

CHANTAL-FLEUR SANDJON

# ABNEHMEN MIT SMOOTHIES

Natürlich schlank  
mit den Power-Drinks

RATGEBER GESUNDHEIT



---

## THEORIE

---

Ein Wort zuvor 5

### **GESUND UND SCHLANK MIT SMOOTHIES** 5

#### **Kleiner Smoothie – große Wirkung** 8

Farbenfroh und gesund 8

Was einen Smoothie ausmacht 9

Spezialdrink grüner Smoothie 10

Abnehmen im Einklang mit  
Körper & Natur 11

Gleich vorab: Fünf Argumente für  
das Smoothie-Programm 12

#### **Wunderwaffen aus der Natur** 14

Vitalstoffe für Ihre Vitalität 14

Vielfalt der Mikronährstoffe 15

Nährstoffdichte statt Kalorienmasse 17

Die Rolle von Eiweiß, Fetten  
und Kohlenhydraten 18

Ist grün, macht schlank und  
glücklich: Chlorophyll 20

Wildkräuter für Genießer 22

Entgiftung inklusive 24

Königsklasse: Bio, regional  
und saisonal 26

Superfoods für Super-Smoothies 28

Nahrung für Körper, Geist  
und Seele 30

---

## PRAXIS

---

### **DIE SMOOTHIE-DIÄT** 33

#### **Das Smoothie-Programm konkret** 34

Kurz vorab: Was geschieht  
im Smoothie-Programm? 34

Test: Welcher Diättyp sind Sie? 36

Perfektes Timing: Wann wollen  
Sie durchstarten? 40

Die Schlankmacher-Pyramide 42

Gesunde Snacks: Heißhunger  
vermeiden statt bekämpfen 50

Drinks – Schlank getrunken 53

Mandelmilch & Co. selbst  
zubereiten 55



<b>Der Start in die Smoothie-Woche</b>	56
Sanfter Start – große Erfolge	56
Equipment – Ihr Werkzeug für die Smoothie-Zeit	58
Das Wesentliche vor, bei & nach dem Mixen	60
Verwandlungskünstler: Rezepte umwandeln	62
Gelöftele Smoothies: Suppen, Puddings und Eiscreme	63
Aufbewahrung & Haltbarkeit	68
Smoothies auf Achse: Tipps fürs Büro und unterwegs	68
Shopping mit Plan:	
Die Einkaufsliste	70
Treue Diät-Begleiter: Bewegung und Ruhe	74
<b>Das siebentägige Smoothie-Programm</b>	76
Erster Tag	77
Zweiter Tag	80
Dritter Tag	82
Vierter Tag	84
Fünfter Tag	86
Sechster Tag	88
Siebter Tag	91
<b>Ihr Rezeptepool</b>	94
Bunte Smoothies	95
Grüne Smoothies	102
Detox-Rezepte für den Abend	110
Detox-Desserts	112



<b>Und danach? Die Smoothie-Diät als Neuanfang</b>	114
Die Diät verlängern & noch mehr Kilos verlieren	114
Adé, Jo-Jo-Effekt! Tschüss, Gewichtstrampolin!	115
Turbo-Kur nach Feiertagen & Futteranfällen	117
15 Wegbegleiter ins natürlich schlanke Leben	118

---

## SERVICE

---

Adressen, die weiterhelfen	122
Bücher, die weiterhelfen	122
Sachregister	123
Rezeptregister	126



# GESUND UND SCHLANK MIT SMOOTHIES

---

MIT SMOOTHIES ABNEHMEN – DAS IST EIN EINFACHER,  
SANFTER UND GENUSSREICHER WEG ZUM IDEALGEWICHT.

BEGEBEN SIE SICH AUF ENTDECKUNGSREISE UND  
FINDEN SIE EINEN NEUEN, LEICHTEREN, VITALEREN  
UND FREUDIGEREN LEBENSSTIL.

