

125
EINFACHE UND
LECKERE
REZEPTE

YURI ELKAIM

Das
Fett-weg-
Kochbuch

KURBELN SIE DEN
STOFFWECHSEL AN UND LASSEN SIE
IHRE PFUNDE PURZELN

YURI ELKAIM

Das
Fett-weg-
Kochbuch

KURBELN SIE DEN
STOFFWECHSEL AN UND LASSEN SIE
IHRE PFUNDE PURZELN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The All-Day Fat-Burning Cookbook: Turbocharge Your Metabolism with More Than 125 Fast and
Delicious Fat-Burning Meals
ISBN 978-1-62336-607-0

Copyright der Originalausgabe 2016:
Copyright © 2016 by Yuri Elkaim and Elkaim Group International, Inc. All rights reserved.
Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

Fotonachweis: © by Mitch Mandel/Rodale Images
Fotos auf den Seiten 4-5, 100-101, 102, 106, 120-121, 122, 127, 134-135, 136, 138, 143 (unten), 147, 148,
152, 154-155, 156, 159, 163, 164, 168, 170-171, 172, 192-193, 194, 202, 206-207, 209, 210-211, 212, 228,
230-231, 232, 255, 268-269, 270 von Shutterstock

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Christina Jacobs
Gestaltung Cover: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Karla Seedorf
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-449-9

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
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

*Dieses Buch ist meiner Frau Amy
und unseren drei Jungen Oscar, Luca und Arlo gewidmet.
Sie sind zu allen Zeiten meine besten „Gastrokritiker“.
Ein besonderes Dankeschön geht an die Tausende Frauen und
Männer auf der ganzen Welt, die sich meine einfachen und leckeren
Fett-weg-Gerichte seit Jahren schmecken lassen.*



INHALT

Einleitung 7

Kapitel 1: Grundlagen der Fettverbrennung 13

Kapitel 2: So schaffen Sie es, sich ein Leben lang gesund zu ernähren 33

Kapitel 3: So richten Sie Ihre Fett-weg-Küche ein 59

Kapitel 4: Rezepte 99

Frühstück 101

Smoothies 120

Beilagen 134

Dips, Snacks und Toppings 154

Salate 170

Schnelle Mittagsgerichte und Bowls 192

Suppen 210

Hauptgerichte 230

Desserts 268

Kapitel 5: Der 10-Tage-Stoffwechsel-Neustart 287

Umrechnungstabellen 294

Endnoten 295

Index 298

ICH BIN ZUGELASSENER ERNÄHRUNGSBERATER mit einem ganzheitlichen Ansatz und Fachmann in Sachen Fitness und Fettverbrennung. Mit meinen Büchern *The All-Day Energy Diet* und *The All-Day Fat-Burning Diet*, dem Vorläufer zum vorliegenden Buch, habe ich es in die Bestsellerliste der *New York Times* geschafft. Mit Anfang 20 konnte ich als professioneller Fußballspieler meinen Kindheitstraum ausleben. Später arbeitete ich sieben Jahre lang als Fitness- und Ernährungscoach für die Herrenfußballmannschaft der University of Toronto und machte sie fit und stark.

Ich war schon fast überall in den Medien präsent, darunter in den Fernsehserien *The Dr. Oz Show* und *The Doctors*, in der Onlinezeitung *Huffington Post* und im Magazin *Men's Fitness*, und ich kann mich glücklich schätzen, in den letzten 20 Jahren mehr als einer halben Million Frauen und Männern dabei geholfen zu haben, gesund abzunehmen. Doch lassen Sie sich nicht von den wohlformulierten Rezensionen und Autorenporträts täuschen, die mich zum Übermenschen hochstilisieren. Die Wahrheit ist, dass ich einfach nur ein Ehemann und Vater bin, der seit Jahren gegen seine eigenen Gelüste und schlechten Essgewohnheiten ankämpft.

Schon als ich ein kleiner Junge war, bestand meine Ernährung aus künstlich hergestellten, stark verarbeiteten Lebensmitteln, aus Schnellimbiss-, Fast-Food- und aus Mikrowellengerichten, deren Zubereitung zwei Minuten in Anspruch nahm. Nur selten aß ich Obst oder Gemüse, stattdessen verputzte ich lieber jede Menge Brot, Cerealien, Nudeln und Käse. Meine Ernährung war nicht sehr farbenfroh, sondern ziemlich weiß und sehr ungesund.

Über die Jahre litt ich unter furchtbarem Asthma und Ekzemen und hatte überhaupt keine Energie. Ich erinnere mich daran, wie ich Knusperkissen mit zwei Esslöffeln Zucker und zwei Prozent fetter Milch aß und noch Stunden später deswegen fürchterliches Magendrücken hatte. Als Teenager war ich völlig ahnungslos, was ich da tat, und mir war absolut nicht klar, dass diese Symptome letzten Endes mein Leben für immer verändern würden.

