

DR. IAN K. SMITH

Vom Autor des  
**New York  
Times**  
Nr. 1 Bestsellers  
**SHRED**

DIE **SUPER**  
**SHRED**

**DIÄT**

**10** KILO IN  
**4** WOCHEN

Gräfe und Unzer

# INHALT



Vorwort ..... 7

**DAS SUPER-SHRED-KONZEPT** ..... 10

Motivation ist (fast) alles ..... 12

    Zeigen Sie Standvermögen! ..... 13

    Bye bye, Mr. Speck! ..... 14

Schnell, schneller, SUPER SHRED ..... 14

    Gesund und fit zur Traumfigur ..... 15

    Volle Konzentration! ..... 16

Ein bisschen »höhere SHREDologie« ..... 17

    Strategie Nr. 1: Negative Energiebilanz ..... 18

    Strategie Nr. 2: Unregelmäßige Kalorienzufuhr ..... 19

    Strategie Nr. 3: Veränderung der Nährstoffdichte ..... 21

**DIE SUPER-SHRED-WOCHEN** ..... 22

Wie SUPER SHRED funktioniert ..... 24

    Der richtige Rhythmus ..... 26

    Variationen und Wahlmöglichkeiten ..... 26

    Training und Workout ..... 27

    Und was kommt danach? ..... 29

**WOCHE 1** ..... 30

Schaffen Sie Grundlagen ..... 32

SUPER-SHRED-Woche 1: Einkäufe ..... 34

Super-Shred-Woche 1: Vorgaben ..... 38

    Woche 1 Tag 1 ..... 41

    Woche 1 Tag 2 ..... 44

    Woche 1 Tag 3 ..... 47

    Woche 1 Tag 4 ..... 50

    Woche 1 Tag 5 ..... 53

    Woche 1 Tag 6 ..... 56

    Woche 1 Tag 7 ..... 59

**WOCHE 2** ..... 62

Drehen Sie auf! ..... 64

SUPER-SHRED-Woche 2: Einkäufe ..... 66

Super-Shred-Woche 2: Vorgaben .....	70
Woche 2 Tag 1 .....	73
Woche 2 Tag 2 .....	76
Woche 2 Tag 3 .....	79
Woche 2 Tag 4 .....	82
Woche 2 Tag 5 .....	85
Woche 2 Tag 6 .....	88
Woche 2 Tag 7 .....	91
<b>WOCHE 3</b> .....	94
Bringen Sie sich in Form! .....	96
<b>SUPER-SHRED-Woche 3: Einkäufe</b> .....	98
Super-Shred-Woche 3: Vorgaben .....	101
Woche 3 Tag 1 .....	104
Woche 3 Tag 2 .....	107
Woche 3 Tag 3 .....	110
Woche 3 Tag 4 .....	112
Woche 3 Tag 5 .....	115
Woche 3 Tag 6 .....	118
Woche 3 Tag 7 .....	121
<b>WOCHE 4</b> .....	124
Bleiben Sie hartnäckig .....	126
<b>SUPER-SHRED-Woche 4: Einkäufe</b> .....	128
Super-Shred-Woche 4: Vorgaben .....	132
Woche 4 Tag 1 .....	135
Woche 4 Tag 2 .....	138
Woche 4 Tag 3 .....	141
Woche 4 Tag 4 .....	144
Woche 4 Tag 5 .....	147
Woche 4 Tag 6 .....	150
Woche 4 Tag 7 .....	153

<b>SUPER-SHRED-SNACKS</b> .....	156
Snacken Sie mit Köpfchen! .....	158
100-Kalorien-Snacks .....	159
Snacks mit Früchten .....	159
Würzige Gemüse-Snacks .....	161
Snacks aus Milchprodukten .....	163
Snacks mit Fleisch, Ei oder Fisch .....	163
Knackige Nüsse & Samen .....	164
Snacks aus Getreide & Co. ....	165
150-Kalorien-Snacks .....	167
Snacks mit Früchten .....	167
Würzige Gemüse-Snacks .....	168
Snacks aus Milchprodukten .....	170
Snacks mit Fleisch, Ei oder Fisch .....	170
Knackige Nüsse & Samen .....	171
Snacks aus Getreide & Co. ....	172
 <b>SUPER-SHRED-SMOOTHIES</b> .....	 174
 <b>SUPER-SHRED-SUPPEN</b> .....	 246
 Bücher, die weiterhelfen .....	 284
Adressen, die weiterhelfen .....	285
Register .....	286
Rezeptregister .....	287
Impressum .....	288

