

ts-Verbote?
as bei der
kost nicht.
die Zusam-
tellung der
hte stimmt,
es erlaubt



Kein Kalorienzählen, kein Magenknurren schneller schlank mit Trennkost

*t kann der Frühling kommen! Denn mit unserem praktischen
it-Plan werden Sie überflüssige Winterpfunde ganz schnell wieder los*

rennkost ist ein unkompliziertes Diätkonzept. Denn im Prinzip dürfen Sie alles – mit einer Einschränkung: Eiweiß und Kohlenhydrate kombinieren Sie nicht. Das bedeutet konkret: Fleisch, Fisch werden nicht mit Karbon, Nudeln oder Reis serviert. (Und: Eiweißreiche Lebensmittel (wie Fleisch) werden ganz verdaut als solche, die Kohlenhydrate (wie z.B. Kartoffeln) enthalten. Verzehren wir Kohlenhydrate und Eiweiß zusammen in einer Mahlzeit, wie zum Beispiel bei einem Burger

So wird's gemacht:

Unsere Mahlzeiten sind entweder kohlenhydrat- oder eiweißreich. Täglich gibt es zwei größere Mahlzeiten, die Sie nach Belieben austauschen können. Dazu kombinieren Sie pro Tag ein Frühstück und zwei kleine Snacks. Zu trinken gibt es Wasser, Tee oder auch Kaffee nach Wunsch. Nicht vergessen: Mindestens 2 Liter (Mineralwasser, Kräutertees) pro Tag trinken, damit der Körper gut durchgespült wird und der Entschlackungseffekt der Trennkost optimal einsetzen kann!

(Brot und Fleisch), neutralisieren sich Säure und Lauge gegenseitig – das erschwert die Verdauung, was auf Dauer häufig zu Übergewicht führt. Dazu kommt, dass dieses „Durcheinanderessen“ schlapp und müde macht. Eine spezielle Stellung nehmen bei der Trennkost-Diät die sogenannten „neutralen“ Lebensmittel ein: Knackige Salate und buntes Gemüse steigern den Schlackeneffekt und sind in jeder beliebigen Kombination erlaubt. Die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist so also immer gesichert.

Die Trennkost-Gruppen auf einen Blick:

E Eiweiß-Gruppe

KH Kohlenhydrat-Gruppe

N Neutrale Gruppe

Zur Eiweiß-Gruppe gehören:

- gegartes Fleisch (z.B. Braten, Steaks, Gulasch, auch Geflügel)
- Wurst (z.B. gekochter und roher Schinken, Salami, Jagdwurst)
- gegarter Fisch, auch Schalen- und Krustentiere
- Milch
- alle Käsesorten bis 50 % F.i.T. (z.B. Tilsiter, Edamer)
- Eier
- Tofu
- gekochte Tomaten
- Getränke (z.B. Fruchtsäfte, Fruchtsäfte, trockener und halbtrockener Wein, Sekt)
- Obst (Steinobst, Beeren, Kernobst, exotische Früchte. **Ausnahme:** Bananen = Kohlenhydrat-Gruppe!)

Zur Kohlenhydrat-Gruppe gehören:

- stärkehaltige Gemüsesorten (z.B. Kartoffeln, Topinambur, Schwarzwurzeln)
- Obst (z.B. Bananen, frische Datteln und Feigen, ungeschwefelte Trockenfrüchte)
- Vollkornprodukte (z.B. Brot, Nudeln)
- alle Getreidesorten (z.B. Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Mais, Naturreis)
- Süßungsmittel (z.B. Honig, Apfeldicksaft, Ahornsirup)
- Bier

Zur neutralen Gruppe gehören:

- die meisten Gemüsesorten und Salate (z.B. Blattsalate, Blumenkohl, Karotten, Rote Bete, Sellerie, Spargel, rohe Tomaten, Zucchini, Zwiebeln)
- Pilze
- angesäuerte Milchprodukte (z.B. Joghurt, Quark)
- Sprossen und Keimlinge
- Käsesorten über 60 % F.i.T.
- Hefe
- Gewürze
- Getränke (z.B. Mineralwasser, Kräutertee)
- Nüsse und Samen
- roher Fisch

Die Schlank-Sterne von BILD der FRAU

Bei jedem Rezept finden Sie neben den Nährwertangaben Schlank-Sterne. Die zeigen Ihnen, wie viele Kalorien in einem Gericht sind.

1 Schlank-Stern entspricht ca. 100 kcal. *

Und so nehmen Sie mit den Schlank-Sternen ab!

Wenn Sie etwas essen, merken Sie sich die entsprechende Zahl der Schlank-Sterne. Wenn Sie abnehmen wollen, dürfen Sie nicht mehr als 10 bis 12 Schlank-Sterne auf Ihrem Tages-Konto haben. **Wichtig:** Achten Sie beim Abnehmen immer auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.

Abnehmen ohne Heißhunger

Mini-Portion? Muss nicht sein. Mit unseren Rezepten werden Sie richtig schön satt und verlieren – dank des Tremmkost-Prinzips – Gewicht



E Marinierte Steaks mit Gemüse

1 Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Mit 1 EL Öl verrühren. 125 g Lammsteaks waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Falls die Steaks tiefgekühlt sind, erst im Kühlschrank langsam auftauen lassen, dann waschen und trocken tupfen. Lammsteaks im Knoblauchöl ca. 1 Stunde marinieren. Je ½ rote und gelbe Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Lammsteaks mit Salz und Pfeffer braten. Herausnehmen und im heißen Backofen nachziehen lassen. Gemüse im Bratöl in der Pfanne anschwitzen und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. 1 TL Rosmarinnadeln zum Gemüse geben. Salzen und pfeffern. Mit den Lammsteaks servieren.

