

Anna Lena Stegemann | Marie-Sophie Jesko



Mit
VETOX
vegetarisch-vegan
abnehmen

Der geniale
28-Tage-Plan

Mit 90 vegetarisch-
veganen Rezepten

Nach der
5+2-Erfolgsformel

GU

Dieses Buch ist das richtige für dich, wenn...

- ... du endlich dein **Wohlfühlgewicht erreichen** möchtest – und zwar dauerhaft.
- ... du schon **etliche Diäten** ausprobiert hast, diese bei dir jedoch **nicht funktioniert haben** oder du im Anschluss durch den Jo-Jo-Effekt mindestens genauso viele Kilos wieder draufhattest.
- ... du nicht nur **dein Gewicht**, sondern auch deinen **allgemeinen Gesundheitszustand** optimieren möchtest.
- ... du keine Lust auf Fasten, Hungern oder dröge Kohldiäten hast, sondern **leckere, kreative, bunte** und **vielfältige Rezepte** suchst, auf die du dich jeden Tag freust.

28-Tage-Abnehmplan

mit Fokuswochen

WOCHE 1: VORBEREITUNG DES DARMS

Die optimale Beschaffenheit unseres Darms und der dort angesiedelten Bakterien ist Voraussetzung für langanhaltende Gesundheit und erfolgreiches Abnehmen.

WOCHE 2: SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Wir geben Tipps, wie sich das Sättigungsgefühl trainieren lässt, du dadurch schneller Sättigung erfährst und länger satt bleibst.

WOCHE 3: ENTZÜNDUNGEN

Verborgene, unterschwellige Entzündungsprozesse fördern die Bildung von Fettzellen. Wir erklären, wie man Entzündungsherde verringern und seinen Körper von innen heraus stärken kann.

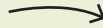
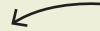
WOCHE 4: DIE ZUKUNFT

Wir zeigen dir, mit welchen Strategien du langfristig Erfolg beim Abnehmen hast. VETOX unterstützt dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht.

Die wichtigsten Dos und Don'ts

Kohlenhydrate

- Slow Carb statt Low Carb sollte dein Motto lauten.
- Setze auf einen hohen Ballaststoffgehalt.
- Ersetze Weißmehl und weißen Reis durch Vollkornprodukte.



Proteine

- Bevorzuge pflanzliche Proteinquellen.
- Aber beschränke dich nicht nur auf eine pflanzliche Proteinquelle.
- Trauere Fleisch als Proteinlieferant nicht nach.

Fette

- Nasche täglich eine Handvoll Nüsse und Samen.
- Pflanzenöle sind wunderbar, aber verwende Kokosöl nur sparsam.
- Streiche Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren vom Speiseplan.



Inhalt





Theorie

- 9 **DAS IST VETOX**
- 10 **So haben wir VETOX entwickelt**
- 11 Die Reise beginnt
- 11 Erste Erfolge
- 12 Die revolutionäre VETOX 5 + 2 - Formel
- 13 **Extra:** Die 5 Benefits von VETOX
- 14 **Einfach genial: die Formel 5 + 2**
- 15 Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- 17 Das grüne VETOX- Universum
- 20 **Auf das kommt's an: gesundes Gewicht**
- 21 Die 7 Vorzüge von gesundem Gewicht
- 22 Der Body-Mass-Index
- 22 Kalorien: Was ist das eigentlich?
- 24 Ruheumsatz, Leistungsumsatz, Gesamtumsatz
- 26 **Extra:** Test: Was du schon immer über deinen Kalorienbedarf wissen wolltest
- 28 Warum Radikaldiäten nicht funktionieren
- 30 **Extra:** Diätmythen auf dem Prüfstand
- 32 Dos and Don'ts: Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
- 33 Dos and Don'ts: Proteine
- 34 Dos and Don'ts: Fettreiche Lebensmittel
- 36 Was du für deinen Stoffwechsel tun kannst
- 36 Pflanzenbasiert essen: der beste Weg zum Abnehmen
- 37 **Extra:** Wie kann ich Bauchfett loswerden?
- 40 7 Tipps, um gesund abzunehmen
- 41 Mal ein kleiner Snack – ist das okay?
- 42 **Extra:** Lightprodukte, Zuckerersatz – darf's mal ein Extra sein?
- 44 Auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht
- 45 28-Tage-Abnehmplan mit Fokuswochen



