Beeren oder ein Minuskalorien-Smoothie

**MITTAGESSEN**

Hühnersuppe mit Endivie und Lauch

**SNACK**

Großer Raspelsalat mit Chiasamen-Dressing oder ein Minuskalorien-Smoothie

**ABENDESEN**

Flunder „à la plancha“ mit katalanischer Auberginen-Würzsoße + Blitzschneller Mandelkuchen mit gemischten Beeren

---

**EINKAUFLISTE TAG 15 BIS 20**

---

**OBST**

- 3 Avocados
- 2 Äpfel
- 4 bis 6 Zitronen
- 10 bis 12 Orangen
- 6 bis 8 Schalen Beeren (verschiedene Sorten)

**Trockenfrüchte**

- 145 g ungesüßte Cranberrys
- 50 g getrocknete Apfelchips

**GEMÜSE**

- 16 Handvoll Spinat
- 4 Packungen (je 480 g) Spinat, geputzt
- circa 560 g Spinat, geputzt
- 16 Handvoll Sareptasenf
- 12 Handvoll glatte Endivie (Eskario), gewaschen und klein geschnitten
- 6 Handvoll Mangold
- 1 bis 3 Zwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stangensellerie
- 900 g Rosenkohl
- 2 oder 3 Frühlingszwiebeln
- 3 große japanische Auberginen
- 3 bis 4 Lauchstangen
- 3 Brokkoli
- 4 Blumenkohl
- 680 g Champignons
- 680 g gemischte Pilze, in Scheiben geschnitten

| 340 g Pilze, beliebige Sorte

| 1 große Tomate

| 3 Schalen Cherrytomaten

| 2 Rotkohl

| 2 oder 3 rote Paprika

| 8 Karotten

| 340 g Bohnensprossen

| 1 großer Kopf Pak Choi

#### **Frische Kräuter**

| Petersilie

| Thymian

| Basilikum

#### **RINDFLEISCH**

| 340 g mageres Bio-Rinderhackfleisch

#### **FISCH UND MEERESFRÜCHTE**

| 340 g Thunfischsteak

| 450 g Garnelen, geschält, gereinigt und entdarmt

| 4 Flunderfilets à 115 g

#### **GEFLÜGEL**

| 4 Hähnchenschnitzel ohne Knochen und Haut à 115 g

| 230 g Hähnchenschenkelfleisch ohne Knochen und Haut

| 170 g gebratene Putenbrust ohne Haut, dünn geschnitten

#### **EIER**

| 48 Eier

#### **PFLANZLICHES EIWEISS**

| 570 g mittelfester Tofu

#### **LEBENSMITTELKONSERVEN**

| 3 Dosen (je 425 g) Tomaten, stückig, ungesalzen

#### **GEWÜRZE UND AROMEN**

| Senfsamen

| 2 Vanilleschoten

| Fisch- beziehungsweise

Meeresfrüchtegewürz, natriumarm

#### **WÜRZMITTEL UND SOSSEN**

| Miso-Paste

#### **MILCH- UND MILCHERSATZPRODUKTE**

| 2 l Vanille-Mandelmilch, ungesüßt

| Parmigiano Reggiano

| 170 g fettarmer griechischer Joghurt

#### **SONSTIGES**

| 230 bis 460 g Mandeln

| Rinderfond, ungesalzen

| 1 bis 2 l Hühnerfond, ungesalzen

| 4 bis 8 unbeschichtete kleine 0,18-l-Pappbecher

## WIE SIE DIE MINUSKALORIEN-DIÄT AUF DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ABSTIMMEN

In diesem Kapitel habe ich Ihnen für die gesamte Phase von 20 Tagen einen Essensplan zusammengestellt, der alle Mahlzeiten umfasst und all meine Rezepte berücksichtigt. Dadurch ist der Ernährungsplan sehr abwechslungsreich und Sie decken damit das gesamte Nahrungsspektrum mit Minuskalorien ab. Ich habe diese Lebensmittel relativ großzügig eingeplant. Je mehr Sie sich davon auf den Teller packen, desto weniger Pfunde packen Sie vermutlich auf Ihre Hüften!

