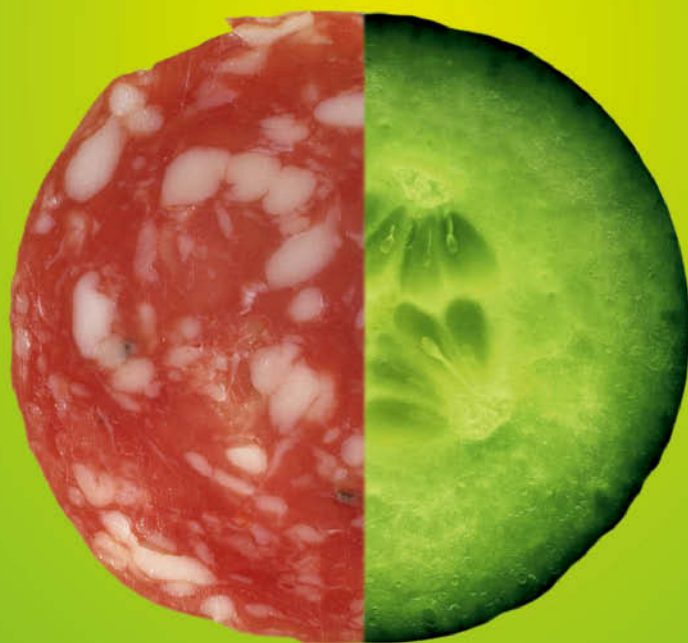


DR. STEFAN FRÄDRICH

# DIE EINFACHSTE DIÄT DER WELT



*Das  
Plus-Minus-  
Prinzip*

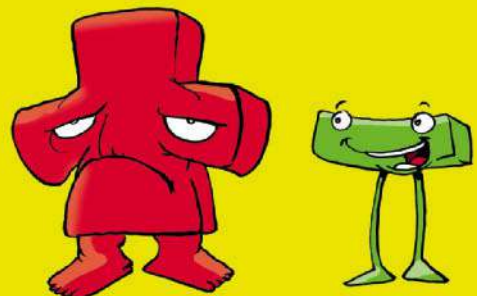
**G|U**

## ÜBER DEN AUTOR



**Dr. med. Stefan Frädrich** ist Experte für erfolgreiche Selbstmotivation. Hier verschreibt Ihnen der Arzt die einfachste Diät der Welt. Das erklärte Ziel des promovierten Mediziners, Betriebswirts, Autors und Moderators ist es, komplexe Sachverhalte verständlich, logisch und unterhaltsam zu erklären. Die besten Beispiele dafür sind die Buchreihe über Günter, den inneren Schweinehund und sein Seminar »Nichtraucher in 5 Stunden«. In erfolgreichen TV-Shows, wie z.B. »Besser Essen«, begeisterte Stefan Frädrich tagtäglich Familien mit eingefahrenen Essgewohnheiten für neue Wege in ein gesundes Leben.

jetzt  
geht's  
los...



- 6 Vorwort
- 9 Wissen macht schlank



- 10 Essen mit Köpfchen
- 24 Das macht schlank ... und das macht dick

## 27 Die Tabellen

- 28 Abnehmen auf die schlaue Art
- 30 Aus »weniger gut« etwas Besseres machen
- 32 Getreide, Back- & Teigwaren
- 36 Obst & Trockenfrüchte
- 40 Gemüse, Pilze & Hülsenfrüchte
- 44 Milch, Milchprodukte & Käse
- 48 Fisch & Meeresfrüchte
- 50 Fleisch, Geflügel & Eier
- 54 Fette, Samen, Nüsse & Saucen
- 56 Suppen & Eintöpfe
- 58 Süßes & Naschwerk
- 62 Getränke & Spirituosen



## 67 Plus-Minus-Rezepte

68 Kochen mit Plus-Minus

70 Frühstück muss sein

78 Zeit fürs Mittagessen

92 Abendessen auf leichte Art

106 Herzhafte Snacks

112 Süßes zum Naschen

## 117 Denken Sie sich schlank

118 Schlank werden beginnt im Kopf

120 Die vier goldenen Regeln

140 Das mentale  
Schlank-Programm

## 143 Leben Sie schlank

144 Die Hürden des Alltags nehmen

146 Die vier goldenen Regeln

156 Die vier besten Übungen

163 So bleiben Sie schlank

## 164 Service

Jetzt  
geht's  
los ...



