

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

NIE WIEDER DICK NACH DER ABNEHMSPRITZE

Die Dr. Riedl-Formel für
langfristiges Schlankbleiben



—  —
Mit 2-Wochen-Plan
+ 50 Gesund-Rezepten

G|U





Inhalt

Die Abnehmspritze auf den Punkt gebracht – Interview mit Dr. med. Matthias Riedl	5
ABNEHMSPRITZEN: DER FAKTENCHECK	11
Abnehmen mit nur einem Piks?	12
<i>Fakten: Semaglutid</i>	12
Vom Diabetes-Medikament zum Abnehmmittel	13
<i>So wirkt GLP-1</i>	14
So wirkt Semaglutid	16
Für wen ist Wegovy zugelassen?	17
<i>Für wen ist Wegovy nicht geeignet?</i>	17
Wie wird das Medikament verabreicht?	18
Mögliche Nebenwirkungen	19
<i>Häufige Beschwerden</i>	19
Was kostet das Ganze?	21
<i>Die Behandlungskosten</i>	22
<i>Ein Blick in die nahe Zukunft</i>	23
Schöne dünne Welt?	24
Der neue Abnehmhype: wieder nur ein schnödes »Heilsversprechen«?	25
DER GESUNDE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT	27
Die Macht der Nahrung	28
So kann die Abnehmspritze unterstützen	29
<i>Spritze + artgerechte Ernährung</i>	30
Die artgerechte Ernährung	31
<i>Apropos Nahrungsergänzungsmittel</i>	32
Nährstoff Nummer 1: Proteine	33
<i>Wer trinkt, gewinnt!</i>	34

Schlankmacher Eiweiß	34
<i>Auf einen Blick: Proteine</i>	35
Die besten Eiweißquellen	36
<i>Top-Eiweißquellen</i>	37
Nährstoff Nummer 2: Fette	39
Gute Fette, schlechte Fette	40
<i>Top-Omega-3-Quellen</i>	42
Nährstoff Nummer 3: Kohlenhydrate	42
Schnelle Energie	43
Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe	44
Her mit den guten Kohlenhydraten	45
<i>Top-Ballaststoffquellen und ihre gesunden »Nebenwirkungen«</i>	47
<i>Auch kein Verbündeter: Fruchtzucker</i>	48
<i>Top-Kohlenhydratquellen</i>	48
20:80 – das Erfolgskonzept	52
Strategie 1:	
Genug essen, aber das Richtige	52
Wann ist genug? Essenspausen	54
<i>Heißhunger! Und nun?</i>	54

Strategie 2:	
Individuelle Ernährungsumstellung	55
<i>Grobe Richtlinie: Eiweißwerte</i>	57
Umsetzung Ihrer neuen Ernährung	
Schritt für Schritt	57
<i>Für den Essensgenuss</i>	58
<i>Checkliste:</i>	
<i>Wie essen Sie eigentlich (besser)?</i>	59
Neue Gewohnheiten erfolgreich etablieren	61
Und dazu noch ein bisschen Bewegung	62
<i>Aktiv zu sein lohnt sich – die Vorteile regelmäßiger Bewegung</i>	62
Wann ist es Zeit, die Spritze wieder abzusetzen?	63

EINFACHE GENUSSREZEPTE 65

SERVICE	156
Quellen	156
Links, die weiterhelfen	157
Rezeptregister	158
Impressum	160





Die Abnehmspritze auf den Punkt gebracht

Lieber Herr Dr. Riedl, als anerkannter Ernährungsexperte sagen Sie ganz klar »Ja« zur Abnehmspritze. Warum?

Matthias Riedl: Einfach, weil ich in meiner medizinischen Praxis sehr gute Erfahrungen damit gemacht habe. Wir setzen im medicum Hamburg Liraglutid schon seit über einem Jahrzehnt in der Therapie von Typ-2-Diabetes ein – mit viel Erfolg. Liraglutid ist der »Vorläufer« von Semaglutid, der Wirkstoff in den Abnehmspritzen.

In der Diabetes-Therapie geht es doch aber zunächst darum, den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht zu bringen, oder nicht?

