

Dr. Dr. Michael Despeghel | Doris Muliar

2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch

riva

© des Titels »2 Tage Diät sind genug - Das Rezeptbuch« (978-3-86883-388-1)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Einleitung

So funktioniert die 2-Tage Diät	7
Den besten Zeitpunkt wählen	8
Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit einem Kräutertee	9
Was Eiweiß im Körper bewirkt	10
Warum eine erhöhte Eiweißzufuhr gut ist	13
Welche Rolle die Kohlenhydrate spielen	14
Fett ja – aber das richtige und in Maßen	16
Gesünder leben	19
Offizielle Empfehlungen für eine gesunde Ernährung	19
Starten Sie noch heute in eine gesunde Zukunft	23
Stecken Sie sich einfache und machbare Ziele	24
Tabula rasa in Vorratskammer und Kühlschrank	25
Werden Sie glücklich und zufrieden	27

Die Rezepte

Aus dem Topf	33
Großes Frühstück	49
Salatbar	59
Alles, was Flügel hat	73
Von Wiese und Wald	89
Aus dem Wasser	115
Genug für zwei	125
Alles Gemüse	137
Trendy vegan	151



So funktioniert die 2-Tage-Diät

Das Abnehmprogramm *2 Tage Diät sind genug* von Dr. Dr. Michael Despegel ist mit großem Erfolg erschienen und hat begeisterte Leserreaktionen hervorgerufen. Viele Abnehmwillige wünschten sich weitere Rezepte, um ihren »Fastentagen« noch mehr Abwechslung zu geben. In diesem Band stellen wir über 100 neue Rezeptideen vor, erläutern Ihnen davor aber noch einmal die wichtigsten Aspekte der Diät.

2 Tage Diät sind genug ist nicht nur eine Idee, es ist ein revolutionäres Konzept angesichts der Flut an Diäten, die auf dem Markt angeboten werden und die alle eines versprechen: schnell abzunehmen. Viele Diäten sind jedoch einseitig, erlauben nur wenige Lebensmittel – man denke an die Kohlsuppen- oder die Sauerkrautdiät – und nach kurzer Zeit hat man wieder das alte Gewicht, meist zeigt die Waage sogar noch mehr an. Der berühmte Jo-Jo-Effekt ist eingetreten.

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht danach halten? Dann vertrauen Sie unserem Plan. Er erfordert weder große Disziplin noch müssen Sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten auf den Kopf stellen. Im Gegenteil, an fünf Tagen der Woche können Sie essen, was Sie wollen, und leben wie bisher. Alles wie gehabt. Trotzdem sollten Sie es dabei nicht übertreiben.

Sie müssen keine Kalorien zählen und auch Ihren Lebensstil nicht grundlegend verändern. Sie essen wie immer und wie es Ihr Tagesablauf zulässt. Sie gönnen sich Ihren Sonntagsbraten ebenso wie Ihr Feierabendbier. Und das Beste daran ist: Sie müssen auch nicht auf Ihre geliebten Süßigkeiten verzichten – solange Sie diese in Maßen genießen. Lediglich an zwei Tagen halten Sie sich zurück – dann gibt es weniger

Kalorien. Denn zwei Tage Diät pro Woche sind genug! An diesen Tagen nehmen Sie nur eine Mahlzeit zu sich, die bewusst eiweißbetont, also arm an Kohlenhydraten ist und nur 500 Kilokalorien hat. Keine Sorge – mit den eigens für die 2-Tage-Diät entwickelten Rezepten in diesem Buch werden Sie satt und müssen nicht hungern. Die Gerichte werden Ihnen sogar richtig gut schmecken. Denn Kalorienverzicht bedeutet nicht gleichzeitig Verzicht auf Genuss und Geschmack.

Sie werden sehen, unter den über 100 Rezeptvorschlägen ist garantiert etwas für Sie dabei. Außerdem können Sie trinken, so viel Sie wollen: Wasser sowie ungesüßte Getränke wie Kaffee oder Tee. Zusätzlich gibt es selbst gemachte Gemüsebrühe als Mahlzeitersatz, wahlweise früh, mittags oder abends.