# Getreide, Back- & Teigwaren

## Die Top 5

1

Pumpernickel



2

Vollkornknäckebrötchen



3

Vollkorn-toast



4

Schwarzbrot/  
Vollkornbrot



5

Langkorn-, Wild- und Naturreis



# A

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE      | BILANZ +/- |
|----------------|------------|------------|
| Amaranth       | 1 Handvoll | +          |
| Apfelkuchen    | 1 Stück    | ++         |
| Apfelstrudel   | 1 Stück    | ++         |
| Apfeltasche    | 1 Stück    | ++         |

# B

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE       | BILANZ +/- |
|----------------|-------------|------------|
| Baguette       | 1 Stück     | +          |
| Biskuit        | 1 Handvoll  | +          |
| Blätterteig    | 1 Handvoll  | ++         |
| Brezel         | 1 Stück     | +          |
| Brötchen       | 1 Stück     | +          |
| Brownies       | 1 Stück     | ++         |
| Buchweizen     | 1 Handvoll  | +          |
| Buttergebäck   | 1 Handvoll  | ++         |
| Butterkeks     | 5 Stück     | ++         |
| Butterstollen  | 1 kl. Stück | ++         |

# C

| NAHRUNGSMITTEL       | MENGE       | BILANZ +/- |
|----------------------|-------------|------------|
| Cannelloni           | 1 Handvoll  | +          |
| Cannelloni, Vollkorn | 1 Handvoll  | 0          |
| Christstollen        | 1 kl. Stück | ++         |
| Cornflakes           | 1 Schälchen | +          |
| Croissant            | 1 Stück     | ++         |

# D

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE   | BILANZ +/- |
|----------------|---------|------------|
| Dinkelmehl     | 5 EL    | 0          |
| Donuts         | 1 Stück | ++         |

# E

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE      | BILANZ +/- |
|----------------|------------|------------|
| Eiernudeln     | 1 Handvoll | +          |
| Eierspätzle    | 1 Handvoll | +          |

# F

| NAHRUNGSMITTEL            | MENGE       | BILANZ +/- |
|---------------------------|-------------|------------|
| Farfalle                  | 1 Handvoll  | +          |
| Flammkuchen               | 1 Stück     | ++         |
| Fruchtschnitte            | 1 Stück     | +          |
| Früchtebrot               | 1 Stück     | ++         |
| Früchtemüsli, ohne Zucker | 1 Schälchen | 0          |

# G

| NAHRUNGSMITTEL           | MENGE       | BILANZ +/- |
|--------------------------|-------------|------------|
| Germknödel               | 1 Stück     | +          |
| Gewürzkuchen             | 1 Stück     | ++         |
| Gnocchi                  | 1 Handvoll  | +          |
| Graubrot                 | 2 Scheiben  | +          |
| Grieß                    | 1 Handvoll  | +          |
| Grießbrei                | 1 Schälchen | +          |
| Grünkern                 | 1 Handvoll  | 0          |
| Grünkern-Gemüse-Bratling | 1 Stück     | +          |
| Gugelhupf                | 1 Stück     | ++         |

# H

| NAHRUNGSMITTEL       | MENGE      | BILANZ +/- |
|----------------------|------------|------------|
| Haferflocken, fein   | 5 EL       | +          |
| Haferflocken, kernig | 5 EL       | 0          |
| Hefezopf             | 1 Stück    | +          |
| Hirse                | 1 Handvoll | +          |
| Hörnchen             | 1 Stück    | +          |

# Süßes & Naschwerk

## Die Top 5

1

Rote Grütze »leicht«



2

Fruchtsorbet



3

Konfitüre »leicht«



4

Fruchtquark,  
mager



5

Obstsalat



## A

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE | BILANZ +/- |
|----------------|-------|------------|
| Ahornsirup     | 4 EL  | +          |
| Apfeldicksaft  | 6 EL  | +          |

## B

| NAHRUNGSMITTEL       | MENGE       | BILANZ +/- |
|----------------------|-------------|------------|
| Baiser               | 1 Handvoll  | +          |
| Bayerische Creme     | 1 Schälchen | ++         |
| Birndicksaft         | 6 EL        | +          |
| Bitterschokolade     | 2 Reihen    | ++         |
| Bonbons              | 5 Stück     | +          |
| Bonbons, ohne Zucker | 5 Stück     | +          |
| Brauner Zucker       | 4 EL        | +          |

## D

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE   | BILANZ +/- |
|----------------|---------|------------|
| Dampfnudel     | 1 Stück | +          |
| Dominosteine   | 4 Stück | ++         |
| Donut          | 1 Stück | ++         |