360 kcal, 18 g F, 7 g KH, 39 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★

KH Peperoni-Maisalat

300 g Gemüsemais (Dose) abtropfen lassen. 250 g Chinakohl und 1 rote Paprikaschote (ca. 200 g) waschen, putzen und in Streifen schneiden. 3 eingelegte grüne Peperoni in feine Ringe schneiden. Alles in einer Salatschüssel mit 2 EL fettarmem Kräuterdressing mischen.

350 kcal, 5 g F, 60 g KH, 14 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★



E Hähnchenspieße mit Dillgurke

1 Frühlingszwiebel putzen, waschen, den weißen Teil in Würfel, den grünen in Röllchen schneiden. ½ große Salatgurke waschen, schälen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. 150 g Hähnchenfilet in Würfel, 20 g Rinderhackfleisch in breite Streifen schneiden. Schinkenstreifen um die Fleischstücke wickeln. Fleischstücke und das Grün der Frühlingszwiebeln auf Schachlikspieße stecken, mit 1 TL Öl bestreichen, salzen und pfeffern. In einer Grillpfanne rundherum braten. Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 1 TL Butter glasig dünsten. Gurke zufügen und unter Rühren 8-10 Minuten braten. Mit Kräutersalz würzen. 3 TL Sahne und 1 EL fein geschnittenes Dill unterrühren. Mit den Fleischspießen servieren.

300 kcal, 12 g F, 5 g KH, 40 g E.

Schlank-Sterne: ★★★★★





H Mozzarella-Kartoffel-Pfanne

Zwiebel abziehen und würfeln. 300 g Kartoffeln hülen, waschen und würfeln. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln darin mit 125 ml Gemüsebrühe ca. 8 Minuten gedeckt dünsten. 100 g Champignons in feine Scheiben schneiden und mitdünsten. Unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit verdunstet. 100 g Schtomaten halbieren, mit 2 EL fein gehacktem Schnittlauch und 60 g gewürfeltem Mozzarella unter Rühren mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

20 kcal, 11 g F, 40 g KH, 20 g E.

Diät-Sterne:



BUCH-TIPP

Praktisch und lecker

Die gesunden und ausgewogenen Trennkostregeln haben sich längst zum Klassiker entwickelt. Warum das so ist,

erfahren die Leser in „Natürlich abnehmen mit Trennkost“ von Ursula Summ. Neben vielen leckeren Rezepten erklärt die Autorin auch die interessanten Ursprünge und Grundprinzipien der beliebten Abnehmform. 96 Seiten, 12,95 €, Knauer



E Krabben-Omelett auf Blattsalat

50 g Salatmischung gut abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. 50 g Fettarmen Joghurt (1,5 % Fett), 1 EL TK-Salatkräuter und Salz verrühren und zum Salat geben. 2 Eier mit

1 EL Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier darin stocken lassen. 100 g Nordseekrabbenfleisch zum Schluss darüberstreuen. Mit dem Salat anrichten.

350 kcal, 18 g F, 4 g KH, 40 g E.

Schlank-Sterne:



Ihr praktischer Diät-Plan

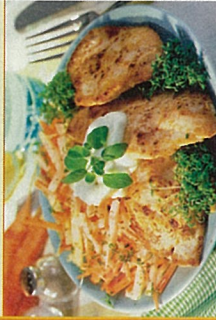
1. WOCHE

MONTAG

KH Käsebröt

1 Scheibe Vollkorn-Knusperbrot mit 30 g Hüttenkäse und Kresse bzw. gehackter Petersilie belegen.

2 Vollkornzwiebacke mit 1 TL Honig



E Hähnchenschnitzel mit Gemüse

1 Birne

KH Kürbis-Kräuter-Reis

1 Zwiebel abziehen, hacken. 250 ml Brühe und Zwiebeln aufkochen. 50 g Vollkornreis zugeben. 25 Minuten garen. 300 g Kürbis würfeln. Zum Reis geben, alles 10 Minuten garen. 1/2 Bund Petersilie waschen, hacken, mit 2 EL kal.-red. Frischkäse unter den Reis mischen. Kürbis-Kräuter-Reis mit 20 g Bündner Fleisch anrichten. 350 kcal.

DIENSTAG

E Rührei mit Lachs

1 Ei mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. In 1 TL Butter braten. Mit 50 g Räucherlachsstreifen und 1 EL Schnittlauch bestreuen.

150 g Weintrauben



KH Blumenkohl-Curry

40 g getrocknete Aprikosen

E Mozzarella mit Radieschen-Tatar

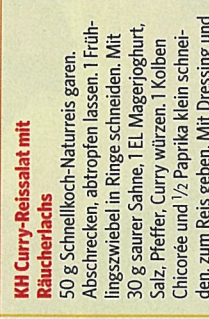
1 Bund Radieschen in dünne Scheiben schneiden. 1 kleinen Apfel entkernen und fein würfeln. Beides mischen und mit je 1 TL Zitronensaft und Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. 125 g Mozzarella (light) in Scheiben schneiden. Radieschen-Apfel-Mischung darauf anrichten. Alles pfeffern, mit etwas Kresse bestreuen. 350 kcal.

MITTWOCH

KH Käsebröt

1 Scheibe Vollkorn-Knusperbrot mit 30 g Hüttenkäse und Kresse bzw. gehackter Petersilie belegen.

2 Vollkornzwiebacke mit 1 TL Honig



KH Curry-Reissalat mit Räucherlachs

1 Birne

E „Hausmeister“-Steak

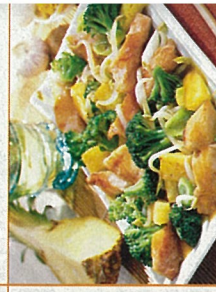
30 g Schnellkoch-Naturreis in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. 1 Banane klein schneiden, mit Limettensaft beträufeln. 1 Nektarine würfeln. 50 g geräucherter Putenbrust würfeln alles mit Reis mischen. Etwas Limettensaft mit 200 g Magerjoghurt verrühren. Mit Curry, Salz, Pfeffer würzen, mit Salat mischen. 300 kcal.

