

Doris Mular

Abnehmen mit dem  
**Thermomix®**

Doris Mular

Abnehmen mit dem  
**Thermomix**<sup>®</sup>

Die besten Low-Carb-Rezepte zum Genießen

**Weltbild**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Genehmigte Sonderausgabe für Weltbild GmbH & Co KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg:**

**Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Stephanie Druckenbrod, Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Thermomix: © Getty Images/Patrik Stollarz; Fischsuppe: siamionau pavel/Shutterstock.com; Aprikosen: Nesterenko Maxym/Shutterstock.com; Tomaten: Elisanth/Shutterstock.com; Porridge: fired/Shutterstock.com; Fleischbällchen: Family Business/Shutterstock.com; Babyspinat: Anna Pustynnikova/Shutterstock.com; Blaubeeren im Korb: MaraZe/Shutterstock.com; Blaubeeren lose: Jne Valokuvaus/Shutterstock.com; Aprikosenkuchen: Elena Pominova/Shutterstock.com; Kürbis: Benjamin Simeneta/Shutterstock.com; Hintergrund: Maram/Shutterstock.com; Knoblauch: mario95/Shutterstock.com; Walnüsse: woe/Shutterstock.com; Walnüsse geschält: Senil Yaman/Shutterstock.com; Spinatsuppe: Lisovskaya Natalia/Shutterstock.com; Kürbisspalten: images72/Shutterstock.com; Kürbissuppe: anytka/iStockphoto  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-8289-2860-2

2018      2017      2016

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Sonderausgabe an.  
Einkaufen im Internet: [www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....	<b>11</b>
<b>Übersicht Diäten</b> .....	<b>13</b>
<b>Übersicht Zutaten</b> .....	<b>19</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>23</b>
Smoothies zum Frühstück .....	24
<i>Blaubeer-Kefir-Smoothie mit Minze</i> .....	25
<i>Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie</i> .....	26
<i>Brombeermilch mit Ingwer</i> .....	27
<i>Himbeer-Reismilch-Smoothie</i> .....	28
<i>Papaya-Kokos-Smoothie</i> .....	29
Greenies und Smoothies .....	30
<i>Wirsingsmoothie mit Apfel und Grapefruit</i> .....	31
<i>Radieschensmoothie mit Kresse</i> .....	32
<i>Tomatensmoothie mit Paprika</i> .....	33
<i>Paprikasmoothie mit Gurke und Basilikum</i> .....	34
<i>Smoothie – ganz in Gelb</i> .....	35
<i>Mango-Sellerie-Drink</i> .....	36
<i>Variante: Granatapfel-Sellerie-Drink</i> .....	37
<i>Avocado-Buttermilch-Drink mit Salat</i> .....	38

Mus und Porridge . . . . .	40
<i>Mandelmus</i> . . . . .	41
<i>Kakao-Mandel-Creme</i> . . . . .	42
<i>Aprikosen-Kokos-Porridge</i> . . . . .	43
<i>Apfelmus ohne Zucker</i> . . . . .	44
<i>Chia-Pudding mit Granatapfelkernen</i> . . . . .	47
Terrinen und Aufstriche . . . . .	48
<i>Hähnchenterrine mit Pistazien</i> . . . . .	48
<i>Quark-Kräuter-Terrine</i> . . . . .	50
<i>Hüttenkäseaufstrich »italienisch«</i> . . . . .	51
<i>Kräuter-Tofu-Aufstrich</i> . . . . .	52
<i>Lachsterrine</i> . . . . .	53
<i>Rote-Bete-Creme mit Feta</i> . . . . .	54
Superschnell und pffigig: Rohkost. . . . .	55
<i>Fruchtiger Salat mit Kiwi</i> . . . . .	56
<i>Radieschen-Apfel-Mix mit Ricotta</i> . . . . .	57
<i>Radieschenrohkost mit Mangold und Nüssen</i> . . . . .	58
<i>Gefüllte Avocado mit Thunfisch</i> . . . . .	59
<i>Thunfischsalat mit Pinienkernen</i> . . . . .	60
<i>Wirsing mit Sellerie und Orange</i> . . . . .	62
<i>Asiasalat mit Shirataki-Nudeln</i> . . . . .	63
<i>Rote Bete mit Nüssen und Äpfeln</i> . . . . .	64
Suppen – fix und flüssig . . . . .	65
<i>Kürbissuppe mit Lachs</i> . . . . .	66
<i>Minestrone</i> . . . . .	68
<i>Zucchini-Kokos-Creme</i> . . . . .	70
<i>Möhren-Orangen-Suppe</i> . . . . .	71
<i>Wisingsuppe mit Mascarponecken</i> . . . . .	72
<i>Pfifferlingcreme</i> . . . . .	74
<i>Gazpacho</i> . . . . .	76
<i>Kalte Gurkensuppe mit Joghurt</i> . . . . .	79
<i>Erbsensuppe mit Minze</i> . . . . .	80