Rezepte

- 47 **28-TAGE-PLAN**
- 48 **Woche 1: Den Darm vorbereiten**
- 49 Ballaststoffe – Wunderwirker für den Darm
- 80 **Woche 2: Die Sättigung optimieren**
- 81 Achtsamkeit beim Essen
- 112 Karins Erfolgsgeschichte mit VETOX
- 114 **Woche 3: Entzündungen reduzieren**
- 115 Wie funktioniert's?
- 115 Den richtigen Fokus setzen
- 152 **Woche 4: Ziele und Routinen schaffen**
- 153 Gewinne Klarheit über deine Ziele
- 153 Entwickle Strategien
- 179 **Extra:** Wie du mit Genuss dein Wohlfühlgewicht halten kannst

Service

- 182 **Bücher, die weiterhelfen**
- 183 **Adressen und Links, die weiterhelfen**
- 184 **Sachregister**
- 186 **Rezeptregister**
- 191 **Impressum**



THEORIE
9



REZEPTE
47

»Dieses Buch soll dem Thema Gewicht endlich wieder einen positiven Beigeschmack verleihen und Verzicht den Garaus machen. Genuss steht an oberster Stelle.«

ANNA LENA STEGEMANN

ist Ernährungsberaterin und Gründerin von VETOX. Sie ist Betriebswirtin (B.Sc.) und Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und steht für die psychologische Seite des Projekts. Ihre Vision: »Wir machen gesunde, pflanzliche Ernährung für alle Menschen einfach.«



MARIE-SOPHIE JESKO

ist Ernährungsberaterin und Gründerin von VETOX. Sie ist Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin (B.Sc.) sowie Agrar- und Ernährungsökonomin (M.Sc.) und steht für die wissenschaftliche Seite der vegetarischen/veganen Ernährung. Ihr Credo: »Lasst uns die Welt ein kleines bisschen besser machen.«



Kennst du das Gefühl, vor dem Spiegel zu stehen, dein Äußeres zu betrachten und ganz und gar zufrieden zu sein mit dem, was du siehst? Wenn du diese Frage aus voller Überzeugung mit einem Ja beantworten kannst, dann möchten wir dir von Herzen gratulieren. Denn ein solch positives Körpergefühl ist Grundbaustein für mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Freude im Leben.

Leider sieht die Realität oft anders aus: »Ein bisschen weniger Fett am Bauch wäre schön« – kommt dir dieser Gedanke bekannt vor? Damit bist du nicht allein. 36,5 Millionen Menschen in Deutschland können Umfragen zufolge als unzufrieden mit ihrem Gewicht eingestuft werden. Wir finden, das sind 36,5 Millionen Menschen zu viel! Natürlich spielt auch die Bewegung eine Rolle. In diesem Buch möchten wir uns aber vor allem die Ernährungsseite genauer ansehen und einen Weg mit dir teilen, der dir endlich nachhaltig und dauerhaft zu deinem Wohlfühlgewicht verhilft. Damit bist du gesund und fit und kannst ehrlich Ja zu deinem Spiegelbild sagen. Mit bunten, leckeren und nährstoffboostenden Rezepten steht Genuss endlich an oberste Stelle auf dem Weg zum dauerhaften Wohlfühlgewicht. So viel sei vorab verraten: Wir haben dafür die absolute Erfolgsformel gefunden, die geniale 5 + 2 – Formel (mehr dazu ab *Seite 12*).