Kleiner Smoothie – große Wirkung ..... **8**

Wunderwaffen aus der Natur..... **14**

## INFO

### ROH HEISST VITAL

Das Garen denaturiert pflanzliche Power-Lebensmittel durch eine Erhitzung auf weit über 42 Grad. Es werden Nahrungsenzyme sowie hitzeempfindliche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zerstört. Smoothies hingegen sind wertvolle Rohkost. Der hohe Wassergehalt von frischem Obst und Gemüse sättigt und versorgt uns zugleich mit Flüssigkeit. Auch

der hohe Anteil an Ballaststoffen bewirkt, dass Sie sich länger satt fühlen. Darüber hinaus werden Smoothies auch meist von Menschen vertragen, die sonst Probleme mit der Verdauung von Rohkost haben. Extrem fein gemixt können Smoothies sogar am Abend genossen werden: Sie werden leicht und schnell verdaut – so können Sie unbeschwert schlafen.

Kalorie. So besitzen Pizza und Gummibärchen zwar viele Kalorien, jedoch nur einen minimalen Anteil an Mikronährstoffen. Eine hohe Nährstoffdichte hingegen zeigen grünes Blattgemüse, alle anderen Gemüse und Obst – die Basis der Smoothies!

### Vital(stoffe) als Fatburner

An sich ist die Rechnung zur Fettverbrennung simpel: Jedes Kilo reines Fett, das Sie loswerden möchten, besteht aus 7000 Kilokalorien, die zusätzlich verbrannt werden müssen. Zum einen kann das über ein Plus an Bewegung passieren, zum anderen sind es ganz bestimmte Vitalstoffe, die die Fettverbrennung ankurbeln. Magnesium beispielsweise ist unabdingbar beim Fettabbau, der Lipolyse, Zink kann regulierend auf das Appetitzentrum im Gehirn wirken und Vi-

tamin B2 ist wichtig für die Verwertung der Nährstoffe. Wer seinen Körper gut mit diesen Wunderhelfern versorgt, braucht keine Heißhungerattacken mehr zu befürchten. Sein Organismus hat, was er braucht.

### Die Rolle von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten

Natürlich sind auch die Makronährstoffe während der Smoothie-Diät wichtig. Sie stehen bei dieser gesunden Art der Ernährung nicht im Vordergrund, aber sie erfüllen ihre für uns wesentlichen Aufgaben.

### Schlank mit Eiweiß?

Proteine sind bei vielen Diäten sehr beliebt. Manche basieren sogar auf einer stark erhöhten Zufuhr von Eiweiß und dem Verbot

von Kohlenhydraten. Dabei aber startet unser Körper ein Notfallprogramm, bei dem es vor allem zur Ausscheidung von Wasser kommt, weniger zum Abbau von Fetten. Darüber hinaus tragen eiweißlastige Diäten zur Übersäuerung des Körpers bei, was wiederum ungünstige Folgen für die Gesundheit und den langfristigen Gewichtsverlust hat. Im Rahmen der Smoothie-Diät spielt Eiweiß keine Hauptrolle, es versteckt sich aber in sehr vielen pflanzlichen Lebensmitteln, von denen reichlich gegessen wird.

## Fette gegen Pfunde

Auch beim Gewichtsverlust geht nichts ohne Fette, denn sie sind unabdingbar für den Stoffwechsel, für die Bildung von Hormonen sowie für den Transport fettlöslicher Vitamine wie A und E. Generell wird dabei in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilt. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Produkten wie Butter, Wurst und Käse zu finden. Sie sollten höchstens einen Anteil von 30 Prozent an den insgesamt aufgenommenen Fetten stellen, denn sie sammeln sich schnell an den Hüften an und erhöhen den LDL-Cholesterinspiegel, sprich die Menge an »bösem Cholesterin« im Blut. Besonders großen Abstand sollten Sie von Transfetten halten, die sich in vielen Fertigprodukten befinden. Sie entstehen in chemischen Prozessen, bei denen flüssige Pflanzenöle zu festen Industriefetten verarbeitet werden. Aber auch bei starker Erhitzung

durch Braten oder Frittieren kann es zur Bildung von Transfetten kommen. Mit ihnen kann der Körper aufgrund ihrer entfremdeten Struktur nichts anderes anfangen, als sie in Fettdepots zu speichern, sodass sie keinen größeren Schaden anrichten. Das aber bedeutet unnötige, wachsende Pölsterchen.

## UNGESÄTTIGT IST IMMER GUT

Ungesättigte Fettsäuren haben einen fast gegenteiligen Effekt auf unseren Körper als ihre gesättigten Kollegen. Als essenzielle, also lebenswichtige Substanzen, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen,



Gute Öle und Fette sind gesund und helfen sogar beim Abnehmen.