MR: Richtig, in diesem Fall müssen wir den Insulinstoffwechsel wieder in den Griff bekommen und den Blutzuckerpegel stabilisieren. Dabei helfen unter anderem Wirkstoffe, die solchen Hormonen ähneln, die bei Gesunden auf natürliche Weise im Darm gebildet werden. Sie sorgen dafür, dass unsere Bauchspeicheldrüse nach dem Essen die passende Menge Insulin ausschüttet. Bei Diabetes mangelt es an diesen Hormonen – auch deswegen hakt die Insulinproduktion. Künstliche Inkretine, so nennt man diese Darmhormone, helfen aber nicht nur verlässlich, den Blutzuckerspiegel zu senken. Viele Betroffene nehmen durch sie auch sehr, sehr gut ab. Im Gegensatz zur Gabe von Insulin. Denn das macht leider fürchterlich dick.

So wird aus einem Antidiabetikum ganz nebenbei ein Abnehmmittel?

MR: Tatsächlich wollen einige das Präparat gar nicht mehr absetzen, wenn es ihren Blutzucker und ihr Gewicht stark gesenkt hat, obwohl es dann gar nicht mehr nötig wäre. Manche unserer Patienten und Patientinnen gehen auf 160, 180 Kilogramm zu, können sich kaum mehr bewegen und landen letztendlich im Rollstuhl. In solchen schweren Fällen ist die Abnehmspritze

oft die letzte Rettung. Und ja: Aufgrund unserer Erfahrung setzen wir heute Semaglutid auch in der Adipositas-Therapie ein und beraten dahin gehend. Seit der Zulassung 2018 verschreiben wir im medicum das Präparat Ozempic und seit Juli 2023 Wegovy.

Das heißt: Spritze statt Diät?

MR: So einfach ist es leider nicht. Ich sehe eindeutig das Potenzial der Abnehmspritze, sie bleibt für mein Team und mich trotzdem nur ein weiterer Stein im Baukasten der Ernährungsmedizin. Denn eines ist klar: Der Einsatz von Wegovy und Co. bringt nur dann nachhaltig etwas, wenn er mit einer individuellen Ernährungsanalyse und vor allem einer Umstellung der Essgewohnheiten einhergeht.

Eine Ernährungsumstellung ist weiterhin das A und O?

MR: Ganz genau. Nur die Spritze und weiteressen wie bisher? Das ist für mich als Ernährungsmediziner keine Option. Spritzen, um einfach mal schnell ein bisschen abzunehmen, das ist erstens medizinisch gar nicht indiziert, das heißt: nicht angemessen. Und zweitens ergibt sich anschließend ein Problem wie bei jeder Diät: Sobald man damit aufhört, nimmt man ganz schnell wieder zu.

Ist die Abnehmspritze nichts für eine dauerhafte Anwendung?

MR: »Ich habe ja die Abnehmspritze, die macht das für mich.« – diese Einstellung ist fatal, allein schon, weil wir noch gar nicht wissen, was die Wirkstoffe über zehn oder 20 Jahre in einer Dauermedikation mit unserem Körper machen. Von einer fortlaufenden Gabe rate ich auf jeden Fall ab. Wer nur auf die Abnehmspritze setzt, der verstößt damit außerdem am Ende auch gegen meine Leitlinien als Mediziner. Denn als solcher will ich in jedem Fall die Ursachen therapieren. Übergewicht entsteht schließlich nicht durch eine fehlende Abnehmspritze, sondern durch falsches Essen oder ungünstige Gewohnheiten bei der alltäglichen Nahrungsaufnahme. Und über die Kosten haben wir noch gar nicht gesprochen. Denn die Therapie ist nicht gerade günstig.

Bleibt die optimierte Ernährung das A und O für dauerhaften Gewichtsverlust?