Wir heißen dich herzlich willkommen auf dieser Reise – sag mit uns gemeinsam JA zum Gewicht, zu Genuss und zum Leben!

Dein Team VETOX

Anna Lena & Marie-Sophie

- ~ Sie sorgte für tieferen Schlaf, erhöhte Konzentration und eine bessere Stoffwechselfunktion,
- ~ schenkte uns in nur 14 Tagen reinere Haut und einen frischen Glow,
- ~ führte dazu, dass wir ganz nebenbei ein paar überflüssige Pfunde loswurden – ganz ohne es darauf angelegt zu haben.

Der Wohlfühl- und Happiness-Faktor fleischfreier Ernährung war einfach enorm. Allerdings zeigte unser Experiment auch, wo noch Verbesserungsbedarf vorhanden war:

- ~ Eine rein vegane Ernährungsweise war uns schlicht nicht alltagstauglich genug.
- ~ Nüchtern betrachtet fehlten uns bei dieser Ernährungsform bestimmte Nährstoffe – trotz der vielen Vorteile pflanzlicher Lebensmittel.

Was wir wollten, war: die vollen Benefits pflanzlicher Lebensmittel genießen – aber bitte ohne Stunden in der Küche verbringen zu müssen oder ständig in Sorge vor einem Nährstoffmangel zu sein. Genau das macht unser VETOX-Konzept aus: eine pflanzliche Ernährung mit maximaler Nährstoffdichte

und minimalem Aufwand – vereint in einer einfachen Formel.

Die revolutionäre VETOX 5 + 2 - Formel

Wir haben die wissenschaftliche Studienlage mit unseren Erfahrungen verknüpft und eine revolutionäre Ernährungsform geschaffen, die auf drei Säulen beruht: vegetarischer, veganer und Detox-Ernährung. Das Ergebnis? Genau: Ve-Tox. So holen wir mit der 5 + 2 - Formel das Optimum aus pflanzlicher Ernährung heraus: 5 Tage pro Woche isst du vegetarisch. Die 2 verbleibenden Tage nutzt du als Entgiftungstage. An ihnen isst du vegan. Warum das revolutionär ist? Weil du dich mit allen Nährstoffen versorgst, die du brauchst. Nebenbei schmelzen die Fettpölscherchen und du erreichst dein Wohlfühlgewicht – ohne ans Abnehmen zu denken, dich zu Kochmarathons zu zwingen oder schwer auffindbare Zutaten zu besorgen.



Die 5 Benefits von VETOX

VETOX ist keine Diät, sondern eine Lebenseinstellung. Und die hat ganz klar einige unschlagbare Vorzüge mit Langzeitwirkung. Interessante Studien dazu stellen wir dir auf den nächsten Seiten vor.

NÄHRSTOFFE GIBT'S IN FÜLLE

Da wir vegetarische und vegane Ernährung kombinieren, ist die Versorgung mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen gesichert. Keine Sorge, du musst nichts selbst berechnen. Das nehmen dir unsere Rezepte ab.

DU NIMMST AUTOMATISCH AB

Gönnt du dir gesundes Feel-good-Food nach dem VETOX-Prinzip, purzeln die Pfunde langfristig von allein. Du wirst satt, kein Kalorienzählen, kein Jo-Jo-Effekt.

DAS ALLES MIT GENUSS

VETOX ist keine Diät und hat auch nichts mit Verzicht zu tun. Wer hat gesagt, dass gesunde Ernährung nicht fit UND happy machen darf?! Wir sind überzeugt: Gesundes Essen soll

Spaß machen, und es langfristig beizubehalten funktioniert nur, wenn man sich nicht den Genuss verbietet.

DU FÜHLST DICH WOHL

Mit der bunten VETOX-Ernährung erreichst du ganz nebenbei dein Wohlfühlgewicht. Und die darin enthaltenen Antioxidantien, ungesättigten Fettsäuren und Vitamine sind echte Beauty-Booster und sorgen für ein schönes Hautbild.