DONNERSTAG

E Rührei mit Lachs

1 Ei mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. In 1 TL Butter braten. Mit 50 g Räucherlachsstreifen und 1 EL Schnittlauch bestreuen.

150 g Weintrauben



E Asiatische Gemüse-Pfanne

40 g getrocknete Aprikosen

KH Exotischer Reissalat

30 g Schnellkoch-Naturreis in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. 1 Banane klein schneiden, mit Limettensaft beträufeln. 1 Nektarine würfeln. 50 g geräucherter Putenbrust würfeln alles mit Reis mischen. Etwas Limettensaft mit 200 g Magerjoghurt verrühren. Mit Curry, Salz, Pfeffer würzen, mit Salat mischen. 300 kcal.

2. WOCHE

MONTAG

KH Süßer Toast

1 Scheibe Vollkorntoast mit 1 TL Konfitüre bestreichen. 1 kleine Banane in Scheiben darauf anrichten.

3 Mandarinen



KH Bolmentopf „Napoli“

150 g Weintrauben

E Wirsingsalat mit Garnelen

300 g Wirsing und 2 Möhren in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel putzen, waschen und fein schneiden. 1 TL Olivenöl erhitzen. Alles bisfest braten, abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig würzen. 125 g geschälte, rohe Garnelen in 1 TL Öl braten. Salzen, pfeffern. Wirsingsalat und Garnelen anrichten. 300 kcal.

MITTWOCH

KH Süßer Toast

1 Scheibe Vollkorntoast mit 1 TL Konfitüre bestreichen. 1 kleine Banane in Scheiben darauf anrichten.

3 Mandarinen

E Seelachsfilet auf Tomatensalat
300 g Seelachsfilet mit 1 TL Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. 2 Tomaten und 2 Frühlingszwiebeln in Scheiben bzw. in Ringe schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit 1 EL fettem Kräuterdressing beträufeln. Fisch darauf anrichten. 350 kcal.

150 g Weintrauben



KH Herzhaftes Kartoffel-Pfanne

DONNERSTAG

E Pikanter Geflügel-Salat

125 g Putenbrust-Aufschnitt in Streife schneiden. Mit 2 EL saurer Sahne, Curry und Pfeffer mischen. 150 g Ananas-Bruchfleisch würfeln, untermischen.

2 Vollkornzwiebacke mit 1 TL Honig



E Hacksteaks auf Buttergemüse

40 g getrocknete Aprikosen

KH Süßer Früchte-Reissalat

1 Becher (125 g) vorgegarte Langkorn- & Wildreis Mischung nach Packungsanweisung erhitzen. 1 Kiwi schälen. Kiwi und 3 frische Feigen in Scheiben schneiden. 2 EL Honig mit 1 EL Zitronensaft und 1 Prise Zimt verrühren und zu den Früchten geben. Den Reis unterheben und alles kurz durchziehen lassen. 350 kcal.

für 2 Wochen

Einkaufszettel

1. Woche

Das sollten Sie im Haus haben

- > 600 ml Gemüsebrühe
 - > Zucker. (Kräuter-)Salz, Pfeffer, Curry, Honig, Muskat
 - > (Oliven-)Öl, Butter, Zitronen- und Limettensaft, Sojasoße, Meerrettich
- #### Obst/Gemüse/Kräuter
- > 450 g Weintrauben
 - > je 1 Apfel, Banane, Nektarine
 - > 4 Birnen
 - > 600 g Kartoffeln
 - > je 300 g Blumenkohl und Kürbis
 - > je 250 g Brokkoli und Rettich
 - > 100 g Feldsalat
 - > 1 Kohlrabi
 - > 1 Möhre sowie 200 g Möhren
 - > 1 Kolben Chicorée
 - > ½ große Salatgurke
 - > 100 g Champignons
 - > 1 große Tomate
 - > 100 g Kirschtomaten
 - > 2 ½ gelbe Paprikaschoten
 - > 3 Stück sowie 1 Bund Radieschen
 - > 3 Frühlingszwiebeln
 - > 4 Zwiebeln
 - > 1 Knoblauchzehe
 - > Dill, Basilikum, Petersilie, Kresse, Majoran, Schnittlauch
 - > 1 Prise Bohnenkraut (oder Oregano)
 - > 50 g Mungobohnensprossen

Geflügel/Fleisch/Fisch/Wurst

- > 270 g Hähnchenfilet
- > 120 g mageres Rindersteak
- > 20 g Rinderschinken
- > 20 g Bündner Fleisch
- > 50 g geräucherte Putenbrust
- > 125 g Rotbarschfilet
- > 300 g Räucherlachs

Eier/Milchprodukte/Käse

- > 4 Eier
- > 450 g sowie 1 EL Magerjoghurt
- > 125 g Buttermilchquark
- > 3 TL Sahne
- > 1 EL sowie 30 g saure Sahne
- > 185 g Mozzarella
- > 2 EL kal.-red. Frischkäse
- > 120 g Hüttenkäse

Brot

- > 4 Scheiben Vollkorn-Knusperbrot
- > 8 Vollkornwiebacke

Außerdem

- > 100 g Vollkornreis
- > 80 g Schnellkoch-Naturreis
- > 50 g Spinalnudeln
- > 2 Tomaten aus der Dose
- > 100 g Tomatensoße mit Peperoni
- > 300 g Sauerkraut
- > 1 TK-Gemüseburger
- > 50 g TK-Erbsen
- > 250 g grüne Bohnen (TK)
- > 100 g Thunfisch (in Wasser; Dose)
- > 120 g getrocknete Aprikosen
- > Sonnenblumenkerne
- > 1 TL Halbfett-Kräuterbutter

FREITAG

rot
ollkorn-Knusperbrot mit
nkäse und Kresse bzw. ge-
tersilie belegen.

wiebacke mit 1 TL Honig

eburger mit tudein

nudeln garen. 1 TK-Gemüse-
g) in 1 TL Öl in einer
ten Pfanne braten. Mit
in auf einem Teller anrichten.
stensoße mit Peperoni (aus
in der Pfanne kurz erhitzen.
ten. Mit Basilikumblättchen
350 kcal.