## E

| NAHRUNGSMITTEL                     | MENGE       | BILANZ +/- |
|------------------------------------|-------------|------------|
| Eiscreme,<br>Fruchteis alle Sorten | 1 Kugel     | +          |
| Eiscreme,<br>Milcheis alle Sorten  | 1 Kugel     | +          |
| Eiscreme,<br>Sahneis alle Sorten   | 1 Kugel     | ++         |
| Erdbeereis                         | 1 Kugel     | +          |
| Erdbeerschokolade                  | 2 Reihen    | ++         |
| Erdbeersorbet                      | 1 Schälchen | 0          |

## F

| NAHRUNGSMITTEL            | MENGE                | BILANZ +/- |
|---------------------------|----------------------|------------|
| Fruchtaufstrich mit Honig | Belag für<br>2 Brote | +          |
| Fruchtgummi               | 15 Stück             | +          |
| Fruchtquark               | 1 Schälchen          | 0          |
| Fruchtsorbet              | 1 Schälchen          | 0          |
| Fruchtzucker (Fruktose)   | 4 EL                 | +          |

## G

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE                | BILANZ +/- |
|----------------|----------------------|------------|
| Gelee (Glas)   | Belag für<br>2 Brote | +          |
| Geleefrüchte   | 10 Stück             | +          |
| Grießpudding   | 1 Schälchen          | +          |
| Gummibärchen   | 15 Stück             | +          |

## H

| NAHRUNGSMITTEL | MENGE   | BILANZ +/- |
|----------------|---------|------------|
| Halwa          | 1 Stück | ++         |
| Honig          | 4EL     | +          |

## K

| NAHRUNGSMITTEL           | MENGE                | BILANZ +/- |
|--------------------------|----------------------|------------|
| Kandierte Früchte        | 10 Stück             | +          |
| Kandiszucker             | 4 EL                 | +          |
| Karamellbonbons          | 5 Stück              | +          |
| Kaugummi                 | 1 Stück              | 0          |
| Kokosriegel              | 1 Stück              | +          |
| Konfitüre, leicht (Glas) | Belag für<br>2 Brote | 0          |





## Schinken-Rucola-Pizza

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion: 0

1 cm großes Stück Hefe | 5 EL Dinkelmehl | 1 EL Magerquark | 4 EL Pizzatomen (Dose) | Salz, Pfeffer | 3 TL italienische Kräuter, z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin | 2 Artischockenherzen | 2 TL Kapern | 3 Scheiben Bresaola | 2 EL geriebener Parmesan | 1 Handvoll Rucola

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Hefe in 4 EL lauwarmem Wasser auflösen. Mit Dinkelmehl und Quark verkneten und an einem warmen Ort 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Teig auf einem Backblech dünn ausrollen. Mit Pizzatomen bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Artischocken in Scheiben schneiden, mit Kapern und Bresaola auf der Pizza verteilen. Parmesan aufstreuen.
3. Im heißen Ofen 15 Minuten backen. Vor dem Servieren den gewaschenen Rucola auf der Pizza verteilen.



## Mediterraner Rindfleischtopf

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: 1 Minus

1 handflächengroßes Stück Rindfleisch (ca. 150 g; Schulter) | 2 Knoblauchzehen | 1 mittelgroße Aubergine | 2 EL Rapsöl | Salz, Cayennepeffer | je ¼ TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel | 1 TL gemahlene Kurkuma | 1 Prise Zimt | 1 Dose Pizzatomen (400 g) | 3 Hände voll Kichererbsen (Dose) | 1 Schüssel Gemüsebrühe (ca. 300 ml)

1. Das Rindfleisch kalt abspülen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und quer in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Fleischstreifen darin bei starker Hitze 2–3 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch- und Auberginenwürfel dazugeben und

weitere 2–3 Minuten braten. Fleisch und Gemüse mit Salz und Cayennepeffer kräftig würzen. Mit gemahltem Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt würzen.

3. Die Pizzatomen, die Kichererbsen und die Gemüsebrühe dazugeben und einmal aufkochen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sanft kochen lassen. Den Eintopf nochmals abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.