DU ISST MIT GUTEM GEWISSEN

Ernährst du dich fleischlos, positionierst du dich gegen Massentierhaltung und leistest einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Die industrielle Tierhaltung ist immerhin für fast 15 Prozent der von Menschen verursachten Treibhausgase verantwortlich.

Auf das kommt's an: gesundes Gewicht



Denkst du beim Stichwort »gesundes Gewicht« sofort an die Zahl, die aktuell auf deiner Waage steht? Lasse uns kurz eines klarstellen: Auch wenn die Medien uns immer suggerieren, dass es bei diesem Thema vor allem um die Ästhetik geht – ein gesundes Gewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten,



hat nichts mit 90/60/90-Modelmaßen zu tun. Als Ernährungsberaterinnen steht für uns bei VETOX deine Gesundheit im Fokus. Nur ein Beispiel: Bereits eine Gewichtsabnahme von 5 Prozent wirkt sich positiv auf deine (Herz-)Gesundheit aus!

Die 7 Vorzüge von gesundem Gewicht

Wir möchten dich ermutigen, dein individuelles gesundes Wohlfühlgewicht zu finden, mit dem DU happy bist und dein Körper sein bestes Potenzial ausschöpfen kann. Hier sind 7 gute Argumente:

1. HÖHERE LEBENSERWARTUNG

Normalgewichtige leben länger. Denn, dass Übergewicht das Risiko vieler Krankheiten erhöht, wissen wir schon lange. Was das heißt, hat die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) in einer 2019 veröffentlichten Studie prognostiziert. Menschen mit Übergewicht haben demnach eine um bis zu vier Jahre geringere Lebenserwartung.

2. ENTLASTUNG FÜRS HERZ

Wer zu viel wiegt, verlangt seinem Herzen viel ab. Laut Deutscher Herzstiftung leistet es dann bis zu 50 Prozent mehr, um die ganze

Körpermasse mit Sauerstoff und Blut zu versorgen. Weil Übergewicht das Herz so sehr anstrengt, kann es früher zu Erkrankungen wie einer Herzmuskelschwäche kommen.

3. GERINGERES KREBSRISIKO

Laut der American Cancer Society steht Übergewicht in direktem Zusammenhang mit einem erhöhten Krebsrisiko, wie zum Beispiel Gebärmutterkrebs und Brustkrebs nach der Menopause. Etwa 11 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen und 5 Prozent aller Krebserkrankungen bei Männern lassen sich insgesamt auf Übergewicht oder Adipositas zurückführen.

4. STICHWORT DIABETES

Menschen mit starkem Übergewicht sind sechs- bis zehnmal so häufig von Typ-2-Diabetes betroffen wie normalgewichtige.

5. BESSERER SCHLAF

Normalgewichtige schlafen entspannter. Der Grund: Zu viel Gewicht (insbesondere Bauchfett) kann die nächtliche Atmung erschweren, da die Lunge sich nicht optimal ausdehnen kann.

6. MEHR MOTIVATION

Weniger Gewicht bedeutet weniger Druck auf den Gelenken. Und das heißt wiederum, dass Bewegung endlich wieder Spaß macht.



HASELNUSSPORRIDGE MIT SCHOKOLADE

Unfassbar cremig und schokoladig-süß. Dieses Porridge kannst du ohne schlechtes Gewissen beim Abnehmen verspeisen.

Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 473 kcal, 18 g E, 56 g KH, 9 g BST, 19 g F, Besonders reich an: Vitamin B₁, C, K, Kalzium. Magnesium, Zink

50 g Haferflocken • 100 ml Milch (1,5 % Fett) • 100 g Joghurt (1,5 % Fett) • 1 Prise Kurkuma • 1 EL Haselnussmus • 1 Orange • 10 g Zartbitterschokolade • 1 TL Haselnüsse

1. Gib Haferflocken, Milch, Joghurt, Kurkuma und Haselnussmus in den Topf und erhitze das Ganze. Rühre regelmäßig um, damit nichts anbrennt. Lasse das Porridge für 5 Min. köcheln und schütte es dann in eine Schale.
2. Schneide die Orange in Spalten und entferne die Schale. Gib die Orangenslices, die Schokolade und die Haselnüsse auf das Porridge und lasse es dir schmecken.