<i>Tomatensuppe mit Shirataki-Nudeln</i> .....	82
<i>Champignon-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln</i> .....	84
<i>Rote-Bete-Sahne-Suppe</i> .....	85
Gemüse .....	86
<i>Spinat mit Tellerlinsen</i> .....	87
<i>Blumenkohl in Safransauce</i> .....	88
<i>Sellerielinsen mit Mais</i> .....	90
<i>Rosenkohl-Maronen-Ragout</i> .....	91
<i>Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel</i> .....	93
<i>Weißkohl-Möhren-Eintopf</i> .....	94
<i>Kohlrabi-Lauch-Eintopf</i> .....	95
<i>Auberginenröllchen in Tomatensauce mit Parmesan</i> .....	96
<i>Auberginencurry mit Tofu</i> .....	98
<i>Mangold in Zitronenöl</i> .....	100
Fleisch .....	102
<i>Rinderbällchen in Tomatensauce</i> .....	102
<i>Lammlachse in Wirsingblättern</i> .....	104
<i>Kohlrouladen mit Tomatensauce</i> .....	106
<i>Putenfrikadellen auf Kürbisgemüse</i> .....	108
<i>Putencurry »Vindaloo«</i> .....	110
<i>Hähnchenfrikassee</i> .....	112
<i>Putenfilet mit Shirataki-Nudeln und Brokkoli</i> .....	114
<i>Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse</i> .....	115
Fisch .....	116
<i>Zander in scharfer Gemüsesuppe</i> .....	117
<i>Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce</i> .....	118
<i>Kabeljaufilet mit Paprikagemüse</i> .....	119
<i>Kabeljaufilet mit Mangold</i> .....	120
<i>Lachseintopf mit Gemüse</i> .....	121
<i>Fischragout mit Safran und Kokosmilch</i> .....	122
<i>Heilbuttfilets in Pergament</i> .....	124
<i>Garnelen in Reispapier</i> .....	125

Saucen . . . . .	126
<i>Tomatenketchup ohne Zucker</i> . . . . .	126
<i>Zwetschgenketchup</i> . . . . .	128
<i>Spinatpesto</i> . . . . .	130
<i>Käsedipp mit Basilikum und Kefir</i> . . . . .	131
<i>Käsesauce zu gedünstetem Gemüse</i> . . . . .	132
<i>Gurkensauce mit Kräutern</i> . . . . .	133
<i>Grüne Sauce »Canaren«</i> . . . . .	134
<i>Grüne Sauce »Frankfurter«</i> . . . . .	135
<i>Orangen-Ingwer-Sauce</i> . . . . .	136
<i>Mangosauce</i> . . . . .	137
Backen . . . . .	138
<i>Kräutermuffins</i> . . . . .	138
<i>Kürbismuffins</i> . . . . .	140
<i>No-Carb-Mandelcracker</i> . . . . .	141
<i>Käsecracker</i> . . . . .	142
<i>Aprikosen-Quark-Kuchen</i> . . . . .	143
<i>Quarkkuchen mit Himbeeren</i> . . . . .	144
<i>Nussbrot</i> . . . . .	146
<i>Dinkel-Körner-Brot</i> . . . . .	148
<i>Quark-Curry-Brot mit Anis</i> . . . . .	150
<i>Brownies</i> . . . . .	151
Süßes – low sweet . . . . .	152
<i>Orangenzabaglione »Low Carb«</i> . . . . .	153
<i>Panna Cotta »Slim« mit Mango</i> . . . . .	154
<i>Mandarinensorbet</i> . . . . .	155
<b>Zutatenregister . . . . .</b>	<b>156</b>

# Einleitung

Sie wollen ein paar Pfunde loswerden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!

Wir haben die Lösung für Sie: Unsere Autorin Doris Muliari hat Rezepte für den Thermomix® entwickelt, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren.

Diejenigen, die den Thermomix® schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixtopf mit wenig Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce hollandaise oder Zabaglione mit dem Schmetterling gerührt haben, entdecken, dass die Kochmaschine auch zum Abnehmen taugt.

