

## Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht

Nicht das Gewicht alleine, sondern unsere Muskelmasse entscheidet darüber, wie rasch und effektiv wir überschüssige Kilos verlieren können. Frauen haben da leider eine schlechtere Ausgangsposition mit grundsätzlich höherem Fett- und niedrigerem Muskelanteil.

**ZUCKER ist ein Verführer:** Er gaukelt uns Sättigung und Zufriedenheit vor, kann dies aber nur sehr kurze Zeit halten. Danach ist der Hunger auf weiteres Süßes vorprogrammiert.

- Nützen Sie vermehrt die Süße von ganzen Früchten
- Reduzieren Sie den Zuckergehalt in den Rezepten kontinuierlich
- Intensivieren Sie den Geschmack durch verschiedene Gewürze

**FETT schmeichelt unserem Mundgefühl:** Es macht die Speisen cremig, weich oder auch knusprig. Außerdem hält es lange satt. ABER es hat auch mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß.

- Ziehen Sie „natur“ dem „frittiert“ vor
- Nehmen Sie als Saucenbasis öfters Gemüse
- Magere Milchprodukte anstelle von Obers oder Crème fraîche
- Schlankere Wurst- und Käsesorten auswählen

**Um den STOFFWECHSEL zusätzlich ANZUREGEN, sollten Sie ...**

- Reichlich Ballaststoffe über Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide essen
- Anregende Gewürze wie Muskat, Ingwer, Pfeffer, Zimt, Kardamom oder Pfeffer verwenden
- Öfters gesäuerte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kimchi, Kefir, Sauermilch etc. essen
- Regelmäßig trinken – 30 ml pro kg Körpergewicht sind ein Richtwert
- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen – mind. 3 Mahlzeiten mit 4 Stunden Pause
- Regelmäßige Bewegung machen – jeder Schritt zählt, besonders außerhalb der Komfortzone

**Wenn der HEISSHUNGER kommt, sollten Sie überlegen:**

War die letzte Mahlzeit ausreichend und ausgewogen?

War der Abstand zwischen den Mahlzeiten zu groß?

Haben Sie eine Mahlzeit bewusst „leicht“ angelegt oder sogar ausgelassen?

Waren Sie mehr gefordert als üblich und haben dadurch einen höheren Bedarf?

**Ist es vor allem Süßhunger? Dann versuchen Sie ...**

Etwas Bitteres zu essen oder trinken, eine Zitronenscheibe lutschen

Verwenden Sie Zimt, Nelke, Vanille, Kardamom, Backkakao

Putzen Sie zwischendurch die Zähne.

**Resümée**

- ❖ Machen Sie keine Diät, sondern erneuern Sie Ihren Lebensstil!
- ❖ Versuchen Sie, die Gefühle „Hunger“ und „Sättigung“ wieder zu erkennen!
- ❖ Verändern Sie den Inhalt Ihrer Mahlzeiten!
- ❖ Erhalten oder steigern Sie Ihre Muskelmasse durch reichlich Bewegung!

## Rezepte für den schlanken Frühling

### Apfel-Birnen Smoothie (2 Portionen)

- 2 kleine Äpfel oder Birnen
- 125 g Vogerlsalat
- 1 Zitronenscheibe mit Schale, klein gehackt
- ca. 200 ml kaltes Wasser

Alles fein pürieren.

### Fruchtiger Thunfisch-Salat\_(1-2 Portionen)

- 2 Orangen
- 1 Fenchel
- 150 g Thunfisch natur
- 2 TL Zitronensaft
- Öl, Salz, Pfeffer
- Petersilie
- schwarze Oliven

Orange in Stücke und Fenchel in zarte Streifen schneiden. Beides mit Thunfisch auf einem Teller verteilen und mit Zitronensaft, entstandenem Orangensaft und Öl beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Oliven in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Kann mit Brot aber auch als Bowl auf Reis serviert werden.

### Beluga-Teufelchen (2 Portionen)

- 2 rote Spitzpaprika
- 100 g Belugalinsen
- 1 Jungzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Schafkäse
- Kräuter nach Geschmack

Linzen weichkochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl andünsten. Schafkäse und Gewürze untermischen. Paprika in 3-4 Ringe schneiden und in eine Auflaufform mit „Fußbad“ legen. Masse in die Ringe füllen, im Rohr ca. 10 min bei 200 °C backen.

### Topfen-Frucht-Auflauf (1-2 Portionen)

- 250 g Topfen
- 1 Ei
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL brauner Zucker
- 2 Handvoll Beeren
- 2 EL Mandelblättchen

Topfen mit Ei, Zucker und Vanille gut verrühren, in eine feuerfeste Form gießen und mit Beeren und Mandelblättchen bestreuen. Bei 180 °C ca. 15 min backen.

### Erdbeeren im Joghurtbett (4 Desserts)

- 500 ml Joghurt
- 250 ml Magertopfen
- 500 g Erdbeeren
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 80 g Zucker
- 6 EL Balsamico Essig

Joghurt mit Topfen, Zucker und Basilikum pürieren. Erdbeeren vierteln und mit Balsamico Essig und ev. etwas Zucker mischen. In Gläser schichten: Creme – Erdbeeren – Creme-Erdbeeren