MR: Ja! Wir müssen lernen, uns wieder so zu ernähren, wie es unserem Körper, unserer Natur entspricht: mit der richtigen Mischung aus hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und langsam wirkenden Kohlenhydraten. Genau das aber fällt vielen Menschen unendlich schwer. Denn wir leben heute in einem Schlaraffenland, das Nahrungsangebot war noch nie so groß wie heute. Dabei ist unser Stoffwechsel eigentlich darauf programmiert, genug Vorräte für Hungerphasen anzulegen, um Folgen des vor Urzeiten allgegenwärtigen Hungerns abzumildern. Abzunehmen ist aus dieser evolutionsgeschichtlichen Perspektive gesehen komplett gegen unsere Biologie. Umso wichtiger ist eine ausgewogene Ernährung. Lange sättigendes Eiweiß ist eine gute Komponente. Und Vollkornprodukte, die den Blutzucker auf einem ausgeglichenen Niveau halten. So umgehen wir Heißhungerattacken.

Aber wozu braucht es dann überhaupt noch die Spritze?

MR: Mithilfe von Semaglutid kommt unsere Verdauung auf Tempo, deshalb nimmt man relativ zügig ab. Es wirkt, was die Fettverbrennung angeht, gerade am Anfang wie ein »Brandbeschleuniger«. Das feuert bei dieser Therapie natürlich enorm an. Und genau das ist unglaublich wichtig. Denn egal, auf welchem Weg man abnehmen möchte: Der Motivationsverlust ist und bleibt die größte Gefahr, seine guten Vorsätze schließlich doch über Bord zu werfen.

Was ich außerdem festgestellt habe: In der Zeit, in der man die Spritze nimmt, können sich wie nebenbei, auf jeden Fall mit viel weniger Druck und Zwang, Veränderungen im Essverhalten etablieren. Das gelingt schließlich niemandem von einem Tag auf den anderen. Wir Menschen sind nun einmal Gewohnheitstiere. Die Spritze hält uns quasi den Rücken frei.

Sie bringt aber auch den Stoffwechsel wieder auf Spur, oder?

MR: Auf jeden Fall. Und Semaglutid hat, wie auch andere Abnehmstoffe, deren Markteintritt folgen wird, auch noch andere positive Effekte. Es wirkt zum Beispiel antientzündlich, senkt den Blutdruck, mindert den



ABNEHMSPRITZEN:

DER

FAKTENCHECK

Abnehmen mit nur einem Piks?

Verständlich, dass es vielen Übergewichtigen als »Heilsversprechen« erscheinen mag, was die Pharmaindustrie alles für sie bereithält. Bereits vor rund zehn Jahren gab in einer Umfrage der Stiftung Warentest jeder Sechste an, schon einmal ein frei verkäufliches Schlankheitspräparat ausprobiert zu haben. Die Wenigsten waren allerdings vom Erfolg überzeugt.¹

Im Gegensatz dazu sind die Aussichten mit den modernen Abnehmspritzen enorm – der durchschnittliche Verlust von einem Viertel des Ausgangsgewichts in etwas mehr als eineinhalb Jahren sind machbar.²

Fakten: Semaglutid

Unter der Bezeichnung Ozempic ist Semaglutid bereits seit einigen Jahren als Antidiabetikum für Erwachsene im Einsatz – seit 2018 auch hierzulande. Denn es kann eine körpereigene und ausreichende Insulinbildung ermöglichen, selbst wenn die Bauchspeicheldrüse kaum mehr Insulin herstellt und ihre Zellen deswegen nur noch wenig Glukose aus dem Blut aufnehmen können. Bei regelmäßiger Ein-nahme muss dann weniger bis gar kein Insulin mehr injiziert werden – solange man stattdessen wöchentlich seine Dosis Ozempic spritzt.

Kein Einzelfall: Die Wirkung der Abnehmspritzen ist durch mehrere Studien wissenschaftlich belegt.³ Genügt in Zukunft ein wöchentlicher Piks?

Vom Diabetes-Medikament zum Abnehmmittel

»Endlich sorglos abnehmen!«, mögen sich viele Übergewichtige gedacht haben, als im Juli 2023 in Deutschland die offizielle Markteinführung von Wegovy erfolgte. Dem Medikament des dänischen Pharmaunternehmens Novo Nordisk eilte der Ruf eines »Wundermittels« voraus: massive Gewichtsabnahme, schnell und mühelos. Der Wirkstoff heißt Semaglutid.