Smoothies und Drinks aus grünem Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, Porridges, die neuen Frühstücksmüslis, machen sich fast von alleine, während Sie sich die Zähne putzen.

Aus den Terrinen haben wir einen Großteil der Kalorien entfernt, und dass der Thermomix® für Rohkostsalate ideal ist, wissen Sie sicher schon.

Mitten ins Suppenschemmerland löffeln Sie sich bei unseren Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten. Suppen sind als »soup cleanses« derzeit in USA ganz »in« und werden demnächst auch bei uns Furore machen.

Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Varoma voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist somit ein Kinderspiel. Und nicht nur bei den Gemüserezepten finden auch Vegetarier und Veganer praktische Rezepte. Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.



Zu guter Letzt haben wir für Sie einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen »Low Sweet« entwickelt, die mit weniger Mehl auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.

Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und guten Appetit!



# Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten zehn Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer!
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie immer den Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

# Übersicht Diäten

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären: Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen. Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum Frühstück, eine Handvoll Reis oder Nudeln und vor allem Gemüse können Sie

ruhigen Gewissens essen. Vorsicht geboten ist nur abends und bei stark zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Liste der Wissenschaftler und Ärzte, die sich mit Low-Carb-Diäten beschäftigt haben, ist lang. Wir haben hier für Sie die wichtigsten Programme in alphabetischer Reihenfolge zusammengefasst:

## Atkins-Diät

In den 1970er-Jahren von Dr. Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publiziert. Er fasste zusammen, was vor ihm schon William Banting (1797–1878!), Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Jean Brillat-Savarin oder der österreichische Arzt Wolfgang Lutz propagierten: Verzicht auf Kohlenhydrate. Die Diät war und ist umstritten – allerdings konnte nie der Beweis erbracht werden, dass diese Fleischdiät, wie behauptet, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und Gesundheitsschäden führt. Die Diät basiert darauf, dass der Körper durch den absoluten Verzicht auf Kohlenhydrate gezwungen wird, sein Fett in Glucose umzuwandeln. Das funktioniert aber nur, solange man sich strikt an die Vorschriften hält. Eine kleine Sünde wirkt schon, als würde man ein Stück Zucker in

den Tank – der sogenannte ketogene Prozess und damit der Fettabbau wird gestoppt und der Stoffwechsel kommt wieder durcheinander. So viel Disziplin ist im Alltag und auf längere Zeit kaum aufzubringen.



## Dukan-Diät

In den späten 1970er-Jahren vom Ernährungsmediziner Pierre Dukan entwickelt. Auch hier: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate, aber ebenso Einschränkungen beim Fett. In der ersten Phase fast komplett kohlenhydratfrei – nur 1 ½ EL Haferkleie täg-

lich sind erlaubt. Dann kommt eine Phase mit 72 mageren, proteinreichen Lebensmitteln mit 28 erlaubten Gemüsesorten. Anschließend folgen reine »Proteintage« abwechselnd mit »Gemüse-Protein-Tagen«. Das alles ist recht kompliziert und wird zudem als bedenklich eingestuft. Dukan hat 2014 seine Zulassung als Arzt verloren.

## Glyx-Diät

Basiert auf einem möglichst niedrigen glykämischen Index. Also auf der Wirkung der jeweiligen Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel. Der Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut wird und seinen Zucker in das Blut abgegeben hat. Vereinfacht gesagt: Schnell verdaute Kohlenhydrate – wie zum Beispiel in Weißmehl oder reinem Zucker – haben einen hohen glykämischen Index. Die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, faserreichem Gemüse und Hülsenfrüchten hingegen gelangen langsamer ins Blut – also niedriger Glyx. Fett- und Kalorienzufuhr spielen kaum eine Rolle. Die Diät empfiehlt reichlich Obst und Gemüse, dazu ein Sportprogramm und Stressabbau – denn neben zu viel Essen soll auch Stress dick machen.

## Hollywood-Diät

Wurde in den 1920er-Jahren speziell für die Reichen und Schönen der Filmbranche entwickelt. Gegessen wird teuer und eiweißreich: Shrimps, Hummer, Fisch und Austern. Die Enzyme von exotischen Früchten sollen zusätzlich schlank machen. Von all dem darf man aber nur 800 kcal täglich essen – eine Menge, die erwiesenermaßen unweigerlich zum Jo-Jo-Effekt führt. Finger weg davon, sagt dazu auch die Stiftung Warentest, da die Diät Mangelerscheinungen bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung hervorruft.