Den besten Zeitpunkt wählen

An welchen Tagen Sie fasten möchten, bestimmen Sie selbst. Und auch zu welcher Tageszeit Sie Ihre Mahlzeit einnehmen – morgens, mittags oder abends –, spielt keine Rolle. Je nachdem, welcher Mahlzeitentyp Sie sind und wie es für Sie am besten in Ihren Alltag passt. Sie können die beiden Diättage hintereinander durchführen oder sie über die Woche verteilen. Wichtig ist nur, dass Sie sich einen Rhythmus angewöhnen, der zur regelmäßigen Gewohnheit wird. Überprüfen Sie, an welchen Tagen während der Woche Sie am besten Zeit dafür haben und Ihr Körper die Kalorienreduktion gut verträgt. Haben Sie abends Termine, etwa feste Zeiten, zu denen Sie Sport treiben oder sich mit Freunden treffen? Sind Sie mit Ihrer Familie stark eingebunden? Tragen Sie Ihre geplanten Aktivitäten am besten in einen Kalender ein und nehmen Sie die beiden Fastentage als feste Termine mit dazu.

Die Diät ist extrem simpel und für jeden geeignet. Und sie ist garantiert erfolgreich, weil sie leichter umsetzbar ist und besser durchgehalten werden kann als jedes andere Abnehmkonzept. Mit *2 Tage Diät sind genug* werden Ihre Ziele erreichbar und das ist enorm wichtig für das Durchhaltevermögen, denn wer sich zu viel vornimmt und sich damit überfordert, wird sehr wahrscheinlich scheitern und frustriert aufgeben. Wer will schon täglich Kalorien zählen oder über längere Zeit hinweg hungern? Warum sollten dafür lieb gewonnene

Lebensgewohnheiten über den Haufen geworfen werden? Schließlich besteht unser Leben nicht nur aus Vernunftentscheidungen, was unseren Lebensstil und die Essgewohnheiten angeht. Essen soll auch Spaß machen! Vielmehr werden wir oft von unseren Gefühlen geleitet, das heißt, Intuition und Emotionen bestimmen größtenteils unsere Handlungsweise, und zwar ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. Sich zu belohnen ist dabei ungemein wichtig. Das menschliche Gehirn strebt nach positiven Reizen. Bekommen wir diese nach einer Anstrengung in Form einer Belohnung, werden Glückshormone freigesetzt, die sich auf unser gesamtes Wohlbefinden auswirken. Dieser Effekt ist mit unserem Diätkonzept garantiert. Die Kilos schmelzen, Sie fühlen sich wohl und zufrieden, müssen dafür aber nur an zwei Tagen pro Woche auf ein paar Kalorien verzichten.

Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit einem Kräutertee

Speziell für die 2-Tage-Diät hat Dr. Daniel Hölzle eine Kräuterteemischung zusammengestellt. Als Apotheker kennt er die Wirkung der unterschiedlichen Kräuter sehr genau, die den Abnehmeffekt der 2-Tage-Diät spürbar fördern. Die Kräuter unterstützen den Stoffwechsel und beeinflussen somit das Wohlbefinden während des Abnehmens. Lassen Sie sich die Teemischung aus getrockneten Kräutern in Ihrer Apotheke zusammenstellen. Die Zusammensetzung für 100 g 2-Tage-Diät-Tee sieht wie folgt aus:

Ingwerwurzel	20 g
Lemongras	40 g
Mateblätter	20 g
Brennnesselblätter	10 g
Eisenkraut	10 g

Die Ingwerwurzel beispielsweise unterstützt die Ausscheidung von belastendem Gewebswasser und befreit somit den Körper von störenden Stoffen. Das Lemongras stärkt das Immunsystem, wirkt gleichzeitig anregend und lässt Sie damit fitter in den Tag starten. Seine geweb-

