Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

# Abnehmen mit dem Thermomix®

## Leichte Low-Carb-Küche zum Genießen

Mit über 120 Rezepten

riva

Doris Muliar

Doris Muliar

# Abnehmen
## mit dem Thermomix®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

Doris Muliar

# Abnehmen mit dem Thermomix®

## Leichte Low-Carb-Küche zum Genießen

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**
info@rivaverlag.de

**Wichtige Hinweise**
Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM 31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
10. Auflage 2021
© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
D-80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka, München
Umschlaggestaltung: Stephanie Druckenbrod, Olching
Umschlagabbildungen: Fischsuppe: siamionau pavel/Shutterstock.com; Aprikosen: Nesterenko Maxym/Shutterstock.com; Tomaten: Elisanth/Shutterstock.com; Porridge: fired/Shutterstock.com; Fleischbällchen: Family Business/Shutterstock.com; Babyspinat: Anna_Pustynnikova/Shutterstock.com; Blaubeeren im Korb: MaraZe/Shutterstock.com; Blaubeeren lose: Jne Valokuvaus/Shutterstock.com; Aprikosenkuchen: Elena Pominova/Shtterstock.com; Kürbis: Benjamin Simeneta/Shutterstock.com; Hintergrund: Maram/Shutterstock.com; Knoblauch: mario95/Shutterstock.com; Walnüsse: woe/Shutterstock.com; Walnüsse geschält: Senil Yaman/Shutterstock.com; Spinatsuppe: Lisovskaya Natalia/Shutterstock.com; Kürbisspalten: images72/Shutterstock.com; Kürbissuppe: anytka/iStockphoto; Salat: successo images/Shutterstock.com; Romana: Lost Mountain Studio/Shutterstock.com
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-772-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-028-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-029-9

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**www.rivaverlag.de**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung** . . . . . **9**

**Zehn Punkte für Ihre Sicherheit** . . . . . **11**

**Übersicht Diäten** . . . . . **13**

**Übersicht Zutaten** . . . . . **19**

**Rezepte** . . . . . **23**

Smoothies zum Frühstück . . . . . 24

*Blaubeer-Kefir-Smoothie mit Minze 25 · Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie 26 · Brombeermilch mit Ingwer 27 · Himbeer-Reismilch-Smoothie 28 · Papaya-Kokos-Smoothie 29 · Orangen-Mandarinen-Smoothie 30 · Geeiste Wassermelone mit Beeren 31*

Greenies und Smoothies . . . . . 32

*Wirsingsmoothie mit Apfel und Grapefruit 33 · Brokkoli-Gurken-Smoothie 34 · Spitzkohl mit Erdbeeren 35 · Radieschensmoothie mit Kresse 36 · Tomatensmoothie mit Paprika 37 · Paprikasmoothie mit Gurke und Basi-*

*likum 38 · Smoothie – ganz in Gelb 39 · Mango-Sellerie-Drink 40 · Variante: Granatapfel-Sellerie-Drink 41 · Avocado-Buttermilch-Drink mit Salat 42 · Rote-Bete-Apfel-Smoothie 45*

Mus und Porridge . . . . . 46
*Mandelmus 47 · Kakao-Mandel-Creme 48 · Tofu-Mandel-Creme 49 · Nussporridge mit Heidelbeeren 50 · Aprikosen-Kokos-Porridge 51 · Hirseporridge mit Mango 52 · Hirseporridge mit Kürbis 53 · Apfelmus ohne Zucker 54 · Chia-Pudding mit Granatapfelkernen 57*

Terrinen und Aufstriche . . . . . 58
*Hähnchenterrine mit Pistazien 58 · Quark-Kräuter-Terrine 60 · Hüttenkäseaufstrich »italienisch« 61 · Kräuter-Tofu-Aufstrich 62 · Lachsterrine 63 · Rote-Bete-Creme mit Feta 64*