Sie haben die Wahl, ob Sie dem 20-Tage-Plan genau so folgen, wie er von mir aufgestellt wurde, oder ob Sie ihn lieber – abhängig von Ihrer Zeit, Ihren Terminen und Vorlieben – individuell anpassen. Ich zeige Ihnen nun, wie das funktioniert, indem wir gemeinsam „einen Tag mit Minuskalorien durchleben“.

### Frühstück

Gleich zum Einstieg: Lassen Sie das Frühstück nicht ausfallen. Es ist eindeutig belegt, dass Menschen, die morgens frühstücken, mehr abnehmen und weniger unter Hungerattacken leiden als diejenigen, die kein Frühstück zu sich nehmen. Ein für die Minuskalorien-Diät typisches Frühstück kann jedes der folgenden Nahrungsmittel beinhalten:

- Minuskalorien-Smoothie.
- Rührei, bestehend aus dem Eiweiß mehrerer Eier, als Beilage ein oder zwei Obststücke mit Minuskalorien. Als zusätzliche Fatburner können Sie Spinat, Pilze und/oder Tomaten in Ihr Rührei geben.
- Eine kleine Schüssel Haferflocken mit Beeren-Topping.
- Eines meiner Frühstücksrezepte.

### Mittagessen

Essen Sie zur Mittagszeit einen Salat – ein großzügiges Salatbett aus Blattgemüse, gehackten Tomaten und Sellerie, in Streifen geschnittenen Gurken oder anderen Gemüsesorten mit Minuskalorien. Garnieren Sie das Ganze mit Hähnchen, Garnelen oder anderen Meeresfrüchten, mit Pute, Thunfisch oder Rindfleisch. Träufeln Sie Olivenöl darüber, geben Sie ein wenig Essig und vielleicht ein oder zwei fettverbrennende Gewürze hinzu – und schon haben Sie sich den perfekten Salat mit Minuskalorien zubereitet. Weitere Optionen für das Mittagessen sind zum Beispiel:

- Eine mit Krabbenfleisch, Garnelen oder Thunfisch gefüllte Tomate und, wenn Sie mögen, als Dessert eine Frucht mit Minuskalorien.
- Ein wenig übrig gebliebenes Rindfleisch oder Hähnchen mit einer Beilage aus gekochtem Blattgemüse, Kreuzblütengewächsen oder beidem.
- Eines meiner Suppen- oder Salatrezepte.
- Reste von einem meiner Hauptgerichte.

### Abendessen

Die Zubereitung des Abendessens ist ebenfalls kinderleicht. Fügen Sie einer Eiweißquelle wie gegrilltem Hähnchen ein gekochtes Gemüse mit Minuskalorien und eine Suppe oder einen Salat hinzu, und schon haben Sie eine Mahlzeit gezaubert, die Ihre Gewichtsabnahme fördert. Bei der Wahl des Gemüses müssen Sie sich nicht einmal auf die Gruppe mit den Minuskalorien beschränken. Sie können auch andere ballaststoffreiche, kalorienarme Gemüsesorten wählen (siehe dazu die Liste auf Seite 48). Achten Sie jedoch darauf, dass die Hauptmahlzeiten mindestens zwei Nahrungsmittel mit Minuskalorien umfassen. Vergessen Sie auch nicht, eines meiner Desserts mit Minuskalorien einzuplanen! Hier nun einige Ideen für das Abendessen:

- Eine meiner 10 Proteinquellen mit Fettverbrennungspotenzial, kombiniert mit einem meiner 10 Nahrungsmittel mit Minuskalorien.
- Eine Suppe oder einen Salat aus meinem Rezeptteil.
- Eines meiner Hauptgerichte und, wenn Sie mögen, auch eines meiner Desserts.
- Überreste des Hauptmenüs vom Vorabend.
- Essen Sie auch einmal fleischlos: Genießen Sie eines meiner Hauptgerichte auf rein pflanzlicher Basis.