## WIE SUPER SHRED FUNKTIONIERT

SUPER SHRED ist ein Programm, das sofort wirkt und trotzdem gesund ist. Es ist eine sehr einfache, unmittelbar umsetzbare Strategie: Sie bekommen jeden Tag einen exakten Speiseplan, an den Sie sich halten müssen – mit einigen Wahlmöglichkeiten als Spielraum. Entscheidend fürs erfolgreiche Abspecken ist das Timing – tun Sie also Ihr Bestes!

Jede Woche ist anders. Manchmal dürfen Sie sich an einem Tag drei Snacks, ein andermal nur zwei gönnen. In manchen Wochen stehen vier Mahlzeiten täglich auf dem Programm, in anderen zwei. Der Fahrplan für jede Woche steht am Anfang jedes Kapitels und ist sehr wichtig, lesen Sie alles gut durch.

SUPER SHRED geht über vier Wochen. Jede Woche ist ein eigenständiges Programm, doch die Wochen bauen aufeinander auf und bilden so einen kompletten Diätplan. Jede Woche hat ein anderes Thema und einen anderen Zweck, aber das Ziel der gesamten Strecke ist es, schnell Gewicht loszuwerden.

- In der ersten Woche schaffen Sie sich gute Grundlagen. Wir haben nur vier Wochen Zeit, um das gewünschte Resultat zu erzielen, also müssen wir gleich in die Vollen gehen. Die erste Woche ist die leichteste, aber sie ist sehr wichtig, denn sie legt den Grundstein für den Erfolg des Programms. Sie gewöhnen sich an die Zeiteinteilung der Mahlzeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Trainings- und Essenszeiten optimal takten. Das Gros der Teilnehmer verliert in dieser Woche gut zwei Kilo, manche sogar noch mehr. Die Ergebnisse variieren jedoch und hängen von allerlei Faktoren ab.
- »Drehen Sie auf« ist das Motto der zweiten Woche. Sie ist speziell darauf ausgerichtet, Sie voranzutreiben. Bei den meisten Diäten reduziert sich der Abnehmeffekt in der zweiten Woche drastisch. Um das zu verhindern, müssen Sie diesen natürlichen Verlangsamungsprozess durch ein zusätzliches Durchstarten hinter sich bringen. Sie werden zwar trotzdem nicht ganz so viel Ballast abwerfen wie in der ersten Woche, aber Sie meiden Stillstand ebenso wie den großen Frust. In dieser Woche ist ein Motivationsschub besonders wichtig, denn wenn Sie die sieben Tage hinter sich gebracht haben, haben Sie schon die Hälfte geschafft.

- »Bringen Sie sich in Form« habe ich die dritte Etappe des Programms genannt, weil sich der Körper in dieser Woche merklich verändert und Sie einen echten Unterschied zu erkennen beginnen. Er bekommt eine andere Form, die Kleider sitzen anders als vorher, und Sie erhalten immer häufiger Feedback von anderen, dass Sie sich positiv verändern. Die dritte Woche ist die schwerste und geht mit einer echten Veränderung der Kalorienzufuhr einher. Diese Etappe ist hart, aber nicht unüberwindlich. Sie kriegen die sieben Tage schon hinter sich – und danach haben Sie umso mehr Selbstvertrauen und wissen, wozu Sie imstande sind, wenn Sie Geist und Körper nur richtig darauf einstellen.
- »Bleiben Sie hartnäckig« heißt die vierte und letzte SUPER-SHRED-Woche. Ich habe sie so genannt, weil es sehr wichtig ist, dass Sie das Programm fokussiert und entschlossen bis zum Schluss durchziehen. Woche vier ist nicht die einfachste, aber auch nicht die schwierigste Phase des Programms. Nachdem Sie in Woche drei so richtig aufgedreht haben, scheint Ihnen die letzte Etappe gut machbar. Widerstehen Sie aber auf den letzten Metern allen Versuchungen und bleiben Sie Herr der Lage! Sie wissen ja bereits, was eine Woche SUPER-SHRED bedeutet. Jetzt können Sie alles ins Spiel bringen, was Sie bereits gelernt haben, und zum Schlusssprint ansetzen. Bleiben Sie stur, dann kann Sie nichts stoppen!