Superschnell und pfiffig: Rohkost . . . . . 65
*Pikante Möhren mit Oliven 66 · Kohlrabirohkost mit Walnüssen und Aprikosen 67 · Fruchtiger Salat mit Kiwi 68 · Radieschen-Apfel-Mix mit Ricotta 69 · Radieschenrohkost mit Mangold und Nüssen 70 · Gefüllte Avocado mit Thunfisch 71 · Thunfischsalat mit Pinienkernen 72 · Weißkohl mit Bohnen und Apfel 75 · Wirsing mit Sellerie und Orange 76 · Asiasalat mit Shirataki-Nudeln 77 · Rote Bete mit Nüssen und Äpfeln 78*

Suppen – fix und flüssig . . . . . 79
*Babyspinatcreme 80 · Auberginen-Erdnuss-Suppe 81 · Kürbissuppe mit Lachs 82 · Minestrone 84 · Zucchini-Kokos-Creme 86 · Möhren-Orangen-Suppe 87 · Wisingsuppe mit Mascarponenocken 88 · Pfifferlingcreme 90 · Gazpacho 92 · Paprikasuppe mit Mozzarella 94 · Kalte Gurkensuppe mit Kefir 95 · Kalte Gurkensuppe mit Joghurt 97 · Erbsensuppe mit Minze 98 · Rosenkohlsuppe mit Pinienkernen 100 · Brokkolisuppe mit Parmesan 102 · Tomatensuppe mit Shirataki-Nudeln 104 · Champignon-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln 106 · Rote-Bete-Sahne-Suppe 107 · Rote-Bete-Suppe mit Haselnüssen 108 · Grüne Suppe mit Chorizo und Mandeln 109*

Gemüse . . . . . 110
*Spinat mit Tellerlinsen 111 · Blumenkohl in Safransauce 112 · Sellerielinsen mit Mais 114 · Rosenkohl-Maronen-Ragout 115 · Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel 117 · Weißkohl-Möhren-Eintopf 118 · Kohlrabi-Lauch-Eintopf 119 · Auberginenröllchen in Tomatensauce mit Parmesan 120 · Auberginencurry mit Tofu 122 · Mangold in Zitronenöl 124 · Brokkoli und Möhren in Käsecreme 126*

Fleisch . . . . . 128
*Rinderbällchen in Tomatensauce 128 · Lammlachse in Wirsingblättern 130 · Kohlrouladen mit Tomatensauce 132 · Putenkasseler mit Rosenkohl 134 · Hähnchenfrikadellen mit grünen Bohnen 135 · Hähnchenklöße in Gemüsebrühe 136 · Putenfrikadellen auf Kürbisgemüse 138 · Putencurry »Vindaloo« 140 · Hähnchenfrikassee 142 · Putenfilet mit Shirataki-Nudeln und Brokkoli 144 · Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse 145*

Fisch . . . . . 146
*Zander in scharfer Gemüsesuppe 147 · Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce 148 · Kabeljaufilet mit Paprikagemüse 149 · Kabeljaufilet mit Mangold 150 · Lachseintopf mit Gemüse 151 · Fischragout mit Safran und Kokosmilch 152 · Heilbuttfilets in Pergament 154 · Garnelen in Reispapier 155*

Sauce . . . . . 156
*Tomatenketchup ohne Zucker 156 · Zwetschgenketchup 158 · Spinatpesto 160 · Käsedipp mit Basilikum und Kefir 161 · Käsesauce zu gedünstetem Gemüse 162 · Gurkensauce mit Kräutern 163 · Grüne Sauce »Canaren« 164 · Grüne Sauce »Frankfurter« 165 · Orangen-Ingwer-Sauce 166 · Mangosauce 167*

Backen . . . . . 168
*Kräutermuffins 168 · Kürbismuffins 170 · No-Carb-Mandelcracker 171 · Käsecracker 172 · Aprikosen-Quark-Kuchen 173 · Quarkkuchen mit Himbeeren 174 · Nussbrot 176 · Dinkel-Körner-Brot 178 · Quark-Curry-Brot mit Anis 180 · Brownies 181*