Der Rindfleischtopf lässt sich gut einfrieren. Also ruhig mehr zubereiten



## Burger

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion: 0

1 kleine rote Zwiebel | 2 handgroße Stücke Rindersteak (ca. 250g) | 1 EL Crème légère | Salz, Pfeffer | 2 Vollkornbrötchen | 1 EL Tomatenmark | 2 Blatt Eisbergsalat | 6 Scheiben Gurke | 2 Scheiben Schmelzkäse (light) | 2 Scheiben Tomate

1. Zwiebel schälen und würfeln. Steaks klein schneiden und mit Crème légère und Zwiebeln pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse 2 runde Frikadellen formen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.
3. Vollkornbrötchen aufschneiden. Die untere Brötchenhälfte mit Tomatenmark bestreichen. 1 Salatblatt, 3 Gurkenscheiben und 1 Frikadelle darauflegen und mit 1 Scheibe Schmelzkäse bedecken. 1 Scheibe Tomate darüber legen und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.

# Die Hürden des Alltags nehmen

Mehr wissen, schlauer essen und klüger denken – so weit, so gut. Aber es geht nicht nur darum, zu wissen, was zu tun ist. Sondern darum, zu tun, was man weiß. Und zwar dauerhaft, Tag für Tag. Tja, und spätestens da geraten bei vielen die guten Vorsätze wieder ins Schwanken. Zweifel erwachen, ob sich im Alltag durchziehen lässt, was in der Theorie noch logisch und machbar klingt? Aber was ist, wenn die Kinder quengeln? Wenn der Partner hungrig nach Hause kommt? Was ist mit der verführerischen Speisekarte beim Lieblingsitaliener um die Ecke? Und mit dem fettigen Essen in der Kantine? Was tun bei Frust im Job? Oder gegen den Hunger nach dem Sport? Und wie soll man nur der bequemen Couch und dem TV-Programm widerstehen? Kurz und gut: Wie lange wird es wohl dauern, bis sich all die guten Vorsätze wieder in Luft auflösen, so wie schon etliche Male zuvor? Obwohl Sie nun womöglich empört protestieren und lebenslange Regeltreue schwören – Ihr innerer Schweinehund wartet einfach mal wieder ganz cool ab: »Na, neue Ideen gesammelt? Keine Sorge: Machen wir auch nicht.« Und so schleicht sich bald die erste Ausnahme

ein, dann die zweite, dritte, vierte ... Und nach ein paar Tagen sind alle Vorsätze über Bord geworfen.

Doch halt: So muss es nicht kommen. Schließlich müssen Sie keine Wunder vollbringen, um schlank zu werden. Sie brauchen nur Ihre neuen Erkenntnisse in den Alltag integrieren. Je besser Ihnen das gelingt, desto leichter fällt es Ihnen, Ihr Essverhalten und Ihre Ernährungsgewohnheiten wirklich und dauerhaft zu verändern. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie die Prinzipien dieses Buches wirklich anwenden, und zwar wirklich konsequent – vor allem in den ersten Wochen nach dem Lesen. Denn auf diese Weise üben Sie immer wieder, was Sie gelernt haben. Und das ist auch notwendig, schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Sehen Sie es doch mal so: Wissen Sie noch, wie viel Zeit Sie damals benötigt haben, um heute scheinbar so einfache Dinge wie Lesen und Schreiben oder Fahrrad fahren zu lernen? Sie mussten etliche Male üben und immer wieder Fehler korrigieren. Hätten Sie diesen unerhörten Willen nicht in sich, könnten Sie nicht einmal diese Zeilen hier lesen.

Wenden Sie diesen Willen nun auch auf das Plus-Minus-Prinzip an: Lernen Sie, Ihre neuen Erkenntnisse bestmöglich in Ihren Alltag zu integrieren. Werfen Sie nicht das Handtuch, wenn es nicht auf Anhieb klappt und Sie über eine der Alltagshürden stolpern. Stehen Sie einfach auf und machen Sie weiter. So wie beim Rad fahren. Dann klappt es dieses Mal mit dem schlanken Leben. Versprochen!

Wer etwas will,  
der sucht nach  
Wegen. Wer  
etwas nicht will,  
nach Gründen.



## Die vier goldenen Regeln

- 1 Bewusst einkaufen:** Die Verführung ist gewaltig. Deshalb ist es schon ein großer Schritt zur guten Figur, wenn Sie beim Einkaufen standhaft bleiben und nur mitnehmen, was Sie geplant hatten.
- 2 Richtig essen gehen:** Verabschieden Sie sich von alten »Plus«-Bestsellern auf der Karte. Wenn Sie sich auf Neues einlassen, entdecken Sie die fantastische Welt der leichten Küche.
- 3 Sport machen:** Jedes Mehr an Bewegung bringt ein dickes »Minus« ein, das Ihnen beim Abnehmen hilft oder den kleinen Leckerbissen außer der Reihe ermöglicht – ohne Folgen für die Figur.
- 4 Am Ball bleiben:** Das Plus-Minus-Prinzip ist keine Diät auf Zeit, sondern eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Wenn Sie einfach weitermachen, steht der Wunschfigur nichts mehr im Weg.