## WOCHENÜBERBLICK

<b>WOCHE 1: GRUNDLAGEN</b>	<b>SEITE 30</b>
<b>WOCHE 2: AUFDREHEN</b>	<b>SEITE 62</b>
<b>WOCHE 3: DEN KÖRPER FORMEN</b>	<b>SEITE 96</b>
<b>WOCHE 4: DRANBLEIBEN</b>	<b>SEITE 126</b>

# SUPER-SHRED-WOCHE 1: EINKÄUFE

In der folgenden Liste sind die Nahrungsmittel aufgeführt, die Sie für die kommende Woche brauchen. Weil das Programm reichlich Spielraum und Auswahlmöglichkeiten bietet, ist das keine Liste, die für alle gleichermaßen passt. Sie können viele einzelne Bestandteile nach eigenem Gusto auswählen und abändern. Einige brauchen Sie allerdings auf jeden Fall – sie sind als »Muss« gekennzeichnet und sollten vorher eingekauft werden, damit sie griffbereit sind, wenn Sie sie brauchen. Vegetarier streichen einfach die Fleischzutaten und fügen einen geeigneten Ersatz hinzu, der allerdings im Kalorienrahmen liegen muss.

Stellen Sie sich aus der Liste Ihre(n) Einkaufszettel zusammen – bitte nur mit Einkaufszettel in den Supermarkt!

## OBST

- Muss: 2 Zitronen
- Muss: 6 weitere Portionen Obst. Möglich sind natürlich auch Kombinationen aus Beeren und anderen Früchten. 1 Portion = 1 Stück Obst oder 75 g Beeren.

## FRÜHSTÜCK

- Muss: 6 Frühstücksmahlzeiten. Wählen Sie aus der folgenden Liste aus.
  - 3 x 75 g Haferflocken (75 g Haferbrei/Porridge = 1 Mahlzeit)
  - 75 g Grießbrei (75 g gekocht = 1 Mahlzeit)
  - 4 x 50 g Frühstücksflocken mit höchstens 5 g Zucker pro Portion, z. B. Cornflakes oder Weetabix (50 g = 1 Mahlzeit)
  - 2 Eier (2 Eier = 1 Mahlzeit)
  - 1 Laib Brot
  - 2 Mini-Pfannkuchen (CD-Größe), möglichst mit Vollkornmehl
  - 1 Streifen Schinken (Pute oder Schwein)
  - 180 g Joghurt, fettarm oder fettfrei
  - 1 Käsesandwich, gebraten, mit 2 Scheiben Käse auf 2 Scheiben Vollkornbrot

## GETRÄNKE

- Muss: 6 Tassen grüner Tee oder Hibiskustee
- Muss: 32 Portionen für die ganze Woche, ausgenommen stilles Wasser oder Leitungswasser, von dem Sie immer so viel trinken können, wie Sie wollen. Stellen Sie sich die 32 Portionen aus der folgenden Liste zusammen und kaufen Sie die nötigen Zutaten vorab.
  - 27 Gläser frisch gepresster Saft
  - 14 Tassen Kaffee
  - 7 330-ml-Dosen Cola light
  - 21 Gläser Milch, fettfrei oder fettarm, ungesüßte Soja- oder Mandelmilch
  - 21 Gläser ungesüßter Eistee
  - 20 Gläser Zitronenwasser
  - 2 Gläser Mineralwasser mit Fruchtgeschmack

