

**REDE-
MACHEN!**



QUAL DIE DICH DIÄT

SCHONUNGSLOS EHRlich ABNEHMEN

G|U

**NICO STANITZOK
VIOLA BOOTH**



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



NO NO PAIN, GAIN!

Register der Rezepte und Hauptzutaten 172

Impressum 176



Inhalt

Vorwort 7

#keine_ausreden 8

Kill your bad habits 10

Bye-bye, Junkfood 12

Schweinehund, ab an die Leine! 14

Fatburner-Frühstück 16

Los, los: Aufgestanden und nichts wie ran an den Speck!
Wer schon morgens die Weichen auf „Abnehmen“ stellt, ist auf dem besten Weg zur Traumfigur.

Healthy Power Break 56

Mittags schnell was runterschlingen? Nichts da – Kantinenfutter und Fast Food sind ab sofort tabu. Hier gibt's leckere Alternativen für die Mittagspause to go.

Abnehm-Booster für Abends 104

Zu faul zum Kochen? Hör auf zu jammern und tu's für dich!
Gesunde Sattmacher sorgen dafür, dass der Magen nicht knurrt und du trotzdem Pfunde verlierst.

Snacks, Treats & Drinks 154

Ganz ohne geht's nicht? Na gut – ausnahmsweise ist eine Belohnung mal erlaubt. Genieße es – denn ab morgen wird wieder durchgestartet!

#KEINE_ AUSREDEN

»Brrr..., es ist so kalt draußen, da brauche ich einfach Schokolade.« »Heute war ein stressiger Tag, jetzt hab ich mir das Stück Torte echt verdient.« Na, kommt dir das bekannt vor? Schluss damit: Heute – nicht morgen – startet deine Diät. Erst da, wo die Ausreden aufhören, fängt das Abnehmen an. Also, worauf wartest du? Werde mutig und stark. 3, 2, 1 ... schlank!



SO FUNKTIONIERT'S

Nur wer über einen längeren Zeitraum täglich mehr Kalorien verbraucht als aufnimmt, verliert Gewicht. Mit der Quäl-dich-Diät gelingt dir das. Lästiges Kalorienzählen kannst du dir hier sparen – das übernehmen wir für dich. Suche dir jeden Tag für morgens, mittags und abends ein Rezept aus. Pro Tag nimmst du so ca. 1.200 Kalorien zu dir. Isst du zusätzlich mal einen Snack sind es ca. 1.400. Einmal im Monat darfst du dir einen

CHEAT-DAY

gönnen: Genieße ohne schlechtes Gewissen alles, worauf du Lust hast.

REALITÄTS-CHECK

FÜNF KILO IN ZWEI WOCHEN? VERGISS ES!



Setz dir realistische Etappenziele, die du wirklich erreichen kannst - ohne dafür wie bei einer Nulldiät hungern zu müssen. Sonst fängst du nach dem Abnehmen sofort mit den Jo-Jo-Spielchen an.

EVERGREEN

Dieser Trick kommt nie aus der Mode: Häng ein »schlankes« Foto von dir am Kühlschrank auf. Du willst wieder so aussehen? Dann weißt du, was zu tun ist. Lass die Kühlschranktür gefälligst zu.

Lass deine eigene **MOTIVATION** dein Antrieb sein: Weder dein Partner noch deine beste Freundin müssen beim Abnehmen mitziehen. Du tust das nur **FÜR DICH** und dein Wohlbefinden.

→ THE QUESTION ISN'T **CAN YOU**, IT'S **WILL YOU?**

DURCHHALTEN

6 LOHNT SICH -FACH:

WERDE ...

- FITTER
- SCHLANKER
- GESÜNDER
- GLÜCKLICHER
- KONZENTRIERTER
- STÄRKER

»TAKE CARE OF YOUR BODY. IT'S THE ONLY PLACE YOU HAVE TO LIVE.«

Jim Rohn, Motivationstrainer



DENK POSITIV!
DU SCHAFFST DAS.

10 %

unseres Körpergewichts macht gerade einmal unser Skelett aus. Und dass, obwohl es hart wie Stahl ist. Die typische Ausrede: »Ich hab schwere Knochen«, geht also nicht durch.

SEI STOLZ!



Für jedes verlorene Kilo lohnt es sich, dass du dir dafür selbst auf die Schulter klopfst. Feiere deine Erfolge. Sie sind die perfekte Motivation, um durchzuhalten. Denk dran: Du kannst dir deinen Traum nur mit Disziplin erfüllen. Sei es dir wert und mach weiter.