KARTOFFELPÜREE MIT SELLERIE

Hier wird die gelbe Knolle aufgepimpt mit Knollensellerie, der reich ist an Vitamin C.

Für 1 Portion • 25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 461 kcal, 15 g E, 47 g KH, 12 g BST, 23 g F, reich an Vitamin B₆, E, K, Magnesium

150 g Knollensellerie • 200 g Kartoffeln • ½ Zwiebel • 1 EL Butter • 1 TL Ahornsirup • 100 ml Milch (3,5 % Fett) • Salz + Pfeffer • 2 EL Mandeln • 1 Zweig frische Petersilie

1. Schäle Sellerie und Kartoffeln, schneide sie in grobe Stücke und lasse sie im Topf mit 300 ml Wasser 15 Min. kochen. Schäle

und würfeln in der Zwischenzeit die Zwiebel. Erhitze die Butter in einer Pfanne und schwitze die Zwiebel glasig an. Gib den Ahornsirup dazu und rühre gut um.

2. Gieße das Wasser von den Kartoffeln und dem Sellerie ab und füge Milch und je eine Prise Salz und Pfeffer hinzu. Zerdrücke alles mit dem Kartoffelstampfer, hebe die Zwiebeln unter und gib das Püree auf einen Teller.

3. Nun geht's ans Anrichten: Mandeln hacken, Petersilie waschen und fein zerreißen. Streue beides über das Kartoffelpüree.





DETOX-BROKKOLI-CREMESUPPE MIT KOKOSMILCH

Die Suppe ist im Nu fertig. Dank Kokosmilch und etwas Curry hat sie einen indischen Einschlag.

Für 1 Portion

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 403 kcal, 15 g E,
25 g KH, 10 g BST, 27 g F, reich an
Vitamin A, B₂, B₆, K, Magnesium

250 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
2 TL Currypulver
3 EL Pinienkerne



1. Schneide die Brokkoliröschen vom Strunk ab und wasche sie unter kaltem Wasser. Schäle und würfele die Zwiebel. Erhitze das Öl im Topf und brate darin die Zwiebel glasig. Gib anschließend die Brokkoliröschen dazu.
2. Bringe 250 ml Wasser im Wasserkocher zum Kochen. Schütte das kochende Wasser mit in den Topf und rühre darin die Gemüsebrühe ein. Gib die Kokosmilch und das Currypulver hinzu. Rühre alles einmal gut um und lasse es auf mittlerer Stufe für etwa 12 Min. kochen, bis die Brokkoliröschen weich und pürierbar geworden sind. Stich mit einer Gabel hinein, um das abschätzen zu können.
3. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer zu einer cremigen Flüssigkeit. Ob du noch einzelne Brokkolistücke in deiner Suppe haben möchtest, ist dir überlassen. Serviere die Suppe in einer Schüssel und dekoriere sie mit etwas Kokosmilch und den Pinienkernen.

Tip

Solche Suppen kannst du prima in großen Mengen vorbereiten, um sie dann portionsweise einzufrieren. Lasse die Suppe dafür erst auf Zimmertemperatur abkühlen und friere sie am besten in Gefrierdosen ein. Nimm sie bei Bedarf am Vorabend aus dem Gefrierfach, lasse sie im Kühlschrank auftauen und wärme sie schließlich im Topf auf.