1-Salat

SONNABEND

E Rührei mit Lachs

1 Ei mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer
und Muskat verrühren. In 1 TL Butter
braten. Mit 50 g Räucherlachsstreifen
und 1 EL Schnittlauch bestreuen.

150 g Weintrauben



KH Mozzarella-Kartoffel-Pfanne

40 g getrocknete Aprikosen

E Lachsteller mit Gemüse und Dip
250 g Rettich und 200 g Möhren
waschen, schälen und in Streifen
schneiden. Mit 100 g Räucherlachs auf
einem Teller anrichten. Für den Dip
125 g Buttermilchquark, 2 TL geriebe-
ner Meerrettich (aus dem Glas), 1 TL
Zitronensaft und 1 EL Kresse verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und
dazu servieren. 350 kcal.

SONNTAG

KH Käsebröt

1 Scheibe Vollkorn-Knusperbrot mit
30 g Hüttenkäse und Kresse bzw. ge-
hackter Petersilie belegen.

2 Vollkornwiebacke mit 1 TL Honig



E Hähnchenpieße mit Dillgurke

1 Birne

KH Peilkartoffeln mit Paprikakraut
300 g Kartoffeln 25 Minuten kochen,
pellen. 1 EL Sonnenblumenkerne rösten.
1 Paprikaschote und 1 Zwiebel fein
würfeln. 1 TL Olivenöl erhitzen. Paprika
und Zwiebel darin andünsten. 300 g
Sauerkraut und 75 ml Gemüsebrühe
zugeben. 10 Minuten schmoren. Die
Kartoffeln mit Kraut und Sonnenblu-
menkernen anrichten. 350 kcal.

FREITAG

Toast

ollkorntoast mit 1 TL
estreichen. 1 kleine Banane
darauf anrichten.

en

hi-Pfanne mit streifen

henfilet in Streifen schnei-
chinkohl und 150 g Porree
schneiden. 1 Möhre und
oßes Stück Ingwer schälen,
in 1 TL Öl erhitzen. Fleisch
an braten. Gemüse und
gen, dünsten. Salzen, pfef-
ren schmoren. 350 kcal.

rauben



1-Mais-Salat

SONNABEND

Pikanter Geflügel-Salat

125 g Putenbrust-Aufschnitt in Streifen
schneiden. Mit 2 EL saurer Sahne, Curry
und Pfeffer mischen. 150 g Ananas-
Fruchtfleisch würfeln, untermischen.

2 Vollkornwiebacke mit 1 TL Honig



E Marinierte Steaks mit Gemüse

40 g getrocknete Aprikosen

KH Lachs-Pasta mit Mozzarella

50 g Vollkornnudeln in Salzwasser
garen. 350 g Lachs putzen, waschen, in
feine Ringe schneiden und in 1 TL Oli-
venöl in einer Pfanne kurz andünsten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit
Lachs mischen und kurz erhitzen. 50 g
Mozzarella (light) in Streifen untermi-
schen und schmelzen lassen. 350 kcal.

SONNTAG

KH Süßer Toast

1 Scheibe Vollkorntoast mit 1 TL
Konfitüre bestreichen. 1 kleine Banane
in Scheiben darauf anrichten.

3 Mandarinen



E Krabben-Omelett auf Blattsalat

150 g Weintrauben

KH Käsestange

1 Laugenstange (ca. 50 g) aufschneiden
und mit 1 EL (10 g) Pesto (aus dem
Glas) bestreichen. Mit 1 Scheibe (30 g)
Appenzeller Käse und 1 Tomate in
Scheiben belegen. 350 kcal.

Einkaufszettel

2. Woche

Das sollten Sie im Haus haben

- > Salz, Pfeffer, Curry, Cayennepfeffer, Muskat, Zimt
- > (Oliven-)Öl, Butter, Halbfettbutter, Senf, Balsamico-Essig, Zitronensaft, Honig, Pesto, Konfitüre nach Wunsch
- > 450 ml Gemüsebrühe

Obst/Gemüse/Kräuter

- > 600 g Weintrauben
- > 4 kleine Bananen
- > 12 Mandarinen
- > 1 Kiwi
- > 3 frische Feigen
- > 450 g Ananas-Fruchtfleisch
- > 650 g Kartoffeln
- > 350 g Zucchini
- > 300 g Wirsing
- > 500 g Chinakohl
- > 1/2 rote Paprikaschoten
- > 1/2 gelbe Paprikaschote
- > 1/2 Bund Radlischsen
- > 3 Tomaten
- > 5 Möhren
- > 1 Kohlrabi
- > 1 Stange sowie 500 g Lauch (Porree)
- > 50 g Salatmischung
- > 5 Zwiebeln