Ich will Sie hier nicht mit der ganzen Geschichte langweilen, zumal ich darüber in meinen früheren Büchern bereits detailliert berichtet habe. Kurz gesagt passierte Folgendes: Mit 17 Jahren verlor ich in nur sechs Wochen aufgrund der Autoimmunerkrankung Alopecia meine

komplette Körperbehaarung. Damals hatten weder meine Ärzte noch ich irgendeine Erklärung dafür, warum das passierte, aber einige Jahre später bekam ich die Antwort. Wie bei fast allen gesundheitlichen Problemen, dazu zählt auch ein zu hoher Körperfettanteil, entdeckte ich, dass die Ernährung der Hauptfaktor ist. Ach nee! Für diese Erkenntnis musste ich erst Mitte 20 werden und noch einmal die Schulbank drücken, um mich mit ganzheitlicher Ernährung zu befassen.

Seitdem habe ich die Mehrzahl meiner gesundheitlichen Probleme überwunden und meine Haare sind mehrmals nachgewachsen und wieder ausgefallen, wie das so üblich ist bei Autoimmunerkrankungen. Noch wichtiger aber ist, dass ich sehr vielen Menschen mit meinem einfachen und realitätsnahen Ansatz, gut zu essen und zu leben, dazu verhelfen konnte, ihre Gesundheit besser in den Griff zu bekommen und endlich abzunehmen, ohne dass sie gleich ihr Leben umkrepeln mussten. Doch selbst nach all diesen Erfahrungen kämpfe ich immer noch gegen meine eigenen Dämonen und habe seit meinen ungesunden Essgewohnheiten aus Kindertagen so einige Leichen im Keller versteckt. Pizza, Burger, Pommes frites und Schokolade sind nur einige meiner Laster, und hin und wieder werde ich schwach und fröne ihnen.

Auch wenn ich selbst nie mit Übergewicht zu kämpfen hatte, habe ich Tausenden von Männern und Frauen geholfen abzunehmen. Ich kann nachvollziehen, mit welchen Problemen Sie sich herumplagen müssen. Es kann sein, dass Sie sich gesund ernähren und regelmäßig Sport treiben, die lästigen Fettpolster aber trotzdem nicht loswerden. Oder vielleicht sind Sie wie ich schon fast Ihr ganzes Leben lang Geisel Ihrer eigenen Essensgelüste und besonders dann gefährdet, sobald es richtig stressig wird. Ich weiß genau, wie es ist, wenn man glaubt, die Kontrolle über die Ernährung verloren zu haben, so als hätte jemand anderes in Ihrem Körper die Zügel in der Hand. Womit auch immer Sie zu kämpfen haben, ich werde mein Bestes tun, Sie mit diesem Kochbuch dabei zu unterstützen, diesen Zustand zu beenden. Stimmt, das klingt nach einem ziemlich kühnen Vorhaben, und vielleicht werden wir das, was Sie davon abgehalten hat, abzunehmen und nicht wieder zuzunehmen, auch nicht komplett abstellen können, aber wir werden mit Sicherheit diesem Ziel ziemlich nahkommen.

Ich liebe Essen, Sie auch?

Okay, dann will ich jetzt etwas gestehen.

Im Gegensatz zu vielen anderen „vollkommen gesunden“ Gurus da draußen, die sich bei ihrer Ernährung nie einen Fehlritt zu erlauben scheinen, bin ich kein Heiliger. Ja, ich ernähre mich die meiste Zeit über gesund und esse gern solche Lebensmittel, dank derer ich eine gute Figur mache und mich auch gut fühle, aber ich bin mit den Jahren auch etwas nachsichtiger mit mir geworden. In den vergangenen zehn Jahren habe ich so ziemlich jede verfügbare Diät ausprobiert, um mich besser in meine übergewichtigen Klienten hineinversetzen zu können, die diese Diäten in Erwägung zogen. Leider beendete ich sie, wie so viele andere auch, binnen weniger Tage oder Wochen, einfach, weil sie unrealistisch und nicht nachhaltig waren – zumindest, was mich betraf.

Ich selbst würde mich als „Gesundfeinschmecker“ bezeichnen. Ich liebe gutes Essen. Auch wenn ich zu glutenfreien Lebensmitteln rate und dazu, mehr Obst und Gemüse zu essen, werden Sie es nicht erleben, dass ich in einem netten Restaurant sitzen und zu einem leckeren Rindersteak-Tartar, mit einem Cornichon belegt, auf knusprigen Crostini und mit einem Klecks Dijonsenf, Nein sagen würde. Mmmh.