## Snacks

Der Essensplan für die Minuskalorien-Diät sieht vier Mahlzeiten pro Tag vor, wobei eine davon in einem Snack besteht. Sie haben die Wahl, ob Sie den Snack lieber spät am Morgen zu sich nehmen oder im Laufe des Nachmittags, je nachdem, wann Sie sich hungriger fühlen. Die für den Snack empfohlenen Nahrungsmittel sind Früchte mit Minuskalorien wie Äpfel, Zitrusfrüchte und Beeren oder ein beliebiges Gemüse mit Minuskalorien. Kombinieren Sie diese mit Mandeln, und schon füllen Sie Ihren Bauch mit Ballaststoffen und guten Fetten. Das bedeutet, dass Sie sich den ganzen Morgen oder Nachmittag über gesättigt fühlen und nicht ausgehungert zum Mittagessen oder Abendessen gehen. Einige weitere Snackideen sind zum Beispiel:

- Überreste einer Suppe mit Minuskalorien,
- ein Minuskalorien-Smoothie,
- Selleriesticks mit Mandelbutter oder
- einen meiner Snacks mit Minuskalorien.

## AUFBAU DER DIÄT

Diese Diät ist ganz simpel aufgebaut. Die Mahlzeiten sind eine Kombination aus meinen Nahrungsmitteln mit Minuskalorien, mageren Eiweißquellen und gesunden Fetten. Sollten Sie also selbst die Mahlzeit planen, behalten Sie folgende Anordnung im Hinterkopf: 2 oder mehr Nahrungsmittel mit Minuskalorien + 1 mageres eiweißreiches Lebensmittel + 1 kleine Menge Fett wie etwa natives Olivenöl extra oder eine Avocado. Und denken Sie daran: Sie müssen keine Kalorien zählen, nicht das Fett in Gramm abmessen, keine Kohlenhydrate zählen und auch nicht die Portion exakt bemessen. Bei Nahrungsmittel mit Minuskalorien ist es nicht erforderlich, dass Sie

## WIE SIE IHRE KÜCHE RICHTIG BESTÜCKEN

Ich habe Ihnen versprochen, dass Sie für die Zubereitung meiner Rezepte keine außergewöhnlichen Küchenutensilien brauchen, und das werden Sie auch nicht. Wir sollten uns jedoch darüber einig sein, was als außergewöhnliches Equipment zu verstehen ist (wir Köche neigen dazu, es beim Kauf von Küchenartikeln gern etwas zu übertreiben). Hier also eine Liste aller „Spezialgerätschaften“, die Sie für die Herstellung der Rezepte aus diesem Buch benötigen.

- Mixer – Die Smoothies werden mit einem typischen Haushaltsmixer zubereitet. Sollten Sie jedoch bereit sein, ein höherwertiges Gerät anzuschaffen, empfehle ich den Vitamix oder Blendtec. Der NutriBullet ist nicht ganz so leistungsstark wie diese zwei, funktioniert aber auch und ist äußerst handlich.
- Microplane Reibe/Zester – Einige der Rezepte erfordern frisch gehobelten Parmesan oder Pecorino Romano. Keine Klinge umfasst eine so große Käseoberfläche wie die Microplane. Sie ist auch bei den Zitrusreiben die beste Wahl.
- Antihaftpfanne und Grillpfanne – Halten Sie Ausschau nach ungiftigen, ökofreundlichen Antihaftpfannen ohne Beschichtung aus Polytetrafluoroethylen (PTFE) und Perfluorooctansäure (PFOA). Ecolution ist eine Marke, die großartige, sichere Produkte anbietet.

jeden Bissen, den Sie in den Mund stecken, vorher gründlich analysieren.

Wenn dann Tag 20 immer näher rückt, haben Sie ein Gefühl dafür entwickelt, was Sie essen dürfen und wie Sie Ihre Mahlzeiten optimal zusammenstellen. Sie werden damit vertraut sein, wie Nahrungsmittel mit Minuskalorien den Stoffwechsel beeinflussen, und verstehen, auf welche Weise sie wirken und Ihrem Körper beim Abnehmen helfen.

In den folgenden Kapiteln finden Sie die Rezepte für die Entschlackungsphase und die Diät. Jedes einzelne davon ist wirklich einfach in der Zubereitung und lässt sich problemlos nachkochen. Sowohl während der Entschlackungs- als auch Diätphase können Sie Ihre Lieblingsrezepte und -Smoothies auswählen und diese auf beliebige Weise auf Ihren Speiseplan setzen, und das so oft Sie wollen.