2 Frühlingsschweden

- > 2 Knoblauchzehen
- > Rosmarin, Oregano, Basilikum, Schnittlauch, Ingwer

Geflügel/Fleisch/Fisch/Wurst

- > 175 g Putenschnitzel
- > 200 g Hähnchenfilet
- > 125 g Lammsteaks
- > 150 g Tatar (Schabefleisch)
- > 375 g Putenbrust-Aufschnitt
- > 300 g Seelachsfilet
- > 100 g Nordseekrabbenfleisch
- > 125 g geschälte, rohe Garnelen
- > 40 g Räucherlachs

Eier/Milchprodukte/Käse

- > 2 Eier
- > 125 g fettarmer Joghurt
- > 50 g Mozzarella light
- > 1 EL Magerquark
- > 7 EL saure Sahne
- > 30 g Appenzeller-Käse
- > 3 EL geriebener Parmesan

Brot

- > 1 Laugenstange (50 g)
- > 4 Scheiben Vollkorntoast
- > 6 Vollkornzwiebacke

Außerdem

- > 70 g Vollkornmudeln
- > 125 g vorgegarte Langkorn- & Wildreis Mischung
- > 200 g TK-Spinat
- > 120 g getrocknete Aprikosen
- > 300 g Gemüsemais (Dose)
- > 1/2 Dose Baked Beans
- > 3 eingelegte grüne Peperoni
- > 1 EL TK-Salatkräuter
- > 3 EL fettarmes Kräuterdressing

Zum Ausschneiden



KH Blumenkohl-Curry

50 g Vollkornreis nach Packungsanweisung garen. Je 1 kleine Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. 300 g Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. 1 TL Öl

erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. 1/2 TL Currypulver zugeben. Blumenkohl und 2 gewürfelte Tomaten (Dose) untermischen. 150 ml Gemüsebrühe zugießen. Gemüse zu-

gedeckt weich dünsten. 50 g Erbsen (TK) zugeben. Leicht salzen. Mit 100 g Magerjoghurt und Reis anrichten. 350 kcal, 7 g f, 50 g KH, 17 g E. **Schlanke-Sterne:** ***

E Hacksteaks auf Butter-Gemüse

2 Möhren und 1 Kohlrabi schälen und waschen. 1 Stange Lauch putzen und waschen. Gemüse klein schneiden. 1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1 EL Halbfettbutter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und 125 ml Gemüsebrühe (Instant) angießen. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen. 150 g Tatar (Schabefleisch), Salz, Pfeffer, 1 TL Senf und 1 EL Magerquark glatt verkneten. Daraus 2 flache Hacksteaks formen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Gemüse mit den Hacksteaks anrichten.

300 kcal, 9 g f, 15 g KH, 40 g E. **Schlanke-Sterne:** ***

TIPP

Lecker: Geben Sie zum Schluss großzügig gehackte Petersilie über Gemüse und Hacksteaks.





Thunfisch-Salat

• 10 Minuten kochen. Abschrecken, abkühlen lassen. 100 g Feldsalat und waschen. 1 große Tomate waschen und in Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen. Salat und Gemüse in einemeller anrichten. 100 g Thunfisch (aus

der Dose: eingelegt in Wasser) zerpfücken. 3 Radisheschen waschen, putzen, fein würfeln und mit dem Thunfisch über den Salat streuen. 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 TL Olivenöl verrühren. Über den Salat träufeln. Das Ei in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

350 kcal, 18 g F, 8 g KH, 36 g E.

Schlank-Sterne:



E Putenschmitzel mit Zucchini

175 g Putenschmitzel mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. In einer Pfanne in 1 TL Öl braten und warm stellen. Inzwischen 350 g Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. 1 Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 1 TL Öl in der Pfanne andünsten. Zucchini mittünnen und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Zweige Oregano waschen, fein hacken und mit 1 EL saurer Sahne unter das Gemüse rühren. Zucchini mit dem Fleisch anrichten.

350 kcal, 14 g F, 7 g KH, 47 g E.

Schlank-Sterne:



ecker: Leichte Rezept-Ideen



Bohnentopf „Napoli“

Ikornnudeln in 500 ml Salzwasser bissfest garen und abschrecken. 1/2 Dose Baked Beans in Tomatensoße (210 g) und 150 ml Gemüse erhitzen. Die Nudeln dazugeben und mit Cayenpfeffer oder Tabasco abschmecken. 1 EL Basilikum unterziehen. Mit 2 EL (15 g) geriebenem Parmesan bestreuen.

4 g F, 40 g KH, 18 E.

Sterne:



E Asiatische Gemüsepfanne

75 g frisches Ananas-Fruchtfleisch in möglichst kleine Würfel schneiden. 250 g Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. 125 g Rotbarschfilet waschen und in mundgerechte Stücke

schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin kurz anbraten und herausnehmen. Brokkoli im Bratfett andünsten, mit 100 ml Wasser und 2-3 EL Sojasaße unter vorsichtigem Rühren ca. 5 Minuten bissfest garen. 50 g Mungobohnen-Sprossen waschen. 1 Frühlingsschiffel putzen, waschen

und in feine Ringe schneiden. Mit Sprossen zum Brokkoli geben und kurz mitbraten. Fisch und Ananas-Fruchtfleisch vorsichtig untermischen, alles nochmals kurz erhitzen. Mit Sojasaße, Pfeffer und 1 Prise Curry abschmecken.

300 kcal, 14 g F, 15 g KH, 29 g E.

Schlank-Sterne:



Vom Feinsten: Filet mit Gemüse



E Hähnchenschnitzel mit Gemüse

1 Kohlrabi und 1 große Möhre schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Mit 2 EL Zitronen- oder Limettensaft marinieren. 150 g Magerjoghurt, 1 EL saure Sahne (10 % Fett),

1 Prise Zucker, wenig Salz und Pfeffer verrühren. 120 g Hähnchenfilet in breite Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne gold-

braun braten. Mit mariniertem Gemüse und Dressing anrichten. Mit Kresse und auf Wunsch auch mit Majoran garnieren.