Wenn man mich fragt, ob ich Paläo-Anhänger oder Veganer bin, würde ich antworten, dass ich von Etiketten nichts halte, weil sie unser Leben stark einschränken. Ich betrachte mich als „Healthatarian“, als einen Menschen, der sich gesund ernährt (aber das ist vermutlich auch ein Etikett, oder?), als einen, der gutes Essen, im Einklang mit dem eigenen Körper, schätzt und sich gelegentlich (das heißt einmal pro Woche) gestattet, vom Pfad der Tugend abzuweichen. Ich möchte Ihnen nahelegen, das genauso zu machen – wenn das für Sie funktioniert. In diesem Kochbuch werde ich Ihnen zeigen, wie Sie das anstellen, ohne Ihren Stoffwechsel noch weiter zu strapazieren.

Für uns (also Sie und mich) geht es um den Erfolg, nicht um Perfektion. Es geht um den Fortschritt, nicht nur um das Ergebnis. Sie sollen genießen, was auch immer Sie essen, denn die Schuldgefühle und die negative Energie, die wir in unser Essen hineinprojizieren, können schädlicher sein als das Essen selbst. Es ist mir wirklich daran gelegen sicherzustellen, dass Sie verstehen, worum es hier geht, denn der Weg soll nicht von Verzicht gepflastert sein. Begrüßen Sie jeden kleinen Schritt hin zu einem gesünderen und zufriedeneren Ich. Sie haben

heute keinen grünen Smoothie getrunken? Egal! Sie haben den Salat ausgelassen und gleich eine Pizza gegessen? Macht nichts. Berappeln Sie sich und fangen Sie morgen von vorn an. Tiramisu ist Ihr Lieblingsdessert? Meins auf jeden Fall!

Ich will Ihnen damit keinesfalls empfehlen, solche Gerichte (zumindest die letzten beiden) regelmäßig zu verzehren, wenn Sie eine gute Figur machen und sich wohlfühlen möchten, aber ich bin der Meinung, dass solche „Bodenwellen“ auf dem Weg die Fahrt erst vergnüglich machen. Wir sitzen nicht auf dem Parkplatz in unserem Auto und schlängen einen Burger herunter. Wir verstecken uns nicht im Keller, um dann und wann ein Stück Kuchen zu essen. Wir genießen das Essen am Tisch mit unserer Familie und unseren Freunden. Sie sollten sich wegen des Essens niemals schämen oder Schuldgefühle haben. Sie sollen es verdammt noch mal genießen! Es geht darum, dass man jeden einzelnen Tag eine bessere Version des eigenen Ich ist. Ich denke, mein „Mein bestes Ich“-Manifest drückt das am besten aus.

Die Art, wie ich etwas tue, bestimmt alles, was ich tue.

„Ich kann nicht“ gibt es daher nicht in meiner Welt.

Ich bin fit, gesund und zufrieden, weil ich danach handle.

*Nicht Perfektion ist mein Ziel,
sondern mein Bestes zu geben.*

Das reicht mir.

*Und wenn das heißt, auch mal zu scheitern,
kann man daraus zumindest etwas lernen.*

*Denn daran werde ich wachsen
und ich werde danach streben,
das Beste aus mir zu machen.*

*Es ist mein Leben, daher will ich selbst bestimmen,
wohin die Reise geht.*

Ich strebe danach, es morgen besser zu machen als heute.

Ich genieße meine Erfolge.

Ich lerne aus meinen Fehlern.

Ich begrüße neue Herausforderungen.

*Ich sorge dafür, dass jeder Moment im Leben zählt,
was er auch bringen mag.*

Denn ich werde nie aufhören,
das Beste aus mir herauszuholen.

Wir sind alle zu Höherem berufen.
Also will ich mit gutem Beispiel vorangehen.

Ich mache Sport, weil es mir Spaß macht,
nicht, um für meine Ernährungssünden zu büßen.

Ich versuche, mich ausgewogen zu ernähren,
und vermeide einengende dogmatische Ernährungsformen.

Ich finde Zufriedenheit in Augenblicken der Achtsamkeit.

Ich akzeptiere meine Verletzlichkeit.

Und ich liebe mich so, wie ich bin.

Denn der größte Erfolg im Leben ist,
alles aus sich herauszuholen
im Vertrauen darauf, dass das gut genug ist.

WER SELBST KOCHT, LEBT LÄNGER

Wussten Sie, dass ältere Menschen, die ihre Mahlzeiten zu Hause und größtenteils selbst zubereiten, laut Forschungsergebnissen länger leben als solche, die nicht überwiegend selbst zu Hause kochen?¹ Wer sein Essen selbst zubereitet, hat viel mehr Kontrolle darüber, was er tatsächlich zu sich nimmt. Ungesunde Zutaten können Sie durch gesunde ersetzen, wenn Ihnen das wichtig ist. Wer selbst am Herd steht, kann außerdem die Größe der Portions- und die Frische der Zutaten selbst bestimmen.