# TEST: WELCHER DIÄTTYP SIND SIE?

Jeder startet mit anderen Voraussetzungen ins Abnehm-Rennen.

Mit diesem Test können Sie ermitteln, welcher Diättyp Sie sind.

Die Auswertung gibt Ihnen Tipps für eine noch erfolgreichere Smoothie-Diät, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

## 1. Wie viel Obst und Gemüse essen Sie durchschnittlich pro Tag?

- C  Ich komme meist problemlos auf meine fünf Portionen.
- A  Viele Sorten schmecken mir nicht oder ich vergesse es einfach auch mal, Obst und Gemüse zu essen.
- B  Das schwankt sehr, aber ich gebe mir Mühe, dass bei mir jeden Tag etwas Frisches auf den Tisch kommt.

## 2. Wie sieht es bei Ihnen mit grünem Blattgemüse aus?

- C  Bei mir vergeht kein Tag ohne einen Salat oder etwas anderes Grünes.
- B  Da achte ich nicht wirklich darauf, aber grünes Blattgemüse gibt es bei mir schon ein paar Mal die Woche.
- A  Grünzeug mag ich eigentlich überhaupt nicht, dazu zwingt mich manchmal nur, weil es gesund ist.

## 3. Wie viele Süßigkeiten und Produkte mit Zucker konsumieren Sie?

- A  Ohne etwas Süßes würde ich wohl keinen Tag überleben.
- C  Ich esse allerhöchstens mal eine gesunde Alternative ohne weißen Zucker, meist selbst gemacht.
- B  Ich versuche, meinen Konsum schon etwas einzuschränken, manchmal klappt das gut, manchmal nicht.

## 4. Wie halten Sie es mit dem Auswärts-Essen und Fertigprodukten?

- A  Ich koche so gut wie nie, gehe meistens essen oder erhitze mir ein Fertiggericht – auf die Inhaltsstoffe achte ich dabei weniger, Hauptsache, es schmeckt!
- C  Wenn ich essen gehe oder mir etwas Fertiges aus dem Supermarkt hole, dann ist es mir wichtig, eine gesunde Entscheidung zu treffen. Zum Beispiel wähle ich dann einen Salat.
- C  Ich esse am liebsten zu Hause. Wenn ich selbst koche, weiß ich ja auch ganz genau, was in meinen Mahlzeiten steckt.



### 5. Egal, wie groß die Portion ist, ...

- A  ... ich esse meinen Teller eigentlich bei jeder Mahlzeit leer.
- C  ... ich höre auf zu essen, wenn ich merke, dass ich satt bin.
- A  ... ich brauche meistens sogar noch einen zweiten Teller.

### 6. Wie viel Sport treiben Sie durchschnittlich in der Woche?

- C  Ich trainiere regelmäßig, mindestens dreimal die Woche für eine halbe Stunde.
- B  Ein- oder zweimal komme ich jede Woche richtig in Bewegung.
- A  Sport ist nicht mein Ding. Das mache ich eher selten oder nie.

### 7. Und in Ihrem Alltag: Wie viel Bewegung haben Sie da?

- A  Die meiste Zeit verbringe ich sitzend.
- C  Mein Job und/oder meine Familie halten mich immer auf Trab.
- B  Auch in bewegungsärmeren Phasen versuche ich, zumindest mal die Treppen zu steigen anstatt die Rolltreppe zu nehmen oder zwischendurch zu Fuß zu gehen.

### 8. Mein Körpergewicht ...

- B  ... ist höher, als es sein sollte, aber ich bin dennoch halbwegs aktiv.
- A  ... behindert mich, wenn ich mich bewege oder gar mal richtig in Schwung kommen will.
- C  ... steht meiner Bewegungsfreude überhaupt nicht im Weg.

### 9. Wie würden Sie Ihre körperliche Konstitution beschreiben?

- C  Ich bin von Natur aus schlank, manchmal setze ich nur ein bisschen an.
- A  Ich war schon immer kräftiger als die meisten anderen, in den letzten Jahren ist es nur leider etwas ausgefudert.
- C  Manchmal fühle ich mich etwas zu dick, aber an sich bin ich ein sportlicher Typ.

### 10. Wie viel Stress haben Sie im Alltag?

- A  Meine Belastung ist konstant sehr hoch.
- C  Stress habe ich wenig oder mache ihn mir einfach nicht.
- B  Das ist sehr wechselhaft, mal ist mehr los, mal ist es ruhiger.