Alle Regeln im Detail auf den Folgeseiten



## 3 Sit-up mit Ball



### Ausgangsposition

Für diese Übung brauchen Sie einen Ball.

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Klemmen Sie den Ball zwischen die Fußknöchel und heben Sie die Beine mit angewinkelten Knien in die Luft. Rücken, Ober- und Unterschenkel bilden jeweils einen 90-Grad-Winkel. Spannen Sie die Oberschenkel und den Bauch an.
- Heben Sie die Arme und legen Sie die Handflächen über dem Kopf aneinander. Bauen Sie Spannung auf. Atmen Sie ein.



### Bewegungsablauf

- Beim Ausatmen lösen Sie die Schultern ohne Schwung vom Boden. Führen Sie dann gleichzeitig Ellbogen und Knie zur Körpermitte aufeinander zu. Achten Sie darauf, dass zwischen Kinn und Brustbein eine Faust breit Platz bleibt. Das entlastet den Nacken.
- Anschließend wandern Beine und Arme wieder zurück in die Ausgangsposition. Senken Sie den Oberkörper wieder in Richtung Boden, legen Sie ihn aber nicht vollständig ab.
- Wiederholen Sie die Übung so oft, bis es im Bauch »brennt«.

## 4 Seitstütz



### Ausgangsposition

- Legen Sie sich auf die rechte Seite. Stützen Sie sich mit dem rechten Arm unter der Schulter ab und winkeln Sie das untere Bein an. Heben Sie den Körper vom Boden ab.
- Spannen Sie Oberkörper und Beine an.
- Strecken Sie den linken Arm über den Kopf und heben Sie das linke Bein. Atmen Sie ruhig weiter.



### Bewegungsablauf

- Ziehen Sie nun langsam das linke Bein und den linken Ellbogen aufeinander zu.
- Gehen Sie anschließend ebenso kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.
- Halten Sie Arm und Bein einen Atemzug gestreckt.
- Ziehen Sie dann Bein und Ellbogen wieder zueinander.
- Wiederholen Sie das Beugen und Strecken 10- bis 15-mal.
- Drehen Sie sich dann über die Bauchlage auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und dem rechten Arm.

# Die kürzeste Diätanleitung der Welt

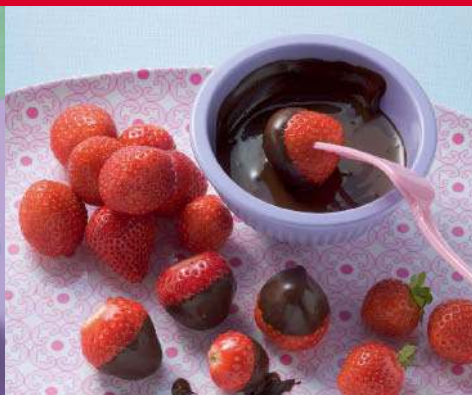
- **Plus-Lebensmittel machen dick**  
Essen Sie hiervon weniger.
- **Minus-Lebensmittel machen schlank**  
Schlagen Sie hier ordentlich zu.

## Das bietet Ihnen dieses Buch:

- Über 800 der beliebtesten Nahrungsmittel bewertet nach dem Plus-Minus-Prinzip
- 67 super einfache Rezepte zum Nachkochen – vom Frühstück bis zum Dessert
- Die besten Praxistipps zum Durchhalten von Motivationstrainer Dr. Stefan Frädriich
- Die acht effektivsten Kraftübungen, damit Sie nicht lange auf einen tollen Körper warten müssen.

*Kurzum: die einfachste Diät der Welt*

**Dick sein ist schwer.  
Schlank sein sooo leicht!**



**Einfacher war Abnehmen noch nie:** Dickmacher bekommen ein »Plus«, »Minus« macht schlank. Und jeder Schlankmacher auf dem Teller bringt auch ein »Minus« auf der Waage, ist doch klar. Wenn Sie die Welt durch die Plus-Minus-Brille betrachten, purzeln die Pfunde.

*Also, nichts wie  
ran an den Speck!*

**G|U**

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-1827-1



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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