KAPITEL 1

Grundlagen der Fett- verbrennung

VIELLEICHT LESEN SIE DIESES BUCH, weil Sie schon eine Weile verfolgt haben, wie ich arbeite. Vielleicht haben Sie meine Videos auf YouTube gesehen oder vielleicht hat Ihnen *The All-Day Fat-Burning Diet* einfach gut gefallen und Sie haben Lust auf mehr tolle Rezepte, die unserem bewährten 5-Tage-Plan entsprechen, mit dem wir nach einem Rotationsprinzip an bestimmten Tagen bestimmte Lebensmittel essen. Was auch immer zutrifft, herzlich willkommen! Ich präsentiere im Folgenden eine Reihe von Erfolgsgeschichten der Leserinnen und Leser von *The All-Day Fat-Burning Diet* (dem Vorgänger des vorliegenden Kochbuchs), denen durch das Befolgen dieses Prinzips der Durchbruch gelang: Sie haben unglaublich viel abgenommen und sind viel gesünder. Ich weiß, dass diese Geschichten Sie beflügeln werden. Doch bevor Sie zum Teil mit den schnell zuzubereitenden, leckeren Fett-weg-Rezepten übergehen, sollten Sie sich erst mit den wichtigen Grundlagen vertraut machen, warum dieses Programm so wirkungsvoll beim Abnehmen hilft. Darum wird es auf den folgenden Seiten gehen.

Liebe Leserinnen und Leser, es geht los!

Willkommen zur Fortsetzung von *The All-Day Fat-Burning Diet*, die sich stärker auf Rezepte konzentriert. Ich bin überzeugt, dass Ihnen die Rezepte, die ich in diesem Kochbuch für Sie zusammengestellt habe, schmecken werden. Doch bevor Sie an die Töpfe eilen, halte ich es für sinnvoll, Ihnen die Grundlagen der Fettverbrennung nahezubringen, besonders wenn Sie *The All-Day Fat-Burning Diet* nicht gelesen haben. Wenn Sie sich mit der Philosophie vertraut gemacht haben, die dieser Ernährung zugrunde liegt, sollten Sie sie zu Ihrem Lebensprinzip machen.

Schließlich ist dies keine *Diät*; es ist eine Lebensweise. Wenn Sie sie verstanden und ausprobiert haben, werden Sie feststellen, wie einfach es ist, sie in Ihren Alltag zu integrieren. Es gibt sehr wenige Regeln, Sie brauchen sich keine Gedanken über Kalorien und Punkte zu machen, und komplett verzichten müssen Sie auch nicht. Mit dieser Methode werden Sie sich gesund ernähren, gesund aussehen und sich großartig fühlen. In diesem Kapitel wird noch einmal zusammengefasst, was uns dick macht, das Wirkprinzip des 5-Tage-Plans wird wiederholt und es wird erklärt, wie dieses Kochbuch anzuwenden ist, damit Sie möglichst viel davon haben. Außerdem werde ich auf einige gängige Fragen zu diesem Programm und den Rezepten eingehen.

Zur Erinnerung: Warum wir übergewichtig sind und das Geheimnis der Fettverbrennung

Wie ich in *The All-Day Fat-Burning Diet* schon ausführlich erläutert habe, ist der Hauptgrund, warum wir dicker sind als je zuvor, dass unser Körper sich von zahlreichen Stressfaktoren im Leben bedroht fühlt; dazu zählen unsere Ernährung, die Art, wie wir Sport treiben, ein Mangel an gesundem Schlaf und unsere mentale und emotionale Verfassung. Wenn unser Körper das Gefühl hat, dass sein Überleben gefährdet ist, fährt er seinen Stoffwechsel herunter, um Energie zu sparen und Fett zu speichern. Dieser fest eingebaute Mechanismus gehört zum Menschsein dazu. Es ist eine Eigenschaft, die uns vor 100.000 Jahren half zu überleben, aber in der Welt von heute mit ihrem Nahrungsüberangebot und dem ständigen Stress bringt unsere primitive Veranlagung uns nicht weiter.

Lassen Sie mich dies auf etwas wissenschaftlichere Art veranschaulichen: Die meisten Lebensmittel, die uns heute zur Verfügung stehen (ich meine damit alles, was nicht zu den Frischwaren wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und gesunden tierischen Produkten gehört), führen in unserem Körper zu multiplen Entzündungen. Um den Körper zu schützen, schütten unsere Nebennieren zur Linderung der Entzündungen Cortisol aus. Doch Cortisol zählt zu den wesentlichen Stresshormonen und seine ständige Präsenz vermittelt unserem Gehirn, dass unser Körper aus dem Gleichgewicht und sein Überleben möglicherweise gefährdet ist (das ist nicht wirklich so, aber unser Körper glaubt das).