### 11. Was tun Sie bei Stress oder Frust?

- C  Ich mache Sport, das hilft immer.
- C  Ich versuche, immer mal zu entspannen, sei es durch ein langes Bad, eine Meditation oder ein paar Yoga-Übungen.
- A  Ich greife dann meist zu etwas Süßem oder Fettigem, es heißt ja nicht umsonst »Kummer-Schokolade«.

### 12. In die Arbeit oder nach Hause hat jemand Torte mitgebracht. Was machen Sie?

- B  Wenn mir danach ist, gönne ich mir ausnahmsweise ein Stück.
- C  Da bleibe ich eisern und tröste mich mit einem Apfel oder ein paar Nüssen.
- A  Ein Stück esse ich auf jeden Fall, vielleicht werden es aber auch zwei.



## DER START IN DIE SMOOTHIE-WOCHE

An den Mixer, fertig, los! Oder: Noch schnell die nächsten Seiten lesen und optimal gerüstet die Smoothie-Zeit einleiten, denn hier erfahren Sie all die praktischen Tricks und Tipps, die Pannen, Pech und Problemzonen entgegenwirken. Wichtig ist, wie meist im Leben, der Anfang der Unternehmung. Sanft und bewusst sollte auch der Einstieg ins Programm gestaltet werden. Denn je weniger es sich nach Pflicht

und Zwang anfühlt, desto mehr Spaß bringt Ihnen die Zeit mit den bunten Smoothies, und desto leichter purzeln auch die Pfunde.

### Sanfter Start – große Erfolge

Indem Sie an den Tagen vor der Diät ein paar einfache Veränderungen vornehmen, erleichtern Sie sich den Einstieg und erhöhen Ihre Chancen auf langfristigen Erfolg.

## Drei Einstiegstage zuvor

Beginnen Sie drei Tage vor dem Diätstart mit der Umstellung auf frische pflanzliche Produkte und schränken Sie den Verzehr folgender Lebensmittel so weit ein, wie es Ihnen möglich ist. Damit stellen Sie sich schon auf die eigentliche Abnehmzeit ein – und werden vielleicht sogar staunen, wie schnell Ihr Wohlbefinden ansteigt.

### KAFFEE

Von vielen als alltägliches Aufputzmittel geliebt, wirkt Kaffee leider stark säurebildend auf unseren Körper und gaukelt uns obendrein einen Energieschub vor – aber diese Energie fehlt uns kurz darauf. Als Alternative kann zum Beispiel Mate-Tee getrunken werden ► [siehe Seite 54](#).

### VERSTECKTER ZUCKER

Vor und während Ihres Smoothie-Programms sollten Sie Ihren Verzehr von konventionellen Süßigkeiten mit Zucker oder anderen Süßungsmitteln erheblich einschränken. Auch auf versteckten Zucker ist zu achten, denn er befindet sich beispielsweise in Fruchtjoghurts, Konserven, Limonaden und Fruchtnektar, Ketchup und Fertigprodukten sowie in vermeintlich gesunden Frühstückscerealien (Müsli sollten Sie deshalb am besten selbst zusammensetzen). Auch Trockenfrüchte sind mitunter zusätzlich gesüßt. Von Gesundheitsversprechen auf der Verpackung sollten Sie sich

also nicht überzeugen lassen, bevor Sie nicht sorgfältig die Liste mit den Inhaltsstoffen studiert haben.

### STARK VERARBEITETES GETREIDE

Weißmehl heißt: Nachdem all die guten Inhaltsstoffe des vollen Korns entfernt wurden, bleibt vor allem Futter für die lästigen Fettpölsterchen übrig – und das brauchen wir beim Abnehmen wirklich nicht. Deshalb sollten Sie Weiß- und Mischbrot, geschälten Reis, Gebäck und Weißmehl-Nudeln vermeiden. Auch Kartoffeln am besten nur als kleine Beilage essen, und dann fettarm und auch ohne Butter zubereitet.