Die meisten der in meinen Rezepten verwendeten Zutaten finden Sie im Lebensmittelladen vor Ort, allerdings gibt es auch einige spezielle Ingredienzien, die man vielleicht nur in einem Reformhaus, einem Asialaden oder einem Supermarkt mit nationalen Spezialitäten findet. Größtenteils sind sie außerdem über das Internet erhältlich. Mit Ausnahme der Smoothies sind all meine Rezepte für vier Portionen konzipiert. Sollten Sie nur für eine oder zwei Personen kochen, empfehle ich Ihnen trotzdem, das Rezept komplett nachzukochen, sodass Sie Reste für schnelle Mahlzeiten zur Verfügung haben.

Auch wenn Sie bisher noch nicht viel Zeit in der Küche verbracht haben, gibt es keinen besseren Augenblick, sich der Herausforderung des Kochens zu stellen. Ich schwöre, dass meine Rezepte narrensicher sind – Sie können nichts verkehrt machen!



TEIL II

# MINUS- KALORIEN- DIÄT – REZEPTE\*

\* Die in den Rezepten verwendete Maßeinheit Tasse umfasst ein Volumen von 240 ml.



## **KAPITEL SECHS**

# **SMOOTHIES**

- Grüner Gurken-Erdbeer-Smoothie** 68
- Spinat-Ananas-Smoothie mit Limette und Minze** 70
- Apfel-Limette-Protein-Smoothie mit Koriander** 72
- Smoothie Grüne Göttin** 74
- Tropical Sunrise Smoothie** 76
- Grüner Smoothie „Dilliziös“** 78
- Zitronen-Ingwer-Smoothie** 80
- Orange Greensicle Smoothie** 82
- Smoothie Sangrita mit Tomate, Orange und roter Paprika** 84
- Virgin Mary Smoothie** 86
- Erdbeer-Shortcake-Smoothie** 88
- Mandel-Vanille-Protein-Smoothie** 90
- Würziger Apfelkuchen-Smoothie** 92
- Heidelbeer-Basilikum-Smoothie** 94
- Zitrus-Beeren-Mix-Smoothie** 96

# GRÜNER GURKEN-ERDBEER-SMOOTHIE

ERGIBT 1 SMOOTHIE

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MINUTEN

---

Ich verneige mich vor der Person, die den Smoothie erfunden hat, wer auch immer das gewesen sein mag. Welches andere Getränk erfüllt so großartig mehrere Aufgaben gleichzeitig? Er fungiert als Mahlzeit, als Snack, füllt nach dem Sport die Energiereserven auf und bewährt sich sogar als Dessert. Dieser erfrischende grüne Smoothie steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. Er eignet sich perfekt als Frühstück to go oder sogar als schnelles Mittagessen – aber vergessen Sie nicht, das Eiweißpulver hinzuzufügen – es trägt dazu bei, dass Sie sich bis zum Abendessen gesättigt fühlen!

---

## PRO PERSON

**253** Kalorien

**3,5g** Fett

**28,5g** Eiweiß

**31g** Kohlenhydrate

**9g** Ballaststoffe

**411mg** Natrium

## ZUTATEN

½ Tasse Wasser  
135 g Mönchsfruchtextrakt Luo Han Guo  
5 Mandeln  
1 EL reine Akazienfaser  
1 Tasse Grünkohlblätter, die Blätter leicht zusammengedrückt, die dicken Blattrippen entfernt  
½ Tasse Gurke, klein geschnitten  
gut ¼ Tasse TK-Erdbeeren, ungezuckert  
¼ Tasse Bananenscheiben  
1 ml Eiweißpulver  
½ Tasse zerstoßenes Eis oder kleine Eismüllchen

## ZUBEREITUNG

1. Wasser, Luo Han Guo, Mandeln und Akazienfaser in einen Mixer geben und sämig pürieren. Grünkohl, Gurken, Erdbeeren und Banane hinzufügen und ebenfalls sämig pürieren.
2. Eiweißpulver und Eis hinzufügen und weitermixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sofort servieren.

## TIPP

Wenn Sie eine extrem reife Banane haben, deren Verfallsdatum sichtbar näher rückt, werfen Sie diese nicht einfach weg. Wickeln Sie die Banane in Alufolie und frieren Sie sie ein. Sie haben nun bereits eine fertige, gesunde Zutat für Ihre Smoothies und benötigen kein Eis mehr. Gefrorene Bananen geben Smoothies eine dickliche, wohlgeschmeckende Konsistenz – ein bisschen wie ein gesunder Milchshake!