300 kcal, 8 g F, 16 g KH, 38 E.

Schlank-Sterne: ***



KH Herzhafte Kartoffel-Spinatpfanne

1 große Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 400 g Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin knusprig braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit 100 ml Gemüsebrühe auffüllen. 200 g TK-Spinat in die Pfanne geben und 10 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL geriebenem Parmesan bestreuen.

350 kcal, 8 g F, 52 g KH, 15 g E.

Schlank-Sterne: ****



Gemeßen Sie in aller Ruhe eine Tasse Tee. Das nimmt den Hunger und entspannt prima

Damit Sie nicht im falschen Moment schw 11 SOS-Tricks

Kleine Naschereien – wer kann ihnen schon widerstehen? In Zukunft wird das für Sie kein Problem, denn wir haben verblüffende Tipps, wie Sie Ess-Attacken schnell ausbremsen

Bevor Sie schwach werden und den Eisbecher bestellen oder in die Chipstüte greifen, probieren Sie mal Folgendes aus:

ner. Auch gut als Beruhigungsmittel: Sauna oder Massage.

3 Können Sie auf Süßes nicht verzichten, greifen Sie zu diesem Trick: Statt eine ganze Schachtel Pralinen nur zwei bis drei Stück, in dünnen Scheiben, genussvoll auf der Zunge zergehen lassen.

1 Ablenkung hilft! Ein Telefonat mit der Freundin, Gassigehen mit dem Hund, Schmökern in einem Buch – das vertreibt die Attacke.

2 Oft ist die plötzliche Lust auf Essen aber auch nur „**Beschäftigungstherapie**“, um zu entspannen. Langfristig hilft dann eine Entspannungsmethode (Meditation, Yoga). Wer diese Techniken beherrscht, kann sich in seinem Körper leichter einfinden und wird ausgeglichene

4 Um sich gegen eine Attacke zu wappnen, immer **gesunde Snacks**





E „Hausmeister“-Steak

250 g grüne Bohnen (TK) nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen 120 g mageres Rindersteak in der beschichteten Pfanne braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen abtropfen lassen und mit 1 TL Olivenöl und 1 Prise Bohnenkraut oder Oregano mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Steak anrichten. Mit 1 TL Halbfett-Kräuterbutter, Majoran und gehackter Petersilie garnieren.

345 kcal, 19 g F, 10 g KH, 33 g E.

Schlanke-Sterne: ****

TIPP

Nehmen Sie als Steak am besten ein Stück Filet. Das Fleisch ist besonders zart, feinfaserig und fettarm. Wenn es nach dem Braten noch einen rosa Kern haben soll, auf jeder Seite 3 Minuten braten, in Alufolie wickeln und noch kurz ruhen lassen.

Foto: Matthias Liebich (2), N. Hermann, Jahreszeitenverlag, fotolia, Stockfood, Stockfood Foodcollection

en ...

egen Heißhunger

halten: Äpfel, Bananen, Knäuel, 1 Tasse Gemüsebrühe.

Heißhunger entsteht oft, weil man sich auf einen bestimmten Geschmack freut. Daher: Spüle vorher ihren Mund mit Wasser aus. So vergeht ihnen schnell die Lust aufs Essen.

Trinken Sie über den Tag verteilt im Stundentakt ein Glas mit ein paar Spritzern Sensaf. Die Biotoffe in der Tee bremsen Heißhunger.

Verboten Sie sich keine Nahrungsmittel. Sonst ist der Heißhunger programmiert. Das Verbot in den besonderen Reiz aus, was Verlangen nach Süßem nur noch stärker. Tipp: Erlauben Sie sich alle zwei Tage einen

Riegel Schokolade. Sie werden sehen: Das stärkt den Durchhaltewillen ungemein.

8 Horchen Sie in sich hinein? Sind Sie wirklich hungrig oder nur gestresst und angespannt? Trinken Sie Ihren Körper aus, geben Sie ihm, was er will, aber nicht über den Mund, sondern über die Nase. Baden und entspannen Sie im Bad (Schoko-Badezusatz).

9 Die Bitter- und Gerbstoffe von Salbei stoppen die Lust auf Süßes. Darum: Bei Heißhunger-Attacken vorher zwei Blätter Salbei kauen, danach ausspucken.

10 Wählen Sie Aromen: Bei Stress ist die Lust auf Süßes besonders groß. Bevor Sie wahllos zugreifen, probieren Sie doch mal

diese kalorienfreie Alternative: Trinken Sie süß schmeckende Tees, deren Aromen (z.B. Sahne-Karamell- oder Vanillegeschmack) zugefügt wurden.

11 Das beste Mittel gegen Heißhunger ist Essen! Grund: Essen Sie viel zu wenig, ist der Körper unterzuckert und reagiert mit Hunger. Daher sollten Sie regelmäßig und ausgewogen essen. So bleibt der Blutzucker stabil. Am besten helfen komplexe Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) zu den Hauptmahlzeiten. Wenn Sie Hunger verspüren, legen Sie vor- und nachmittags noch eine kleine Zwischenmahlzeit ein: mit 1 Stück Obst oder 1 Handvoll Nüsse.