Süsses – low sweet . . . . . 182
*Orangenzabaglione »Low Carb« 183 · Panna Cotta »Slim« mit Mango 184 · Mandarinensorbet 187*

**Zutatenregister . . . . . 188**

# Einleitung

Sie wollen ein paar Pfunde loswerden? Gut! Sie wollen sich dabei aber auch gesund mit frischen Zutaten ernähren? Sehr gut!
Wir haben die Lösung für Sie: Unsere Autorin Doris Muliar hat über 100 Rezepte für den Thermomix® entwickelt, die nach der bekannten und wirksamen Low-Carb-Theorie funktionieren.
Diejenigen, die den Thermomix® schon in ihrem Alltag nutzen, werden erleben, dass man auch im Mixtopf mit wenig Kohlenhydraten auskommen kann. Gourmets, die bislang am liebsten Sauce hollandaise oder Zabaglione mit dem Schmetterling gerührt haben, entdecken, dass die Kochmaschine auch zum Abnehmen taugt.
Smoothies und Drinks aus grünem Gemüse lassen sich besonders fein pürieren, Porridges, die neuen Frühstücksmüslis, machen sich fast von alleine, während Sie sich die Zähne putzen.
Aus den Terrinen haben wir einen Großteil der Kalorien entfernt, und dass der Thermomix® für Rohkostsalate ideal ist, wissen Sie sicher schon.
Mitten ins Suppenschlemmerland löffeln Sie sich bei unseren Suppenrezepten – alles mit wenig Kalorien und wenig Kohlenhydraten. Suppen sind als »soup cleanses« derzeit in USA ganz »in« und werden demnächst auch bei uns Furore machen.
Bei den Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten kommt der Varoma voll zum Einsatz – fettarmes und damit kalorienarmes Garen ist somit ein Kinderspiel. Und nicht nur bei den Gemüserezepten finden auch Vegetarier und Veganer praktische Rezepte. Saucen zu sanft gedämpften Fleisch- oder Fischstücken runden das Angebot ab.

Zu guter Letzt haben wir für Sie einige Rezepte für Backwaren und Süßspeisen »Low Sweet« entwickelt, die mit weniger Mehl auskommen oder entsprechende Ersatzstoffe verwenden.
Alles in allem reichlich – auch familientaugliche – Rezepte und Anregungen, um während des Abnehmens nicht hungern und verzichten zu müssen und sich Schritt für Schritt der Wunschfigur zu nähern.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und guten Appetit!

# Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten zehn Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer!
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie immer den Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

# Übersicht Diäten

Low Carb bedeutet ja nichts anderes, als weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Diese Art der Ernährung ist wissenschaftlich untersucht und gut begründet.

Warum zu viel Kohlenhydrate zu Fettpolstern führen, ist einfach zu erklären:

Das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse kontrolliert den Blutzuckerspiegel. Es sorgt dafür, dass die Körperzellen mit Glucose versorgt werden, ist sozusagen der Türöffner, mit dem die Zellen aufgeschlossen werden, damit der Treibstoff hineinkann.

Ist nun viel Insulin im Blut (nach kohlenhydratreichem Essen), beschleunigt das Insulin die Einlagerung von Glucose in den Zellen, die wiederum – vereinfacht gesagt – den Zucker in Fett umwandeln. Und: Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird kein Fett abgebaut!

Dadurch, dass Insulin den Zucker aus dem Blut schleust, entsteht aber auch gleich wieder ein Hungergefühl und wir essen einen Snack (womöglich wieder mit Kohlenhydraten) – der Teufelskreis beginnt von vorne.

Um diesen Ablauf zu durchbrechen, sollte man wenig oder zumindest nur kohlenhydratfreie Snacks essen und zu den drei Hauptmahlzeiten darauf achten, dass so oft wie möglich mehr Proteine als Kohlenhydrate auf dem Teller liegen.

Manche Low-Carb-Diäten empfehlen, abends gar keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, was vielleicht nicht jedermanns Sache ist und sich auch nicht immer bewerkstelligen lässt.