## LOGI-Methode

Wurde vom Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. Nicolai Worm entwickelt. Der Ansatz ist, die Stoffwechselsituation im Körper zu verändern, was durch eine Umstellung auf eine zucker- und stärke-reduzierte Ernährung erreicht wird. LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist keine vorübergehende Diät, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert – vor allem in Hinblick auf die rasant steigenden Diabetikerzahlen.

Es gibt keinen strengen Ernährungsplan und keine gravierenden Verbote (außer Zucker und Weißmehl). Als Richtlinie dient die LOGI-Pyramide, die zeigt, welche Nahrungsmittel bevorzugt und welche eher sparsam gegessen werden können.

## Montignac-Methode

Ihr Erfinder Michel Montignac (1944–2010) sah sein Ernährungskonzept nicht als Diät, sondern als »Methode«. Es enthält Elemente von Glyx und LOGI, aber auch Anklänge an die Trennkost. »Schlechte« Kohlenhydrate sind komplett zu meiden, »sehr gute« Kohlenhydrate dürfen mit beliebig viel Eiweiß und Fett kombiniert werden, nur »gute« Kohlenhydrate gehen lediglich zusammen mit Eiweiß, aber ohne Fett. Also: Lebensmittellisten auswendig lernen! Die Bedeutung der Kalorienzufuhr wird von Montignac geleugnet, was seine Kritiker als großen Irrtum bezeichnen.



## Paläo

Die Steinzeitdiät ist derzeit megahip. Zu essen gibt es nur, was es schon in der Altsteinzeit (2 Mio. Jahre bis 20 000 v. Chr.) gab: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu verzehrten die Hominiden Kräuter, Pilze, wildes Gemüse, Obst, Beeren, Nüsse und Honig. Milch und Milchprodukte gab es nicht, und Getreide bauten Menschen erst an, nachdem sie sesshaft geworden waren. Also weg damit! Als Proteinquelle sind auch Larven und Würmer im Gespräch.

Grundlage ist die Evolutionstheorie, nach der sich das menschliche Erbgut seitdem nicht verändert hat. Daher ist »Paläo« angeblich die einzige artgerechte Ernährung des Menschen.

Der hohe Anteil an Kohlenhydraten in unserer modernen Ernährung und die daraus resultierenden »Zivilisationskrankheiten« legen den Schluss nahe, dass an dieser Theorie was dran ist. Bewiesen ist aber gar nichts und die Beschaffung der Zutaten in der geforderten Qualität eher schwierig und kostspielig. Richtig daran ist sicherlich, dass industriell hergestellte und denaturierte Lebensmittel nicht besonders gut für uns sind.

## Schlank im Schlaf

Erfinder dieser Ernährungsweise, deren Name etwas in die Irre führt, ist Dr. Detlef Pape, Internist und Ernährungswissenschaftler. Im Zentrum steht auch hier – typisch für alle Low-Carb-Konzepte – der Insulinspiegel. Generell sind – wie auch bei LOGI – drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von fünf Stunden vorgesehen, wobei morgens und mittags komplexe Kohlenhydrate erlaubt sind, abends hingegen wird darauf weitgehend verzichtet. Es gibt Fisch oder Fleisch mit Gemüse. So kann die Fettverbrennung (kein Insulin im Blut!) während der Nachtruhe optimal arbeiten – daher der Name. Wein und Bier (jeweils ein Glas!) sind abends erlaubt, weil dies angeblich gut für die Gefäße ist. Frühsport noch vor der ersten Mahlzeit soll die nächtliche Fettverbrennungsphase verlängern und steigern.





## Zwei-Tage-Diät

Das »Teilzeitfasten« nach Dr. Dr. Michael Despeghel soll es leicht machen, beim Abspecken durchzuhalten. Fünf Tage essen wie gewohnt, an zwei Tagen aber begnügt man sich mit nur einer 500-kcal-Mahlzeit, die außerdem viel Eiweiß und nur ganz, ganz wenig Kohlenhydrate enthält. Für alle, die sich nicht ständig mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen wollen, ein guter Ansatz. Der überdies dann doch dazu führt, so haben Studien ergeben, dass man sich auch an den übrigen Tagen bewusster ernährt und dafür mit einer besseren Figur belohnt wird. Der Jo-Jo-Effekt tritt bei nur zwei Tagen mit geringer Kalorienzufuhr nicht ein, weil sich der Körper nicht so schnell auf eine »Durststrecke« einstellt und den Stoffwechsel herunterfährt.