Tolle Schlankmacher: Die Biotoffe in Salbei (oben) und Zitronen (unten) nehmen blitzschnell den Heißhunger auf Naschzug



Flacher Bauch

Auf allen Vieren das Gewicht auf die Hände verlagern. Die Knie auf dem Tuch nach hinten schieben und halten. Dann wieder zurück. 5-mal wiederholen



Schöne Brus
Im Sitzen Arme hinter dem Oberkörper an dem Handtuch abstützen. Die Finger zeigen vom Körper weg, der Rücken ist gerade, und die Schultern sind locker. Nun das Handtuch mit beiden Händen gleichzeitig vom Körper wegschieben, bis Sie eine Dehnung spüren. 5 Atemzüge halten. 6-mal

SO KÖNNEN SIE PROBLEMLOS ÜBERALL TRAINIEREN

Straff-Gymnastik mit dem Handtuch



Fit von Kopf bis Fuß – das ist auch ohne teure Geräte möglich. Diese Übungen können Sie ganz einfach zu Hause machen. Sie brauchen dafür nur ein bisschen Zeit und ein Handtuch, dann kann's losgehen. Trainieren Sie am besten dreimal in der Woche



Knackiger Po

In Rückenlage die Beine aufstellen. Schultern auf den Boden, Bauch und Po anspannen und heben. 3-mal Füße nach vorne schieben, bis die Beine gestreckt sind, halten, zurückziehen



Schlanke Arme

Im Vierfüßlerstand. Knie sind unter der Hüfte, die Handgelenke unter den Schultern. Die rechte Hand auf das Handtuch legen. Nun den rechten Arm vom Körper wegschieben, bis der rechte Arm gestreckt ist. Rechte Schulter zum Boden schieben. Blick zur linken Seite richten, der linke Ellbogen ist leicht gebeugt. 4 Atemzüge halten. 8-mal je Seite.

+ Extra-Tipp

Viel trinken! Beim Sport werden schnell wichtige Mineralstoffe ausgeschwitzt, die der Körper wieder aufnehmen muss. Stilles Mineralwasser, Leitungswasser oder Wasser mit Kohlensäure helfen da am besten. Beim Training immer mal zwischendurch kleine Schlucke trinken und nach dem Sport noch mal 2 bis 3 Gläser Wasser. **Tipps**



Schmale Innenschenkel
Gerade hinstellen, das Handtuch liegt unter dem rechten Fuß, Zehen nach außen. Fuß zur Seite schieben, in die Knie gehen. Ranzziehen. 8-mal je Seite

Tolle Beine
Auf den Rücken legen und die Füße an der Wand auf dem Handtuch abstützen. Po anheben und das Tuch hochschieben. Das Gewicht liegt auf den Schultern. Jedes Bein 8-mal lösen und nach oben strecken



Feste Arme

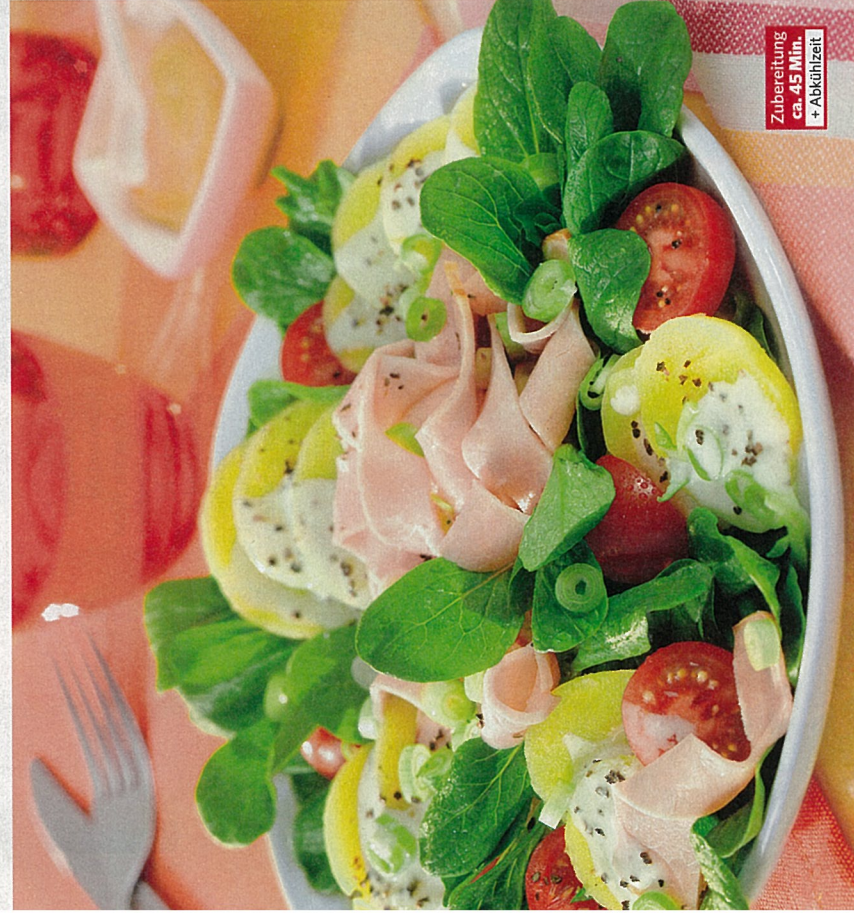
Im Sitzen Arme hinter dem Körper abstützen, Fersen auf das Handtuch. Auf die Hände stützen, Po anheben und das Tuch nach vorne schieben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. 3-mal



Straffe Schenkel

Arme ausstrecken, ein Bein auf dem Handtuch. 12-mal jedes Bein nach hinten schieben, ranziehen.