Das klappt, weil Typ-2-Diabetes nicht allein eine Folge von Insulinresistenz ist. Denn bei dieser Erkrankung nimmt auch die Bildung anderer Hormone ab, die den Blutzucker beeinflussen. Eines davon ist Glucagon-like Peptide 1, kurz GLP-1. Es zählt zu den Inkretinen und damit zu einer Hormonfamilie, die nahrungsabhängig im Magen-Darm-Trakt gebildet werden. GLP-1 regt die Bauchspeicheldrüse an, ihr Insulin auszuschütten, und reduziert gleichzeitig dessen Gegenspieler, das Glukagon. Diese zwei Hormone steuern unseren Zuckerstoffwechsel maßgeblich.

Insulin aus der Bauchspeicheldrüse verstaubt den Zucker aus unserer Nahrung, der im Blut gelöst ist, an seinem Ziel. Indem Insulin an spezielle Rezeptoren der Zellmembran andockt, sperrt es wie ein Schlüssel »Türen« auf. Nur dank dieses Schlüssel-Schloss-Prinzips (Seite 15) kann Zucker an seinen Wirkungsort gelangen: in die Mitochondrien, wo er anschließend in die körpereigene Energieform ATP (Adenosintriphosphat) umgewandelt wird.

Glukagon ist der Gegenspieler des Insulins. Er nimmt eine tragende Rolle bei der Umwandlung von körpereigenen Zuckervorräten ein. Denn benötigen wir den Zucker nicht zur Energiegewinnung, wird er in Form von Glykogen gespeichert. Das wird in Leber oder Muskeln zwischengelagert. Sinkt der Blutzuckerspiegel unter ein bestimmtes Level und wird das Defizit nicht durch Nahrung ausgeglichen, wird das Glykogen wieder zu Glukose zurückgebaut und steht damit auch wieder als Energieträger zur Verfügung.

Indem GLP-1 diese beiden Hormone reguliert – also auf der einen Seite die Ausschüttung von Insulin stimuliert, auf der anderen die von Glu-

Die besten Eiweißquellen

Wie gut Eiweiß aus der Nahrung in körpereigene Proteine umgewandelt werden kann, hängt von seiner biologischen Wertigkeit ab. Referenzwert ist hier das Hühnerei mit einer Wertigkeit von 100. Dazu kommt, dass jegliches tierisches Eiweiß eine recht hohe Wertigkeit hat.

Solche Lebensmittel sind jedoch nicht automatisch auch das Beste für unseren Körper. Stichwort Fleisch! Trotz seiner hohen Protein-Wertigkeit kann ein hoher Anteil an Fleisch in der Ernährung höchstwahrscheinlich Arterienverkalkung und Krebs- sowie Diabetes-Erkrankungen begünstigen. Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass schon zwei Portionen rotes Fleisch oder Wurstwaren pro Woche das Diabetes-Risiko um bis zu mehr als die Hälfte erhöhen können.²⁵

Umso wichtiger sind aus diesem Grunde pflanzliche Alternativen. Schließlich können auch diese eine gute Quelle für hochwertiges Nahrungseiweiß sein, allen voran Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten. Trotz ihres relativ hohen Eiweißgehalts ist ihre Wertigkeit jedoch etwas schlechter als bei tierischen Produkten. Um sie zu verbessern, empfiehlt es sich, verschiedene Eiweißquellen zu kombinieren.

So kommen etwa Ei und Kartoffel auf eine Wertigkeit von 136, Milch und Weizenmehl auf 125, Ei und Milch auf 119, Milch und Kartoffel auf 114, Ei und Mais auf 114. Selbst gänzlich vegane Kombinationen wie Soja und Reis oder Bohnen und Mais haben immerhin eine Wertigkeit von 111 beziehungsweise 99. Das ist gar nicht übel! Noch dazu, weil Getreide und Hülsenfrüchte wertvolle Ballaststofflieferanten für uns sind (mehr zu diesen »Wunderstoffen« ab Seite 44).