## SALAT

- Muss: 4 große grüne Kopfsalate, 1 kleiner grüner Kopfsalat
- Optional: Es kommen noch weitere Salatportionen hinzu. Suchen Sie sich aus der nachfolgenden Liste etwas aus:
  - 3 mittelgroße grüne Kopfsalate
  - 1 großer Kopfsalat
  - 2 kleine Kopfsalate mit Putensandwich

## GEMÜSE

- Muss: 12 Portionen Gemüse (1 Portion = ca. 100 g bzw. etwa die Menge von der Größe einer Faust, bei Tomaten eine mittelgroße Tomate)
- Optional: 3 Portionen Salat oder Rohkost zusätzlich

## FLEISCH UND FISCH

- Sie dürfen diese Woche höchstens 5 Portionen Fleisch oder Fisch essen. Suchen Sie sich diese Portionen aus der Liste auf der folgenden Seite aus. Beachten Sie dabei: Sie können beispielsweise 3 Portionen mageres Rind, 1 Portion Hähnchenfleisch und 1 Portion Fisch essen, nicht jedoch 5 Portionen mageres Rind. Eine Sorte Fleisch darf nicht häufiger als dreimal auf dem Speiseplan stehen, Fisch dagegen schon.

# WOCHE 2 | TAG 6

## 8:30 Frühstück



- 1 Stück Obst oder 75 g Beeren
- Dazu eine der folgenden Speisen:
  - 1 Portion Frühstücksflocken mit fettarmer oder fettfreier Milch, wahlweise mit ungesüßter Soja- oder Mandelmilch
  - 1 Portion Haferbrei
  - 1 Portion Polenta
  - 180 g fettarmer oder fettfreier Joghurt mit frischen Früchten
- Muss: Wasser (still oder sprudelnd), so viel Sie wollen
- Optional: 1 Tasse Kaffee (mit höchstens 1 Stück Zucker, 1 EL Milch oder 1 Portion Kaffeesahne) oder 1 Tasse Tee oder 1 Glas frischer Saft (nicht aus Konzentrat)

## 10:00 Snack 1



- 150 g Weintrauben mit 10 Mandeln oder 75 g Bananenscheiben oder ein anderer Snack mit höchstens 150 Kalorien

## 12:30 Mittagessen



- 1 kleiner Kopfsalat, gern mit ein paar Oliven, geriebenen Karotten und ein paar Tomatenscheiben, dazu 1 EL fettfreies Dressing
- Eine der folgenden Speisen:
  - 120 g Hamburger (mit sehr magerem Fleisch, 1 Brötchen, 1 Tomatenscheibe, 1 Salatblatt, 1 Scheibe Käse und nach Belieben ½ TL Ketchup)
  - 120 g Veggieburger (1 Brötchen, 1 dicke Tomatenscheibe, 1 Salatblatt, Käse und nach Belieben ½ TL Ketchup)
  - 120 g Putenburger (mit 1 Brötchen, 1 Tomatenscheibe, 1 Salatblatt, 1 Scheibe Käse und nach Belieben ½ TL Ketchup)
  - 1 Portion Suppe (ohne Kartoffeln, ohne Sahne). Ideal: Hühnerbrühe mit

Nudeln oder Gemüsesuppe (Linsen, Kicher- oder Schälerbsen, schwarze Bohnen, Tomaten-Basilikum, Minestrone). Aber nur wenig salzen!