Stoffen. Das Lemongras stärkt das Immunsystem, wirkt gleichzeitig anregend und lässt Sie damit fitter in den Tag starten. Seine gewebstraftenden Eigenschaften runden diese positiven Effekte auf den Körper ab. Die Mateblätter unterstützen die aktivierende Wirkung des Lemongrases und fügen noch eine tonisierende hinzu. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und der Grundumsatz des Körpers steigt. Das bedeutet, Sie verbrennen, auch wenn Sie nichts tun, mehr Kalorien. Die Brennnesselblätter und das Eisenkraut wiederum kümmern sich darum, dass Abbauprodukte besser ausgeschieden werden können. Auch dadurch befreit sich der Körper leichter von eingelagertem Gewebswasser und die Darmtätigkeit bleibt während der ernährungsreduzierten Tage erhalten.

Die optimale Unterstützung gewährt der Tee bei folgender Dosierung: An normalen Ernährungstagen trinken Sie 1 bis 2 Tassen pro Tag und an den beiden kalorienreduzierten Tagen 3 bis 4 Tassen. Die Wirksamkeit steigt, je länger Sie die Kräuter ziehen lassen, mindestens jedoch 10 bis 15 Minuten. Dabei entwickelt die Ingwerwurzel ihre typische Schärfe. Das ist zwar gesund, aber nicht jedermanns Geschmack. Probieren Sie einfach aus, wie intensiv Sie Ihren Tee gern hätten.

Den Tee von Dr. Hölzle können Sie in der Tiergarten-Apotheke in Konstanz erwerben oder auf www.e-goPharm24.de bestellen.

Was Eiweiß im Körper bewirkt

Abnehmen funktioniert nur dann, wenn Sie Ihrem Körper weniger Kalorien zuführen, als er verbraucht. Also wird an den beiden Fastentagen im Vergleich zu den normalen Tagen die Kalorienaufnahme deutlich reduziert. Im Rahmen der 2-Tage-Diät sieht die Rechnung folgendermaßen aus: Mit den beiden 500-Kalorien-Mahlzeiten sparen Sie 4000 Kilokalorien pro Woche ein, vorausgesetzt, Ihr durchschnittlicher Gesamtumsatz beträgt 2500 Kilokalorien pro Tag. Nach zwei Wochen ergibt sich dadurch ein Gewichtsverlust von mehr als einem Kilogramm. Sehr wichtig dabei ist, dass der Körper beim Abnehmen in keine ungünstige, also katabole (abbauende) Stoffwechsellaage kommt, in der vor allem Eiweiße, zum Beispiel aus der Muskelmasse, abgebaut wer-

Eine Mahlzeit genügt

2 Tage Diät sind genug basiert auf den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Deshalb gibt es an den Fastentagen nur eine Mahlzeit mit 500 Kilokalorien. Warum? Weil der Körper diese Mindestmenge an Energie braucht, um seine anabole Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das heißt, nur dann ist der Körper auf Aufbau programmiert. Erhält er diese Kalorienanzahl nicht, schaltet er in das genaue Gegenteil, den katabolen Modus, nämlich Abbau, um und das betrifft hauptsächlich die Muskeln. Die Folge: Energie- und Leistungsverlust. Damit das nicht passiert, ist

es wichtig, an den Diättagen zumindest diese 500 Kilokalorien zu sich zu nehmen.

Indem Sie die ganze Kalorienmenge in nur einer Mahlzeit zu sich nehmen, vermeiden Sie, dass mehrmals am Tag vermehrt Insulin ausgeschüttet wird, was wiederum die Fettverbrennung blockieren würde. Wer nur einmal am Tag isst, schafft die längste Nüchternphase, in der der Körper ideal mit Fett arbeiten kann.

Ein weiterer Vorteil der einmaligen Nahrungsaufnahme an den kalorienreduzierten Tagen ist die Vermeidung appetitanregender Momente. Je weniger Sie sich

mit Essen oder Kochen beschäftigen, desto weniger müssen Sie gegen Ihren Appetit ankämpfen und Sie halten viel leichter durch.