### FERTIGPRODUKTE

Schnell, light und am besten noch günstig, die Verlockungen sind groß. Doch zu welchem Preis? Fast immer gilt bei Fertigprodukten: Was wir an Zeit und Geld einsparen, zahlen wir in Gewicht wieder drauf. Denn die vielen künstlichen Extras bringen unseren Körper aus dem natürlichen Gleichgewicht: Geschmacksverstärker, Aromastoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und so fort. Unser Körper aber fordert richtige Nahrung. Er reagiert auf künstliche Süße mit mehr Hunger nach Süßem oder will bei Light-Produkten anschließend noch eine ordentliche Portion Zuschlag. Also lieber gleich vollwertige Nahrung wählen, die er gut verarbeiten kann und nach deren Verzehr ein richtiges Sättigungsgefühl einsetzt.

Ein perfekter Detox-Drink

## SOMMER IM GLAS

---

¼ mittelgroße Wassermelone (etwa 600 g mit Schale) | ¼ Gurke | 1 Handvoll frische Minze | 1 Bio-Zitrone | 1 EL Rosinen oder anderes Süßungsmittel nach Belieben

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

- 1 Die Wassermelone schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gurkenstück waschen und vierteln. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Minzblätter vom Stiel abzupfen. Die Zitrone waschen, halbieren und auspressen. Die Schale von einer Zitronenhälfte reiben.
- 2 Alle Zutaten in den Mixer geben, 100 ml Wasser hinzugießen und alles pürieren.

### WENIG KALORIEN, VIEL GESCHMACK!

Dieser Sommerklassiker entwässert und erfrischt. Damit ist er perfekt für richtig heiße Sommertage. Nach Belieben können Sie die Wassermelonenstücke vor der Verwendung auch noch mal für ein paar Stunden einfrieren, um einen eiskalten Durstlöscher zu kreieren. Er wird Sie an köstliches Wassereis und Strandspaziergänge erinnern.

Sättigt über längere Zeit

## GO, MANGO, GO!

---

2 Mangos | 1 Orange | 1 Banane | 1 EL Sonnenblumenkerne | 1 EL Goji-Beeren | 1 Prise Cayennepfeffer | 1 Prise Zimt

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

- 1 Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Orange schälen und zerteilen. Die Banane schälen und vierteln.
- 2 Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in den Mixer geben und langsam pürieren.

Reich an Provitamin A

## FENCHELFREUDEN

---

1 Fenchelknolle | 2 Birnen |  
2 entsteinte Datteln

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

- 1 Den Fenchel und die Birnen waschen, die Birnen entkernen und beides klein schneiden.
- 2 Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und pürieren. Nach Belieben mit zusätzlichen Datteln etwas nachsüßen.

Für das Energietief am Nachmittag

## HEISSHUNGER-KILLER

2 Äpfel | 2 Bananen | 1 Stück Ingwer  
(etwa 1 cm lang) | 2 EL Chia-Samen |  
2 entsteinte Datteln

Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

- 1 Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen und vierteln. Den Ingwer schälen (bei Bio-Ware nicht nötig) und halbieren oder reiben.
- 2 Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

### HEISSHUNGER-KILLER ALS PUDDING

Wenn Sie den Smoothie eine halbe Stunde lang »ziehen« lassen, bekommt er durch die Chia-Samen eine noch festere Konsistenz und wird zum Pudding. So lässt er sich genüsslich löffeln und macht gut satt.

Vitamin C, Eisen und Fatburner-Schärfe

## RED SPICES

2 Bio-Blutorangen | 1 Apfel | 1 mittelgroße  
Rote Bete | 1 Stück Ingwer (etwa 1 cm lang) |  
2 entsteinte Datteln | 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

- 1 Die Blutorangen waschen, schälen und zerteilen. Die Schale einer Orangenhälfte reiben. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in

kleine Stücke schneiden. Die Rote Bete schälen und vierteln (bei schwächeren Mixern auch raspeln). Den Ingwer schälen (bei Bio-Ware nicht nötig) und halbieren oder reiben.

- 2 Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.



## Detox-Rezepte für den Abend

Drei Alternativen für Detox-Dinner – zum Austauschen von Mahlzeiten im Smoothie-Programm sind sie genauso gut geeignet wie zur Inspiration noch lange Zeit nach der eigentlichen Diät.