Daher kommt unser Stoffwechsel zum Stillstand, die Fettverbrennung wird eingestellt und der Körper bereitet sich gewissermaßen auf den Winterschlaf vor.

Bitte denken Sie daran, dass nicht nur Lebensmittel eine solche Stressreaktion hervorrufen. Alles, was durchgängig die Homöostase Ihres Körpers stört (seinen Gleichgewichtszustand), wird zum gleichen Ergebnis führen.

KAYLAS VERWANDLUNG

„Diäten sind überhaupt nicht mein Ding. Ich war immer schlank mit ein paar Fettpölsterchen und konnte so ziemlich alles essen. In den letzten Jahren nahm ich aber jedes Jahr viereinhalb bis sieben Kilo zu und wurde die auch nicht mehr los. Nachdem ich Yuri in Lewis Howes' Podcast kennengelernt hatte, beschloss ich, mir Yuris *The All-Day Fat-Burning Diet* zu kaufen. Obwohl ich abgesehen von ein paar Pölsterchen eigentlich schlank war, war ich immer unzufrieden mit meinem Körper, selbst im Kindesalter, und das wollte ich ändern. Mein ursprüngliches Ziel war, viereinhalb Kilo in 21 Tagen zu verlieren, aber nachdem ich schon in der ersten Woche drei Kilo abgenommen hatte, musste ein neues Ziel her. Meine ersten 21 Tage endeten am Super-Bowl-Sonntag 2016, und nachdem ich ein Wochenende lang gesündigt hatte, konnte ich es gar nicht abwarten, zu meinen gesunden und leckeren Mahlzeiten zurückzukehren. Ich stehe jetzt am Anfang meines zweiten 21-Tage-Zyklus mit dem Ziel, noch einmal neun Kilo abzunehmen. Nachdem ich *The All-Day Fat-Burning Diet* durchgelesen hatte, fühlte ich mich gut gerüstet, meine Essgewohnheiten radikal zu ändern. Danke, Yuri Elkaim! Ich fange an, mich endlich in meinem Körper wohlzufühlen, was das eigentliche Endziel war.“

LIEBER WENIGER SITZEN UND MEHR STEHEN

Einer der Dickmacher, von denen in *The All-Day Fat-Burning Diet* die Rede war, ist die „Sitzeritis“: Wir sitzen zu viel herum. Und es gibt noch einen Grund, warum wir den Hintern hochkriegen und mehr stehen und uns bewegen sollten: Eine 2009 mit 17.013 Frauen und Männern zwischen 18 und 90 Jahren durchgeführte Studie ergab, dass ein Zusammenhang hergestellt werden kann zwischen der Zeit, die täglich im Sitzen verbracht wurde, und einem erhöhten Sterberisiko allgemein sowie in Folge von Herz-Kreislauferkrankungen! Im Grunde gilt: Je mehr Sie sitzen, desto höher ist das Risiko, dass Sie erkranken und früh streben. Diese Ergebnisse zeigten sich unabhängig von zusätzlichen körperlichen Aktivitäten und dem Body-Mass-Index. Die Resultate dieser Studie erinnern uns daran, dass es beim Abnehmen und Gesundbleiben nicht nur darum geht, mehrere Male pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen, sondern eher darum, weniger Zeit mit Sitzen zu verbringen.¹ Wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben, stellen Sie einen Timer so ein, dass er Sie alle 20 Minuten daran erinnert, sich hinzustellen, einen kleinen Spaziergang zu machen (oder umherzugehen) und einige leichte Dehnübungen zu machen. Oder versuchen Sie, bei der Arbeit abwechselnd 30 Minuten im Stehen und 30 Minuten im Sitzen zu verbringen. Das wird sich später enorm bezahlt machen.

Negative Emotionen, Schlafmangel, exzessiver Sport, falsche Ernährung, Umweltgifte und ungesunde Darmbakterien sind nur einige der Übeltäter, die Stress für unseren Körper bedeuten. Und all dies richtet mit der Zeit Chaos in Ihrem Stoffwechsel an und bringt die meisten Ihrer Hormone aus dem Gleichgewicht. Deshalb ist es so schwer, abzunehmen und sein Gewicht zu halten.

Denken Sie bitte daran: Solange Sie nicht gerade jeden Tag Fastfood essen und sich weigern, regelmäßig Sport zu treiben, ist es nicht Ihre Schuld, dass Sie kein Gewicht verlieren.