Für eine gesunde Ernährung, die gleichzeitig die Gewichtskontrolle erleichtert, muss man sich weder vegetarisch noch vegan ernähren. Auf lange Sicht allerdings sollten maximal 40 Prozent des Eiweißbedarfs mit tierischen Produkten abgedeckt werden. Dass das wahrlich keinen Verzicht bedeutet, beweisen nicht zuletzt die Rezepte ab Seite 64. Sie zeigen, wie köstlich gesunde, artgerechte Ernährung sein kann. In den folgenden Tabellen finden Sie zahlreiche Lebensmittel mit hohem Eiweißgehalt – nehmen Sie bis zu 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu sich, denn dann können Sie davon ausgehen, dass Ihr Magen »gut gesättigt« funken wird.

Top-Eiweißquellen

Fleisch	
Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100 g
Hähnchenbrust (ohne Haut)	23,6 g
Putenbrust (ohne Haut)	22,4 g
Lammfilet	20,4 g
Kalbsbrust	18,6 g
Kalbsfilet	20,6 g
Kalbskotelett	19,1 g
Rinderbrust	18,6 g
Rinderfilet	21,2 g
Rinderhackfleisch	20,5 g
Rinderlende (Roastbeef)	22,5 g
Schweinefilet (ohne Fett)	21,5 g
Schweinehackfleisch	19 g
Schweinekotelett	20,3 g

Fisch

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100 g
Forelle	19,5
Kabeljau	17,7 g
Karpfen	18 g
Lachs	19,7 g
Makrele	18,7 g

Rotbarsch	18,2 g
Scholle	17,1 g
Saibling	19,2 g
Seelachs	18,3 g
Zander	19,2 g

Eier und Milchprodukte

Lebensmittel	Eiweißgehalt pro 100 g
Hühnerei (Klasse M, 58 g)	6,7 g
Buttermilch	3,5 g
Feta	15,7 g
Friskäse (60 % Fett i. Tr.)	11,3 g
Joghurt (Natur, 1,5 % Fett)	3,4 g
Joghurt (Natur, 3,5 % Fett)	3,3 g
Kefir	3,2 g
Körniger Friskäse	13,6 g
Kuhmilch (1,5 % Fett)	3,4 g
Kuhmilch (3,5 % Fett)	3,4 g
Mozzarella (45 % Fett)	17,1 g
Parmesan	35,6 g
Saure Sahne (10 % Fett)	3,1 g
Speisequark (Magerstufe)	13,5 g
Skyr	11 g

Kürbisporridge

1. Kürbis von Kernen befreien und grob würfeln. Mit wenig Wasser in einem Topf etwa 15 Min. sanft weich garen, danach vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer dickflüssig pürieren.
2. Inzwischen die Orange pellen und in Segmente zerteilen, diese längs vierteln (oder filetieren).
3. In einer großen Schale mit Wasser die Kerne aus dem Granatapfel lösen (unter Wasser).
4. Sojadrink in einem Topf erhitzen, Haferflocken einrühren, kurz aufkochen lassen, Zimt unterrühren und bei geschlossenem Deckel und ohne Hitze ziehen lassen.
5. Die Haselnusskerne grob hacken, ca. 5 Min. in einer beschichteten Pfanne anrösten.
6. Kürbispüree unter Porridge rühren, auf zwei Schalen verteilen. Skyr, Orangensegmenten und Granatapfelkerne darauf anrichten, mit Nusskernen und Ahornsirup garnieren, warm servieren.



Schon gewusst?

Die weißen Trennwände der Orange liefern unserem Organismus Ballaststoffe, deshalb dürfen sie hier auch gern dranbleiben.

Für 2 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

+ 15 Min. Kochen

Nährwert pro Portion: ca. 443 kcal

21 g EW | 13 g F | 61 g KH

½ kleiner Hokkaidokürbis
(ca. 200 g)

1 Orange

½ kleiner Granatapfel

100 ml ungesüßter Sojadrink

60 g zarte Haferflocken

1 TL Zimtpulver

30 g Haselnusskerne

200 g Skyr

1 TL Ahornsirup





Für 6 Portionen

Zubereitung: 5 Min.
+ 20 Min. Backen

Nährwert pro Portion: ca. 455 kcal
17 g EW | 29 g F | 30 g KH

75 g grobe Haferflocken
75 g Quinoaflocken
75 g Sojaflocken (s. Tipp)
50 g gepuffter Amarant
75 g Kürbiskerne
100 g Mandelblättchen
3 EL Kakaopulver (ungesüßt)
2 EL Ahornsirup
2 EL Rapsöl
1 Prise Salz
50 g Kakao-Nibs

Protein-Müsli mit Kakao-Nibs

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten – bis auf die Kakao-Nibs – in einer großen Rührschüssel gründlich mischen, dann auf dem Blech gleichmäßig verteilen. Das Müsli im Ofen ca. 20 Min. knusprig backen, dabei nach 10 Min. durchwenden.