Zubereitung
ca. 45 Min
* Abkühlzeit

Kartoffelsalat mit Kasserer

Zutaten (für 4 Personen):

- > 900 g Kartoffeln
- > 4 Frühlingzwiebeln
- > 300 ml Gemüsebrühe
- > 8 EL Apfelessig
- > 2 TL mittelscharfer Senf
- > 2 TL grober Senf
- > Salz, Pfeffer
- > 300 g Kasserer-Aufschnitt
- > 400 g Kirschtomaten
- > 200 g Feldsalat
- > 150 g Magermilch-Joghurt

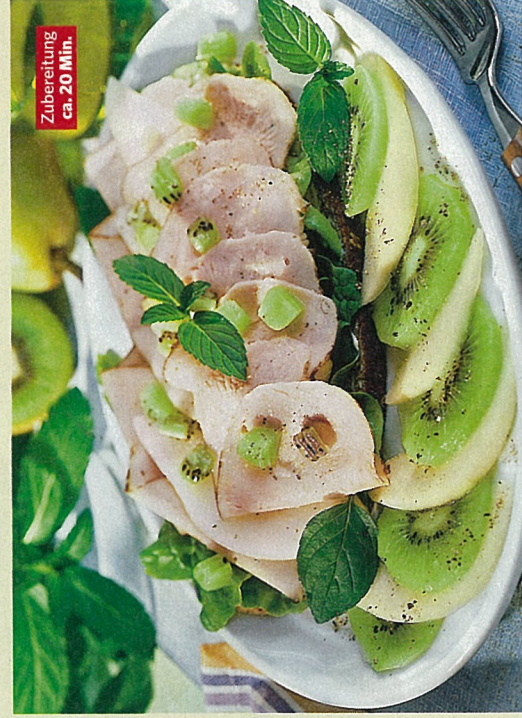
Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten kochen. Anschließend abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brühe erhitzen, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Frühlingzwiebeln einrühren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Brühe mischen. Den Kasserer-Aufschnitt in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Joghurt unter den Kartoffelsalat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Feldsalat, Tomaten und Kasserer anrichten.

350 kcal, 12 g F, 36 g KH, 22 g E.

Schlank-Sterne: ****

Super Schlank-Salate

Mal herzhaft-würzig, mal erfrischend pikant – diese leichten, bunten Schlemmer-Rezepte machen uns jetzt Appetit auf den Frühling



Zubereitung
ca. 20 Min.

Geflügelsalat auf Brot

Zutaten (für 4 Personen):

- > 4 Scheiben Vollkornbrot (je 50 g)
- > 4 TL Halbfettbutter
- > einige Salatblätter
- > 4 Kiwis
- > 4 Birnen
- > etwas Zitronensaft
- > 320 g fein geschnittenes Hähnchenbrustfilet (Kühltheke, abgepackt)
- > Pfeffer
- > 4 TL Olivenöl
- > Minze zum Garnieren

lassen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Einige der Scheiben würfeln. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Brote mit Salatblättern, einigen Kiwischeiben, Birnenspalten und Hähnchenbrustfilet belegen. Mit Kiwi-Würfeln und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Öl beträufeln. Mit übrigen Kiwis und Birnen anrichten. Mit Minze garnieren.

Vollkornbrot mit Halbfettbutter bestreichen. Salat putzen, waschen und gut abtropfen

lassen. Kiwis schälen und in

Scheiben schneiden. Einige

der Scheiben würfeln. Birnen

waschen, schälen, vierteln,

entkernen und in dünne Spal-

ten schneiden. Mit Zitronen-

saft beträufeln. Die Brote mit

Salatblättern, einigen Kiwi-

scheiben, Birnenspalten und

Hähnchenbrustfilet belegen.

Mit Kiwi-Würfeln und etwas

Pfeffer bestreuen. Mit Öl be-

träufeln. Mit übrigen Kiwis

und Birnen anrichten. Mit

Minze garnieren.

305 kcal, 5 g F, 43 g KH, 21 g E.

Schlank-Sterne: ****

Spirelli-Mozzarella mit Rucola

für 4 Personen:
Judein (z.B. Spirelli)

auch zehen
Gemüsebrühe
Vollmilch-Joghurt
Pfeffer
irschtomaten

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken (damit sie nicht nachgaren) und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Gemüsebrühe, Joghurt, Senf, Salz

und Pfeffer verrühren. Nudeln und Dressing mischen. Ganz auskühlen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Alles mit den Nudeln mischen und nochmals abschmecken.

300 kcal, 8 g F, 41 g KH, 16 g E.

Schlanke-Sterne: ***

Zubereitung
ca. 30 Min.

- > 4 Frühlingszwiebeln
- > 120 g Rucola
- > 120 g kalorienreduzierter Mozzarella

und Pfeffer verrühren. Nudeln und Dressing mischen. Ganz auskühlen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Alles mit den Nudeln mischen und nochmals abschmecken.

300 kcal, 8 g F, 41 g KH, 16 g E.

Schlanke-Sterne: ***

Zubereitung
ca. 30 Min.

- > 4 Frühlingszwiebeln
- > 120 g Rucola
- > 120 g kalorienreduzierter Mozzarella

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken (damit sie nicht nachgaren) und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Gemüsebrühe, Joghurt, Senf, Salz



Zubereitung
ca. 30 Min.

Bauernsalat mit Käse

Zutaten (für 4 Personen):

- > 2 Beete Kresse
- > 400 g Magermilch-Joghurt
- > Salz
- > Pfeffer
- > 2 TL Senf
- > 8 kleine Möhren
- > 8 kleine Tomaten
- > 1 Salatgurke (600 g)
- > 1 Eisbergsalat
- > 60 g Rucola
- > 250 g fettharmer Gouda
- > 4 Scheiben Vollkornbrot

Kresse von den Beeten schneiden. Mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Salatgurke waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Eisbergsalat und Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Eisbergsalat in Stücke schneiden. Salatzutaten und Dressing mischen. Gouda in Streifen schneiden und auf den Salat streuen. Mit dem Vollkornbrot anrichten.

350 kcal, 11 g F, 33 g KH, 27 g E.

Schlanke-Sterne: ****

TIPP

Statt mit Gouda können Sie den Salat auch sehr gut mit kalorienreduziertem Camembert oder leichtem Leerdammer zubereiten.