Das alles kannst du mit VETOX erreichen

Happiness

Ein **schöneres Hautbild** und einen **frischeren Glow**

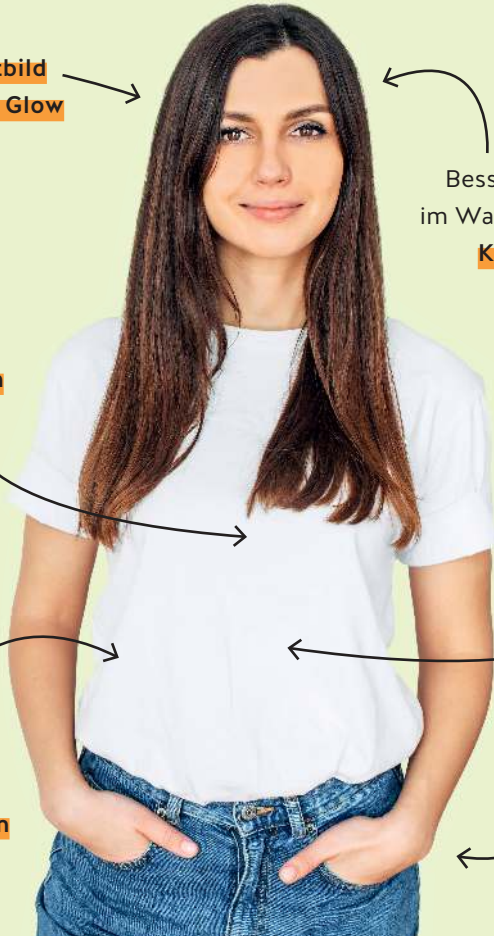
Besser schlafen und im Wachzustand **höhere Konzentration**

Das **Herz entlasten**

Den **Stoffwechsel optimieren**

Dein **Immunsystem boostern** und **Krankheiten vorbeugen**

Dein **Wunschgewicht erreichen**





3. Du holst dir den Genuss zurück

Wer hat eigentlich gesagt, dass gesunde Ernährung nicht fit und happy machen darf? Was wäre schließlich ein Leben ohne Cookies?!

4. Du fühlst dich endlich wieder wohl in deinem Körper

Mit VETOX erreichst du nicht nur dein Wohlfühlgewicht – du profitierst auch von den phänomenalen Beauty-Effekten, die in pflanzlicher Ernährung stecken.



5. Du isst mit gutem Gewissen

Da du dich fleischlos ernährst, positionierst du dich gegen (Massen-)Tierhaltung und leistest einen Beitrag zum Klimaschutz.

VETOX ist eine Lebens- einstellung, keine Diät. Hier die 5 Benefits:



1. Du isst nährstoffreich

Da wir vegetarische und vegane Ernährung kombinieren, ist eine ausreichende Versorgung wichtiger Makro- und Mikronährstoffe sichergestellt.

2. Du nimmst automatisch ab

Ohne Kalorienzählen purzeln deine Pfunde langfristig ganz von allein – und kommen auch nicht wieder. Goodbye Jo-Jo-Effekt.



MIT DEM GENIALEN VETOX-KONZEPT ZU GESUNDHEIT UND WOHLFÜHLGEWICHT

Abnehmplan für 4 Wochen mit 90 Rezepten

Für jeden Tag gibt es 3 Rezepte und außerdem noch Extras (Smoothie- und Cookie-Rezepte).
Mit Einkaufslisten per QR-Code für jede Woche.

Die revolutionäre 5+2-Formel

So sieht eine VETOX-Woche aus: 5 Tage isst du vegetarisch, 2 Tage vegan. Topaktuelle wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit dieses neuartigen Ernährungskonzepts.

Ernährung mit maximaler Nährstoffdichte

Für optimale Nährstoffaufnahme sind die Rezepte smart kombiniert und mit geringem Aufwand zuzubereiten. Sie kurbeln deinen Stoffwechsel an und machen dich lange satt.
Du nimmst gesund und nachhaltig ab.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8961-5



9 783833 889615

€ 19,99 [D]

www.gu.de