2. Danach das Müsli aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, anschließend die Kakao-Nibs untermischen. Dazu passt ungesüßter Pflanzendrink. In einem Glas luftdicht aufbewahrt hält sich das Protein-Müsli ca. 1 Monat.



Schon gewusst?

Sojaflocken liefern uns schon mit dem Frühstück reichlich Pflanzenprotein: Sie enthalten ca. 40 kcal Eiweiß pro 100 g. Mit diesem Müsli starten Sie gut in den Tag, bleiben lange satt und sorgen für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

Rübchen-Rote-Bete-Carpaccio

1. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Walnusskerne grob hacken.
2. Den Rucola waschen, trocken schütteln und zu einem Bündel zusammenfassen, dieses quer durchschneiden.
3. Die Mairüben putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Rote Bete (Einmalhandschuhe anziehen!) ebenfalls in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln.
4. In einer Schale Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Senf und Ziegenfrischkäse glatt verrühren. Mit Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rüben und Rote Bete abwechselnd fächerartig auf einem Servierteller anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Schalotte, Walnusskernen und Rucola garnieren.
6. Hierzu passt pro Portion 1 Scheibe Vollkornbrot, gern getoastet.

Für 2 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

Nährwert pro Portion: ca. 354 kcal

10 g EW | 21 g F | 25 g KH

- 1 Schalotte
- 20 g Walnusskerne
- 30 g Rucola
- 200 g weiße Mairüben
- 200 g lila Mairüben
- 200 g vorgegarte Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 1 Msp. getr. Estragon
- Salz, Pfeffer



Schon gewusst?

Die Mairüben kann man außerhalb der Saison auch durch Teltower Rübchen oder Kohlrabi ersetzen. Die Mairüben, auch Navetten genannt, haben allerdings ein noch feineres Aroma.



Sellerie-Apfel-Suppe mit Vollkorn-Croûtons

1. Äpfel und Knollensellerie schälen, Äpfel vom Kerngehäuse befreien. Äpfel und Sellerie in grobe Stücke schneiden, bis auf 4 dünne Apfelspalten zum Garnieren. Die halbe Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, darin die Zwiebel 1–2 Min. anschwitzen. Äpfel und Sellerie hinzufügen, kurz mitdünsten. Den Topfinhalt mit Gemüsebrühe und Soja-Kochcreme ablöschen. Durchrühren, dann ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das restliche Olivenöl (2 EL) erhitzen, das Brot darin unter Wenden anrösten.

4. Das Gemüse mit dem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe garniert mit Croûtons sowie Apfelspalten servieren.

Für 2 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

Nährwert pro Portion: ca. 438 kcal

7 g EW | 31 g F | 33 g KH

2 Äpfel (z. B. Boskop)

450 g Knollensellerie

½ große Zwiebel

3 EL Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe (ohne Salz)

150 g Soja-Kochcreme

2 Scheiben Vollkorntoastbrot

Salz, Pfeffer



Schon gewusst?

Bei einer Suppe lässt sich das entschleunigte, bewusste Essen sehr gut (wieder) erlernen. Sie ist viel zu heiß, um sie einfach hinunterzuschlingen. Aber auch wenn sie abgekühlt ist, versuchen Sie, jeden Löffel bewusst zu genießen!



Vollkornspaghetti mit Petersilienpesto und Röst-Kapern

1. Die Vollkornspaghetti in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser in 8–10 Min. al dente garen.

2. Inzwischen die Petersilie samt Stängeln grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

3. Petersilie, 5 EL Olivenöl, Zitronenabrieb und 2 EL Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit Pinienkernen und 20 g Parmesan 2 Min. mit dem Stabmixer pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer beschichteten Pfanne das restliche Olivenöl (1 EL) erhitzen, die Kapern darin ca. 4 Min. anrösten. Anschließend auf einem Küchenpapier leicht entfetten. Nach Belieben auch noch zusätzliche Pinienkerne anrösten.