»LASS DIE ANGST VORM SCHEITERN NICHT GRÖßER SEIN ALS DIE LUST AUF S GELINGEN.«

Robert Kiyosaki, Coach

SCHOKO-HIMBEER-PUDDING MIT CHIA-SAMEN

FÜR 2 PERSONEN ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN. QUELLEN: 20 MIN. KÜHLEN: 12 STD.
PRO PORTION CA. 415 KCAL, 13 G E, 30 G F, 17 G KH

- 100 g Kokosmilch
- 100 ml Mandeldrink
- 35 g Zartbitterschokolade
- 60 g Chia-Samen
- 100 g Himbeeren
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 Die Kokosmilch und den Mandeldrink in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen. 30 g Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Hälfte der Chia-Samen unterrühren und 10 Min. quellen lassen, dann die Schokomilch durchrühren und weitere 10 Min. quellen lassen.

2 Die Himbeeren nur falls nötig waschen und abtropfen lassen. 4 schöne Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Himbeeren mit dem Joghurt und den übrigen Chia-Samen in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ebenfalls 10 Min. quellen lassen, durchrühren und weitere 10 Min. quellen lassen.

3 Die Hälfte der Schokocreame auf Gläser verteilen, die Hälfte des Himbeerpürees daraufsetzen. Das Ganze wiederholen. Die Gläser abdecken und 12 Std., am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen und den Pudding vollständig aufquellen lassen. Dann mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren und die restliche Schokolade darüberspeln.

MORGENS BÄREN- HUNGER?

Keine Sorge, gerade bei einer Diät sollte dein Tag **nie ohne Frühstück beginnen**. Im Gegenteil: **Chia-Samen** machen dich gesund satt. Die kleinen, ballaststoffreichen Kraftpakete stecken **voller wichtiger Inhaltsstoffe**, wie etwa Eiweiß, Kalzium, Eisen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.





BALSAMICOHÄHNCHEN AUF BUNTEM PFANNENGEMÜSE

FÜR 2 PERSONEN ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.

PRO PORTION CA. 300 KCAL, 39 G E, 8 G F, 17 G KH

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g grüner Spargel
- 1 Möhre
- 100 g Brokkoli
- 50 g Kirschtomaten
- 2 TL Olivenöl
- Salz | Pfeffer
- 1 EL Aceto balsamico
- 1 EL Honig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Basilikum

1 Die Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und ebenfalls schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 In einer beschichteten Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne geben und 2-3 Min. bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, Honig dazugeben, gut durchrühren, aus der Pfanne auf einen Teller geben.

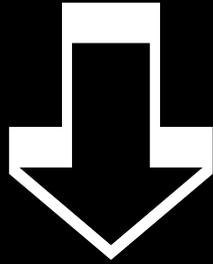
3 Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Spargel- und Möhrenstücke in die Pfanne geben und 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Brokkoli dazugeben und alles noch 1 Min. anbraten. Mit der Brühe aufgießen und das Gemüse zugedeckt 5 Min. garen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist.

4 Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Kirschtomaten zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz durchrühren. Die Hähnchenfiletstreifen mit dem Bratensaft dazugeben, kurz durchschwenken und in 1 Min. warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

DER FAT-BURNER: GRÜNER SPARGEL

Grüner Spargel ist das perfekte Gemüse für deine Diät. Die schlanken Stangen sind **sehr kalorienarm**. Stell dir vor: In 100 g stecken gerade einmal ca. 15 kcal - damit wird dein Kalorienkonto so gut wie nicht belastet. Spargel enthält außerdem **viele Ballaststoffe** sowie reichlich Vitamin C, Kalzium und Eisen. So unterstützt er dich beim Fettverbrennen. **Greif gerne zu!** Übrigens: Auch weißer Spargel ist ein echter Schlankmacher.





**CHANGE
YOUR
MIND**

**CHANGE
YOUR
BODY!**

KEINE AUSREDEN MEHR ...

... und **SCHLUSS MIT DEM KUSCHELKURS!**

Für den echten Abnehmerfolg brauchst du

DISZIPLIN UND MOTIVATION - Tag für Tag.

CHIPS UND FAST FOOD?

Die sind Geschichte. Ab jetzt gilt: Weniger,
aber das **RICHTIGE** essen. Such' dir am
besten gleich ein Rezept aus und **LEG' LOS!**

NICHT PAMPERN, SONDERN PUSHEN:

So geht **ABNEHMEN OHNE WENN UND ABER.**

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5340-1



9 783833 853401



PEFC
FSC® C01134

www.gu.de

G|U