AUS DEM TOPF

Eine Suppe ist schnell gemacht und Sie werden erleben, wie wunderbar zufrieden unsere Suppen machen. Für 500 Kalorien gibt es nämlich richtig Suppe satt. Also keine Bange vor den großen Portionen: Sie dürfen und sollen das alles löffeln!

Damit auch der Eiweißgehalt stimmt, haben wir viel Käse in die Suppen geschummelt. Vor allem Mozzarella gibt ihnen eine besonders cremige Konsistenz, weswegen wir ihn großzügig eingesetzt haben. Und auch der eiweißreiche Fisch schwimmt gern in unseren Suppen. Bei den Kohlenhydraten waren wir jedoch extrem knausrig und haben nur solches Gemüse verwendet, das auch wenig davon enthält.

Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt pro 100 g

	E	KH
KÄSE UND MILCHPRODUKTE		
Edelpilzkäse	21	0
Mozzarella	18	1,5
Saure Sahne	17	0
Schmelzkäse 20 % Fett	17	8
Schmelzkäse 45 % Fett	14	0
Frischkäse 20 % Fett	13	3
Frischkäse 60 % Fett	9	2
GEMÜSE		
Spinat	3	0,5
Wirsing	3	2
Brokkoli	3	3
Pfifferlinge	2	0
Spargel	2	2
Zucchini	2	2
Lauch	2	3
Fenchel	2	3
Kartoffel	2	15
Staudensellerie	1	2
Salatgurke	1	2

Kalbsschnitzel im Mandelmantel

50 g E, 27 g F, 11 g KH
Zubereitungszeit: 55 Minuten

1 kleine Salatgurke
1 Knoblauchzehe
Salz
100 ml Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Kalbsschnitzel (ca. 200 g)
Pfeffer
20 g gemahlene Mandeln
1 EL Rapsöl

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel heraus-schaben. Mit dem Gemüsehobel in dünne Scheibchen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, durch die Knoblauchpresse

direkt zu den Gurken geben. Salzen und zugedeckt eine ½ Stunde ziehen lassen, damit das Wasser austreten kann. Dann die Gurken mit den Händen ausdrücken und mit Joghurt vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Schnitzel vorsichtig auf 1 cm Dicke flach drücken, salzen und pfeffern. Die gemahlene Mandeln auf einem Teller verteilen und das Schnitzel mit beiden Seiten fest hineindrücken, sodass die Mandeln haften bleiben.

Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Schnitzel bei schwacher Hitze von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten braten, bis es goldgelb und knusprig ist. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Gurkensalat servieren.

Kalbsleber mit Granatapfelkernen

Foto rechts

41 g E, 25 g F, 24 g KH
Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Scheibe Kalbsleber (ca. 200 g)
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Tomate
1 kleine weiße Zwiebel
25 g Granatapfelkerne
20 g Butter
Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Balsamicoreme

Die Kalbsleber von den Sehnen befreien. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheibchen schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und in Achtel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.

Einen Granatapfel halbieren und 25 g Kerne mit einem Teelöffel auslösen. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die restlichen Granatapfelkerne können Sie beispielsweise für einen Salat oder ausge-



presst für einen leckeren Saft verwenden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne mäßig erhitzen und die Kalbsleber von beiden Seiten 3 Minuten anbraten. Die Leber vor dem Braten nicht salzen, weil sie sonst hart wird! Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm halten. Die Hitze erhöhen und Knoblauch und Zwiebel in der Butter goldbraun anbraten. Tomaten und Granatapfelkerne mit dem Saft dazugeben und unter Rühren 1 Minute schmoren.

Die Leber mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem ausgetretenen Bratensaft auf einem Teller anrichten. Das Gemüse daraufgeben, mit Petersilie bestreuen und mit Balsamicoreme beträufelt servieren.

Tipp: Wenn Sie Granatapfel nicht mögen oder keinen bekommen, nehmen Sie stattdessen die gleiche Menge Kapern oder in Ringe geschnittene Kapernäpfel. Die schmecken auch sehr gut dazu.