5. Die Vollkornspaghetti in einem Sieb abgießen und auf 2 Tellern mit jeweils 2 EL vom Petersilienpesto vermischen. Mit den angerösteten Kapern und dem restlichen Parmesan (nach Belieben, ebenso mit den gerösteten Pinienkernen) garnieren.

Für 2 Portionen

Zubereitung: 20 Min.

Nährwert pro Portion: ca. 511 kcal

13 g EW | 38 g F | 29 g KH

80 g Vollkornspaghetti

Salz

1 Bund glatte Petersilie

1 Bio-Zitrone

6 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 EL Pinienkerne, plus mehr nach Belieben

2 EL Kapern

30 g frisch gehobelter Parmesan





Power-Proteinriegel

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Backform (ca. 25 × 25 cm) mit Backpapier auslegen.
2. In einer Rührschüssel gemahlene Mandeln und Haselnusskerne mit Hafermehl vermischen. Die Datteln entsteinen. In einem Mixer Datteln, Erdnussbutter und Mandeldrink pürieren, anschließend unter die trockene Mischung in der Schüssel mengen.
3. Die Schokolade klein hacken und unter die Masse heben. Leicht salzen und erneut durchrühren. Die Nusskerne gemeinsam in kleine Stücke hacken.
4. Die Masse in die Backform füllen und oben glatt streichen. Mit Nuss-Topping sowie Kakao-Nibs bestreuen und 15–20 Min. im Ofen backen.
5. Anschließend herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen. Dann in Riegel schneiden und aus der Form heben. Die Riegel in einer luftdichten Frischebox aufbewahren und innerhalb von einer Woche verbrauchen.



Schon gewusst?

Beim Formen der Riegelmasse hilft auch eine Silikonbackform, die passende Mulden hat. Darin können die Riegel auch direkt gebacken werden.

Ergibt 8 Riegel

Zubereitung: 10 Min.

+ ca. 20 Min. Backen

Nährwert pro Portion: ca. 187 kcal

5 g EW | 13 g F | 12 g KH

50 g gemahlene Mandeln
(mit Schale)

50 g gemahlene Haselnusskerne

50 g Hafermehl

6 Datteln (ca. 45 g)

50 g stückige Erdnussbutter

250 ml ungesüßter Mandeldrink

30 g zuckerfreie Zartbitterschokolade

Meersalzflocken

20 g Cashewkerne

20 g Mandeln (mit Schale)

20 g Haselnusskerne

Kakao-Nibs

Außerdem: Backform

(ca. 25 × 25 cm)



FÜR IMMER SCHLANK – SO HALTEN SIE IHR NEUES GLÜCKLICH-GEWICHT

Die Abnehmspritze ist *der* Durchbruch im Kampf gegen Adipositas und überflüssige Pfunde – Millionen Menschen sind schon in ihrem neuen Schlank-Leben angekommen. Doch Vorsicht: Setzt man die Spritze ab, sind Speckröllchen und Kilos flugs wieder drauf auf den Hüften. Schlimmer noch: Erste Studien zeigen, dass der Jojo-Effekt nach der Spritze viel drastischer ausfällt als bei herkömmlichen Diäten. Hier liefert Matthias Riedl mit seinem Ratgeber passend zur Spritze die perfekte Lösung und verrät, wie wir dauerhaft schlank bleiben.

DER START INS NEUE LEICHT-LEBEN!

Die effektivsten Empfehlungen für die Ernährungsumstellung – so lässt sich das neue Gesund-Gewicht mühelos halten.

EINMAL GENUSS, BITTE!

50 leckere Gesund-Rezepte, 2-Wochen-Plan und unverzichtbare Ernährungs-Basics zu optimaler Portionsgröße, Eiweiß und Co.

FUNDIERT INFORMIERT!

Die neuesten Erkenntnisse zur Abnehmspritze auf Basis aktueller Studien.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9420-6



9 783833 894206

www.gu.de