SPINAT-ANANAS-SMOOTHIE MIT  
LIMETTE UND MINZE  
(REZEESEITE 70)

GRÜNER GURKEN-ERDBEER-  
SMOOTHIE

---

## ZUTATEN-INFO AKAZIENFASER

Relativ neu auf dem Markt der Nahrungsergänzungsmittel ist der Ballaststoff Akazienfaser; er wird aus dem Gummi des Akazienbaums hergestellt. Akazienfaser wird in Pulverform verkauft und kann Smoothies und Frühstückscerealien einfach beigemischt werden. In den USA ist die Akazienfaser zwar noch relativ neu, tatsächlich wird sie andernorts jedoch bereits seit Urzeiten als Naturmedizin eingesetzt; die Ägypter verwen-deten sie sogar zum Einbalsa-mieren von Mumien!

Für mich ist die Akazienfaser ein Nahrungsergänzungsmittel mit Minuskalorien, weil der Körper sie nicht verdauen kann und sie dazu beiträgt, dem Körper überschüssige Kalorien, Zucker und Fett zu entziehen. Dank der Akazienfaser fühlen Sie sich auch gesättigt und zufrieden – ein weiterer Pluspunkt von Minuskalorien.

Wenn Sie unter Verdauungs-problemen leiden wie zum Beispiel dem Reizdarmsyndrom, eignet sich die Akazienfaser großartig als natürliche Behand-lungsmethode. Dieser vielseitige Ballaststoff ist in Reformhäusern und in einigen Lebensmittelläden erhältlich.

# AUBERGINENROLLEN

ERGIBT 4 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

---

Ich bin Italiener, und ich liebe italienisches Essen wie zig Millionen anderer Menschen (wenn nicht sogar noch mehr). Aber was ich nicht mag, sind die ungesunden Auswirkungen, die mit all der Pasta einhergehen. Zum Glück benötigt ein italienisches Gericht keine Pasta, um lecker zu sein – dieses Rezept ist der perfekte Beweis dafür. Es macht Spaß, die Rollen zuzubereiten, und dieses Auberginengericht mit Minuskalorien schmeckt auch ohne Pasta köstlich.

---

## PRO PERSON

**227** Kalorien

**12g** Fett

**9,25g** Eiweiß

**24g** Kohlenhydrate

**10,25g** Ballaststoffe

**114mg** Natrium

## ZUTATEN

Olivenöl-Kochspray  
½ Tasse Zwiebeln, gehackt  
1 Tasse rote Paprika, gewürfelt  
280 g Spinat, geputzt  
1 EL plus 2 TL Knoblauch, gehackt  
rote Paprikaflocken, zerbröselt  
1 Tasse frische Basilikumblätter, leicht zusammengedrückt  
3 Tassen Dosentomaten, stückig  
1 große Aubergine, längs in gut 6 mm dicke Scheiben geschnitten  
Salz  
½ Tasse Mandeln, geröstet und über Nacht in ausreichend Wasser eingeweicht  
28 g Parmigiano Reggiano, mit einer Microplane fein gerieben

## ZUBEREITUNG

1. Grill und Backofen auf 175 Grad Celsius vorheizen.
2. Eine große Antihaftpfanne mit Kochspray benetzen und bei mittelhoher Temperatur erhitzen. Zwiebeln und Paprika in die heiße Pfanne geben und etwa 3 bis 5 Minuten weich garen.
3. Den Spinat hinzufügen und kochen, bis er in sich zusammenfällt und das Wasser verdunstet ist. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Die Pfanne erneut einsprühen und den Herd auf eine mittlere Temperatur einstellen. Den Knoblauch in die Pfanne geben und goldbraun braten. Eine Prise rote Paprikaflocken und die Hälfte der Basilikumblätter hinzufügen und gerade lang genug sautieren, dass das Basilikum leicht in sich zusammenfällt. Nun die Tomaten dazugeben und so lange kochen, bis die Mischung eine dicke Soßenkonsistenz annimmt (etwa 3 bis 5 Minuten).
4. Die Auberginenscheiben mit Kochspray benetzen und salzen, dann von jeder Seite etwa 1 Minute grillen, bis sie leicht angeschmort sind. ½ Tasse Soße in die Schüssel mit dem Gemüse geben, mit Salz und Paprikaflöcken würzen und alles gut vermischen.