- Eines der folgenden Getränke:
  - Wasser (still oder sprudelnd), so viel Sie wollen
  - 1 Glas Mineralwasser mit Fruchtgeschmack
  - 1 Glas Zitronenwasser
  - 1 Glas Eistee, ungesüßt
  - 1 Glas Direktsaft (nicht aus Konzentrat)
  - 1 Dose Light-Getränk (nicht mehr als 1 Dose täglich!)
  - 1 Glas fettarme oder fettfreie Milch, ungesüßte Soja- oder Mandelmilch

### 17:00 Abendessen



- 2 Portionen Gemüse
- Eine der folgenden Speisen:
  - 150 g Hähnchenfleisch (nicht in Öl/Fett gebraten oder gebacken, ohne Haut)
  - 150 g Putenfleisch (nicht in Öl/Fett gebraten oder gebacken, ohne Haut)
  - 150 g Schinken
  - 150 g Putenburger
- Eines der Getränke wie zum Mittagessen (nicht das gleiche!)

### 20:00 Snack 2

- 1 große Karotte, roh, oder 25 in Öl geröstete Erdnüsse oder ein anderer Snack mit höchstens 100 Kalorien

# LILA LAUNEMACHER

---

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Portionen: 2

Kalorien: unter 200

- 150 g Heidelbeeren, frisch oder tiefgefroren
- 75 g Ananasfruchtfleisch, frisch oder tiefgefroren
- 120 g Vanillejoghurt, fettfrei
- 80 ml Vanille-Sojamilch, fettarm
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig oder Zucker (nach Belieben)



Daran denken: Das Rezept entspricht zwei Portionen. Nicht alles auf einmal verdrücken!

- 1 Die Heidelbeeren gegebenenfalls verlesen und abbrausen. Das Ananasfruchtfleisch in Stücke schneiden. 8 Heidelbeeren für die Dekoration beiseitelegen, die restlichen Beeren und die Ananas im Mixer auf niedriger Stufe vermischen.
- 2 Die restlichen Zutaten dazugeben und auf höchster Stufe in ca. 60 Sekunden cremig pürieren.

**DEKORATION:** Jeweils 4 Heidelbeeren auf einen Dekospieß oder Zahnstocher stecken, auf jedes Glas ein »Spießchen« legen.



# MAIS-KÜRBIS-SUPPE

---

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien: unter 200

Portionen: 4

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- Fruchtfleisch von 4 mittelgroßen Sommerkürbissen oder 4 junge Zucchini, in Würfel geschnitten
- 1 TL Zitronensaft
- 1½ TL getrockneter Thymian
- 1½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL Salz
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- 450 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, natriumarm
- 450 g Maiskörner
- 50 g Feta-Käse, zerkrümelt (nach Belieben)

- 1 Das Öl in einem großen Topf nicht zu stark erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
- 2 Den Kürbis, den Zitronensaft sowie Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben, die Brühe angießen, aufkochen und unter gelegentlichem Umrühren etwa 5 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
- 3 Die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren, dann den Mais unterrühren. Unter gelegentlichem Umrühren noch 2 Minuten köcheln.
- 4 Auf vier Teller verteilen und nach Belieben mit Feta bestreuen.



UNZÄHLIGE DIÄTEN AUSPROBIERT?  
DIE PFUNDE BLEIBEN HARTNÄCKIG?

# Mit SUPER SHRED sind diese frustrierenden Zeiten nun endlich vorbei!

einfach  
schnell  
effektiv

- ▶ **Bis zu 10 Kilo Diäterfolg in nur 4 Wochen:** mit SUPER SHRED ist das nicht nur ein leeres Versprechen. Ein stabiler Insulinspiegel und ein aktiv arbeitender Stoffwechsel sind das Geheimnis.
- ▶ **Große Ergebnisse, gesunde Methode:** als Mediziner und Mitglied des US-amerikanischen Gesundheitsrates war es für Dr. Ian K. Smith oberste Priorität, ein Diätprogramm zu entwickeln, das die Gesundheit nicht gefährdet. Selbst für Diabetiker ist SUPER SHRED eine geeignete Methode, um abzunehmen.
- ▶ **Der Beginn eines neuen Lebens:** eine gesunde Ernährung in Kombination mit dem SUPER SHRED Workout lässt überflüssige Kilos schwinden und verhilft zu mehr Energie und Lebensfreude in kürzester Zeit.