Entwässert, erfrischt und entgiftet

### BLITZSCHNELLER GURKENSALAT

1½ Bio-Gurken | 1 Avocado | 2 Frühlingszwiebeln | 2 Stängel Petersilie | 2 EL weißer Balsamico-Essig | 2 TL Olivenöl | Meersalz | Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

- 1 Die Gurken waschen, längs vierteln und in schmale Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schaben und würfeln. Mit der Gurke in eine Salatschüssel geben. Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zum Gurkensalat hinzugeben.
- 2 Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

#### GURKEN ERFRISCHEN

Gurken erfrischen nicht nur in Smoothies, sondern auch in diesem schmackhaften Detox-Gericht. Die Avocado darin sorgt für eine sanftere Konsistenz und schenkt Ihnen zudem ein anhaltendes Sättigungsgefühl.

Leicht und sättigend

### GEGRILLTE AUBERGINE MIT ROTE-BETE-SALAT

1 mittelgroße Aubergine | 1 Knoblauchzehe | 5 TL Olivenöl | 1 TL italienische Kräuter | Meersalz | Pfeffer | 2 Rote Bete | 100 g Himbeeren (frisch oder TK) | 2 EL Apfelessig | 1 TL Agavensirup | 1 TL Senf

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

- 1 Die Aubergine waschen und quer in schmale Scheiben schneiden. 4 TL Olivenöl in einen tiefen Teller geben. Die Knoblauchzehe abziehen und über dem Öl pressen. Anschließend die Auberginenscheiben im Knoblauchöl wenden.
- 2 Die Auberginenscheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten je 5 Min. grillen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für den Salat die Rote Bete waschen, schälen (bei Bio-Ware nicht nötig) und raspeln. Die Himbeeren mit dem restlichen TL Olivenöl, Essig, Agavensirup, Senf, Salz und 2 EL Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen. Als Dressing über den Salat geben und mit den gegrillten Auberginenscheiben servieren.

#### ROTE BETE ROH GENIESSEN

Rote Bete ist auch roh ein Genuss und in geraspelter Form besonders gut verdaulich. Ungekocht ist sie noch richtig vital, und so bleiben auch die meisten ihrer Mikronährstoffe wie Vitamin B, Kalium und Eisen erhalten.

## Leichtes Sommer-Dinner

## ZUCCHINI-NUDELN MIT PAPRIKA-TOMATEN-SOSSE

½ rote Paprikaschote | ½ gelbe Paprikaschote | 1 kleine Zwiebel | 1 TL Kokosnussöl |  
2 EL Tomatenmark | 300 g Tomaten |  
100 ml passierte Tomaten | Meersalz | Pfeffer |  
1 TL Agavensirup | 3 Stängel Basilikum |  
1 Knoblauchzehe | 1 großer Zucchini

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

**1** Für die Soße die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die Hälften waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne er-

hitzen und die Gemüsewürfel etwa 3 Min. anbraten. Danach das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

**2** Die Tomaten waschen und in sehr kleine Stückchen schneiden. Die angebratenen Gemüsewürfel mit der Passata und den gehackten Tomaten ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Agavensirup abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und klein hacken, die Hälfte zur Soße geben. Ca. 15 Min. köcheln lassen.

**3** Anschließend Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken oder pressen. Zur Soße hinzugeben, weitere 5 Min. köcheln lassen.

**4** Den Zucchini waschen und längs mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Auf einem Teller anrichten und die Soße darübergießen. Mit dem übrigen Basilikum garnieren.



die Waage dann in den Schrank verbannen. Mehr Informationen liefert Ihnen übrigens eine Waage mit Bio-Impedanzanalyse, die auch den Körperfettanteil misst.

## MEIN PERSÖNLICHER TIPP



### AKTIVITÄTEN, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Es gibt so viele herrliche Dinge, mit denen wir uns so richtig verwöhnen können.

Machen Sie sich am besten Ihre persönliche Liste mit Genuss-Unternehmungen, die Ihnen besonders guttun. Meine Liste sieht so aus:

- Lange Spaziergänge
- Warmer Tee und ein gutes Buch
- Schneeballschlacht, Schlittenfahren
- Sonne tanken
- Meditieren
- Kuscheln und Umarmungen
- Tagebuch schreiben
- Sich selbst Blumen schenken
- Ans Meer fahren
- Kunst betrachten
- Sich bekochen lassen
- Einen Spieleabend organisieren
- Malen und Kreieren
- Lieben
- Loslassen

## 10. Vom Stress nicht stressen lassen

Entdecken Sie neue Wege, mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen. Oftmals ist emotionales Essen eine der Ursachen des Übergewichts, das heißt, wenn wir emotional überfordert sind, greifen wir zu Fettigem oder Süßem. Deshalb ist es wichtig, gesunde Alternativen zu diesem Verhalten zu finden, denn Schokolade hilft gegen Liebeskummer genauso wenig wie Eiscreme gegen einen ungerechten Chef. Schreiben Sie sich eine Liste mit den Dingen, die Ihnen Freude bereiten, und tragen Sie sie immer bei sich, um sich jederzeit von ihr inspirieren zu lassen.