Sie haben sich dieses Kochbuch nicht besorgt, weil Sie mich umwerfend attraktiv finden, und auch nicht wegen meines schrägen kanadischen Humors, sondern weil Sie einen gesunden Lebensstil führen möchten. Sie wollen stolz auf Ihren Körper sein. Vielleicht wollen Sie in Ihren Lieblingsklamottenladen gehen, irgendein Teil anprobieren und sich im Spiegel gut gefallen. Sie würden sich gern sexyer und wohler in Ihrer Haut fühlen – oder Sie wollen vermeiden, dass Sie den gleichen mit Krankheiten gepflasterten Weg gehen wie Ihre Familie oder Freunde, die schon viel zu lange gegen ihr Gewicht ankämpfen.

Aus welchem Grund auch immer Sie abnehmen wollen: Ich nehme an, dass Sie bisher Ihr Möglichstes getan haben, sich relativ gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Vielleicht hatten Sie den einen oder anderen Ausrutscher, aber das macht nichts – es geht uns allen so. Wenn Ihr Gewicht immer noch stagniert, ist Ihnen sicher klar, dass das Verbrennen von Fett nicht bloß bedeutet, weniger zu essen und sich mehr zu bewegen. Man muss dazu gesunde Lebensmittel verzehren und diese abwechseln nach einem Prinzip, das im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Körpers steht und diesen Rechnung trägt. Ich bin der festen Überzeugung (und habe dies auch beobachtet), dass es uns viel leichter fallen wird, abzunehmen und uns gut zu fühlen, wenn wir es hinbekommen, mit unserem Körper zu arbeiten und nicht gegen ihn.

Wir sind ein Teil der Natur. Und weil alles in der Natur einem natürlichen Fluss folgt, tut das unser Körper auch. Die Wellen brechen sich am Strand, die Jahreszeiten ändern sich, die Erde erwärmt sich und kühlt ab – alles im Leben unterliegt Ebbe und Flut. Wir sind nicht davon ausgenommen. Unser Körper folgt Biorhythmen; wenn man diese missachtet, hat das genauso katastrophale Folgen, wie wenn ein Surfer eine neun Meter hohe Welle zu spät nimmt. So *sollte* zum Beispiel der Cortisolspiegel morgens am höchsten sein und abends am niedrigsten. Der Spiegel unseres Schlafhormons Melatonin *sollte* morgens am niedrigsten sein und abends am höchsten. Die größte Menge an Wachstumshormonen *sollte* während des Tiefschlafs abgegeben werden und so weiter und so fort.

Wenn wir uns so ernähren und so leben, dass diese natürlichen Muster dabei gestört werden, hat das Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unsere Taille. Fettabbau ist ein interner Prozess, der im Wesentlichen von einem gesunden Hormonhaushalt und den natürlichen Rhythmen des Körpers bestimmt wird. Wenn Sie diese internen Abläufe nicht unterstützen, wird weder das Reduzieren und Zählen von Kalorien noch exzessiver Sport zu einer dauerhaften Veränderung führen. Ergibt das einen Sinn?

Das Schöne am *Das Fett-weg-Kochbuch* (und an der Ernährungsmethode, auf der es basiert) ist, dass es einen realistischen, bewährten und nachhaltigen Rahmen schafft, um sich von gesunden und leckeren Lebensmitteln zu ernähren, die Entzündungen und Stress im Körper abbauen und im Einklang mit seinen natürlichen Rhythmen stehen, ohne Ihnen das Gefühl zu geben, auf Dinge verzichten zu müssen, oder von Ihnen zu verlangen, den ganzen Tag in der Küche zu verbringen. In diesem Kochbuch finden Sie fettverbrennende Gerichte, die so schnell zuzubereiten und so lecker sind, dass man meinen könnte, sie seien ungesund. Sie sind alle passend zum 5-Tage-Plan zusammengestellt, den ich im Vorläufer-Kochbuch ausführlich erklärt habe. Wenn Sie das bewährte Lebensmittel-Rotationsprinzip befolgen und diese