## 11. Schlank geschlafen

Zu wenig Schlaf wirkt ähnlich wie Stress. Weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht bringen unseren Hormonhaushalt aus der Balance, »Hungerhormone« nehmen zu, »Sättigungshormone« werden weniger. An Schlaf sollten Sie also nicht sparen.

## 12. Keine Hunger-Streiks

Fahren Sie Ihre Kalorienzufuhr nicht plötzlich extrem runter, nur um in kurzer Zeit ein bestimmtes Ergebnis auf der Waage zu erzielen. Dafür zahlen Sie am Ende immer doppelt – mit Extra-Kilos, die Ihr Körper aus Protest zusammensammelt, und mit einem demolierten Stoffwechsel, der das erneute Loswerden der neuen Pfunde noch schwerer macht. Anstatt sich für ein beson-



deres Event zurück ins Lieblingskleid zu hungern, investieren Sie lieber in einen Friseurbesuch oder eine Maniküre. Es gibt viele Wege, um sich schnell wieder schön zu fühlen, auch ohne langfristige Schäden.

### 13. In der Ruhe liegt die Kraft

Bis unser Gehirn vom Magen das Signal erhält, dass er voll ist, vergehen gut zwanzig Minuten. In der Zeit essen wir aber meist weiter und haben am Ende ein unangenehmes Völlegefühl. Bei den Mahlzeiten dürfen Sie sich also gern etwas Zeit nehmen, dann spüren Sie direkt, wenn Sie satt sind.

### 14. Allergien und Unverträglichkeiten

Eine oft unerkannte Ursache für Übergewicht liegt in einer Lebensmittelunverträglichkeit. Die Zahl derer, die zum Beispiel an Gluten- oder Laktoseintoleranz leiden, nimmt stetig zu. Bleibt eine solche Unverträglichkeit unentdeckt, verursacht sie oftmals Verdauungsbeschwerden und Lethargie. Wenn Sie den Verdacht hegen, dass Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, lassen Sie sich am besten auf Lebensmittelallergien testen. Da ein solcher Test jedoch teuer ist, können Sie stattdessen auch Ihre Reaktion auf die zwölf häufigsten Allergieauslöser beobachten: Eier, Milchprodukte, Nüsse, Fisch, Krebstiere, Soja, Erdnüsse, Schwefeldioxid, Gluten, Sellerie, Sesam und Senf. Streichen Sie je eine mögliche Allergiequelle



Ausreichend Schlaf ist ebenso wichtig wie ausreichend Bewegung.

für etwa 14 Tage konsequent aus Ihrer Ernährung und führen Sie Protokoll darüber, wie Sie sich währenddessen fühlen.

### 15. Ein Herz für Gemüse

Noch ein letztes Mal soll es betont werden: Die hohe Nährstoffdichte vor allem von Gemüse gewährleistet, dass Sie viele Vitalstoffe bei wenig Kalorien zu sich nehmen. Genau das hält fit und schlank.

# WAGEN SIE DIE SMOOTHIE-ROHVOLUTION!

Mit den Powerdrinks aus der Natur verlieren Sie schnell und dauerhaft überflüssige Pfunde und kommen in den Genuss von spürbaren Detox-Effekten mit einem Plus an Vitalität.

## IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alle **Hintergrundinfos** zur entgiftenden und schlankmachenden Wirkung von Smoothies.
- Alles **Wissenswertes über die Wunderwaffen aus der Natur**: Obst, Gemüse, Nüsse, Superfoods und viele mehr.
- Einen **Test** zur Bestimmung Ihres Diät-Typs.
- Ein **typgerechtes, genussvolles Abnehmprogramm** – auch (oder gerade) für Menschen, die wenig Zeit haben.
- Und dazu eine große Auswahl an **leckeren Smoothie-Kreationen und Detox-Gerichten**.



WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-3684-8



9 783833 836848



PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**