WIR SOLLTEN UNS GLÜCKLICH SCHÄTZEN

Wir leben, historisch gesehen, in einer großartigen Zeit mit mehr Freiheiten, Auswahlmöglichkeiten und Luxus als je zuvor. Trotzdem sind die meisten Menschen mies drauf, was sich schlecht auf ihre Chancen auswirkt, gute Entscheidungen zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu treffen. Die gute Nachricht ist: Wenn Sie sich jeden Tag nur ein paar Minuten Zeit nehmen, um alle positiven Dinge in Ihrem Leben aufzuzählen und dankbar zu sein für das, was alles funktioniert, tun Sie damit, laut den Studienergebnissen aus der Zeitschrift *Applied Psychology: Health and Well-Being*² eine Menge dafür, um Ihre Zufriedenheit, Ihr Selbstwertgefühl und Ihr langfristiges Wohlergehen zu verbessern. Und wenn es Ihnen besser geht, treffen Sie auch bessere Entscheidungen, die Ihren höchsten Zielen dienen. Probieren Sie mal, jeden Abend auf einer Tagebuchseite zu notieren, für welche Dinge Sie dankbar sind, das schließt auch Ihre Gesundheit, Ihre Familie und Freunde, das Dach über Ihrem Kopf, die Fähigkeit, dieses Buch lesen zu können, und alles andere mit ein, das Ihnen in den Sinn kommt. Es gibt so viele Dinge, für die wir dankbar sein sollten – wenn Sie das wirklich nachempfinden können, verflüchtigt sich der Stress und Ihre Zufriedenheit wächst.

BEGINNEN SIE DEN TAG MIT ZITRONENWASSER

Pressen Sie den Saft einer halben Zitrone in 500 Milliliter Wasser (etwa zwei Tassen) und trinken Sie diese gleich als Erstes nach dem Aufwachen. Zitrone hat eine alkalisierende Wirkung auf Ihren Körper, wodurch Ihre Verdauung angeregt wird und die Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt werden, die sich über Nacht angesammelt haben. Sie werden auch feststellen, dass Ihnen der erste Stuhlgang des Tages leichter fällt, was sehr gut ist für einen gereinigten, funktionsfähigen Darm.

Rezepte nachkochen, bringen Sie damit Ihren Stoffwechsel auf Touren, Ihre Pfunde werden purzeln und Sie werden wieder Freude am Essen haben.

Und denken Sie daran: Hier werden weder Kalorien gezählt noch Lebensmittel abgewogen und auch auf andere unhaltbare Diätrituale wird verzichtet. Genießen Sie einfach die entsprechenden Rezepte an den richtigen Tagen und alles wird gut.

Kurzer Rückblick auf den 5-Tage-Plan

In *The All-Day Fat-Burning Diet* habe ich einen zuverlässigen 5-Tage-Plan vorgestellt, bei dem abwechselnd auf Kalorien und Kohlenhydrate geachtet wird, um den Stoffwechsel Ihres Körpers so umzustellen, dass Sie pro Woche bis zu zweieinhalb Kilo abnehmen können. Zur Erinnerung: Ich habe diese Methode entwickelt, weil Menschen von ihrer Veranlagung her mit sehr großer Wahrscheinlichkeit am besten mit wechselnden Phasen zwischen Schlemmen und Hungern zureckkommen. Daher ist dies eine Form der Ernährung, die besser zu unseren angeborenen Stoffwechselparametern passt.

Unsere Vorfahren aus der Steinzeit hatten nicht den Luxus eines Kühlschranks, sie kannten keine rund um die Uhr geöffneten Lebensmittelläden und kein Fastfood und hatten auch keine Kaffeebar an jeder Ecke. Sie lebten und entwickelten sich in einem etwas unberechenbareren Umfeld. An manchen Tagen hatten sie vielleicht reichlich zu essen, an anderen Tagen wiederum (oder zu bestimmten Jahreszeiten) mussten sie hungrig. Uns hingegen wurde eingeimpft, dass wir alle paar Stunden etwas essen müssen, weil sonst unser Stoffwechsel herunterfahrt. Das ist schlichtweg Blödsinn. In *The All-Day Fat-Burning Diet* gehe ich darauf ein, welche Gefahren sich aus dem Befolgen dieser Regel ergeben.

Im Folgenden möchte ich kurz daran erinnern, wie mein 5-Tage-Plan funktioniert, denn Sie werden feststellen, dass die Rezepte in diesem Buch nach diesem System organisiert sind. Das Beste daran ist, dass es eine sehr natürliche und intuitive Art der Ernährung ist, für die Ihr Körper Ihnen dankbar sein wird.

So sehen die fünf Tage aus:



Ziegenkäse-Omelett mit Pilzen



Kohlenhydratarm, kalorienarm

Ich empfehle nicht oft Käse, aber wenn, dann ist es Ziegenkäse. Der ist viel weniger problematisch für die Gesundheit und die schlanke Linie als Kuhmilchkäse. Außerdem gibt Ziegenkäse diesem Omelett einen besonderen Pfiff. Wenn Sie den Käse lieber weglassen möchten, ist das auch in Ordnung. Dann essen Sie das Omelett einfach nur mit den Pilzen.

1. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten, bis sie eine schöne bräunliche Farbe haben und zart sind. Bei Bedarf etwas mehr Butter dazugeben. Den Knoblauch und $\frac{1}{2}$ TL Salz einrühren und etwa 1 Minute weiterbraten, bis sich das Aroma entfaltet hat.
2. Inzwischen in einer mittelgroßen Schüssel die Eier mit dem restlichen $\frac{1}{2}$ TL Salz, nach Belieben mit Pfeffer und (nach Wunsch) mit Estragon verquirlen, bis alle Zutaten gut vermengt sind.
3. Die Eiermischung über die Pilze gießen und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender an den Pfannenrand anheben, damit noch mehr Ei in alle Ecken dringt.
4. Wenn die Eiermasse nach etwa 2 Minuten zu stocken beginnt, die Petersilie und den Ziegenkäse dazugeben. Das Omelett zur Hälfte überklappen. 1 weitere Minuten stocken lassen, dann servieren.

Ergibt 1 Portion

- 1 EL Butter
- 1 Tasse braune oder weiße Champignons ohne Stiele, grob gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 TL Meersalz, in zwei Portionen aufgeteilt
- 2 große Eier
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL frischer Estragon, grob gehackt (nach Wunsch)
- 1 EL Petersilie, grob gehackt
- 1 oder 2 EL Ziegenkäse

Orangen-Avocado-Salat

Ergibt 2 Portionen

2 kleine Orangen,
geschält und in Scheiben
geschnitten
3 EL Olivenöl
1 EL Apfel- oder Balsamico-
Essig
1 EL frisches Basilikum,
grob gehackt
Meersalz und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle
4 Tassen junger Spinat
¼ Fenchelknolle, in feine
Scheiben geschnitten
1 Avocado, in Scheiben
geschnitten
1 Frühlingszwiebel,
grob gehackt

Avocado passt hervorragend zu fast allen tropischen Obstsorten, besonders zu Zitrusfrüchten. Mit diesem Salat erleben Sie die wunderbaren Aromen und Konsistenzen von Orange und Avocado, gepaart mit einem Hauch von Basilikum, der den Salat in andere Sphären hebt. Ein super Salat für einen warmen Sommernachmittag, der auch an fast allen anderen (außer an kohlenhydratarmen) Tagen genossen werden darf.

1. Orangen mit Öl, Essig und Basilikum in eine mittelgroße Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
2. Spinat, Fenchel, Avocado und Frühlingszwiebel in eine große Servierschüssel geben. Die Orangen-Dressing-Mischung hinzufügen, alles gut durchmischen und servieren.





Huhn-Tajine mit Aprikosen und Safran-Quinoa



Schlemmermahlzeit

Das hier ist eines der leckersten Gerichte im ganzen Kochbuch. Jede Wette, dass es auch zu einem Ihrer absoluten Lieblingsgerichte wird, sofern Sie die Kombination aus Aprikose und einem ganzen Potpourri aromatischer Gewürze mögen. Noch besser schmeckt es, wenn Sie das Huhn so lange wie möglich in der Tajine lassen. Dadurch wird das Fleisch so zart, dass es vom Knochen fällt. Am besten nimmt man etwas Huhn, Aprikose und Safran-Quinoa zusammen auf die Gabel – eine umwerfende Aromakombination! Safran gehört nicht gerade zu den billigen Gewürzen, aber es lohnt sich, ihn hier zu verwenden. Falls er Ihnen zu teuer ist – kein Problem, das Gericht schmeckt auch ohne Safran großartig.

1. Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter häufigem Rühren 1 Minute lang anschwitzen. Das Huhn dazugeben und für circa 5 Minuten anbraten, dabei gelegentlich wenden.
2. Tomaten, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur herunterschalten. Den Deckel auf den Topf setzen und 1 Stunde lang köcheln lassen. Die Aprikose untermischen und 1 weitere Stunde köcheln lassen. In den letzten Minuten Koriander dazugeben.
3. Inzwischen Quinoa und Wasser in einem mittelgroßen Topf bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Den Deckel auf den Topf setzen, auf niedrige Temperatur herunterschalten und für circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa gar ist. Nach etwa der Hälfte der Kochzeit den Safran einrühren.
4. Die Quinoa mit dem Löffel auf einer großen Servierplatte verteilen, die Huhn-Tajine darauf anrichten und servieren.

Ergibt 4 Portionen

- 2 EL Kokosöl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 2 Hähnchenbrüste mit Knochen
- 2 Hähnchenschenkel mit Knochen
- 1 Dose (800 g) gewürfelte Tomaten, Flüssigkeit nicht abgießen
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1,25 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Meersalz
- 1 Tasse getrocknete Aprikosen
- ½ Tasse frischer Koriander, grob gehackt
- 1½ Tassen Quinoa
- 3 Tassen Wasser
- 1 TL Safran