Wir wollen aber nicht in die in den USA bereits ausgebrochene Hysterie verfallen und jedes Gramm Kohlenhydrate verteufeln. Ein Vollkornbrötchen zum Frühstück, eine Handvoll Reis oder Nudeln und vor allem Gemüse können Sie

ruhigen Gewissens essen. Vorsicht geboten ist nur abends und bei stark zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Die Liste der Wissenschaftler und Ärzte, die sich mit Low-Carb-Diäten beschäftigt haben, ist lang. Wir haben hier für Sie die wichtigsten Programme in alphabetischer Reihenfolge zusammengefasst:

## Atkins-Diät

In den 1970er-Jahren von Dr. Robert Atkins, einem amerikanischen Arzt, publiziert. Er fasste zusammen, was vor ihm schon William Banting (1797–1878!), Wilhelm Ebstein, der französische Gastrosoph Jean Brillat-Savarin oder der österreichische Arzt Wolfgang Lutz propagierten: Verzicht auf Kohlenhydrate. Die Diät war und ist umstritten – allerdings konnte nie der Beweis erbracht werden, dass diese Fleischdiät, wie behauptet, zu einem erhöhten Cholesterinspiegel und Gesundheitsschäden führt. Die Diät basiert darauf, dass der Körper durch den absoluten Verzicht auf Kohlenhydrate gezwungen wird, sein Fett in Glucose umzuwandeln. Das funktioniert aber nur, solange man sich strikt an die Vorschriften hält. Eine kleine Sünde wirkt schon, als würfe man ein Stück Zucker in den Tank – der sogenannte ketogene Prozess und damit der Fettabbau wird gestoppt und der Stoffwechsel kommt wieder durcheinander. So viel Disziplin ist im Alltag und auf längere Zeit kaum aufzubringen.

## Dukan-Diät

In den späten 1970er-Jahren vom Ernährungsmediziner Pierre Dukan entwickelt. Auch hier: weitgehender Verzicht auf Kohlenhydrate, aber ebenso Einschränkungen beim Fett. In der ersten Phase fast komplett kohlenhydratfrei – nur 1 ½ EL Haferkleie täg-

lich sind erlaubt. Dann kommt eine Phase mit 72 mageren, proteinreichen Lebensmitteln mit 28 erlaubten Gemüsesorten. Anschließend folgen reine »Proteintage« abwechselnd mit »Gemüse-Protein-Tagen«. Das alles ist recht kompliziert und wird zudem als bedenklich eingestuft. Dukan hat 2014 seine Zulassung als Arzt verloren.

## Glyx-Diät

Basiert auf einem möglichst niedrigen glykämischen Index. Also auf der Wirkung der jeweiligen Kohlenhydrate auf den Blutzuckerspiegel. Der Index gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut wird und seinen Zucker in das Blut abgegeben hat. Vereinfacht gesagt: Schnell verdaute Kohlenhydrate – wie zum Beispiel in Weißmehl oder reinem Zucker – haben einen hohen glykämischen Index. Die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, faserreichem Gemüse und Hülsenfrüchten hingegen gelangen langsamer ins Blut – also niedriger Glyx. Fett- und Kalorienzufuhr spielen kaum eine Rolle. Die Diät empfiehlt reichlich Obst und Gemüse, dazu ein Sportprogramm und Stressabbau – denn neben zu viel Essen soll auch Stress dick machen.

## Hollywood-Diät

Wurde in den 1920er-Jahren speziell für die Reichen und Schönen der Filmbranche entwickelt. Gegessen wird teuer und eiweißreich: Shrimps, Hummer, Fisch und Austern. Die Enzyme von exotischen Früchten sollen zusätzlich schlank machen. Von all dem darf man aber nur 800 kcal täglich essen – eine Menge, die erwiesenermaßen unweigerlich zum Jo-Jo-Effekt führt. Finger weg davon, sagt dazu auch die Stiftung Warentest, da die Diät Mangelerscheinungen bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung hervorruft.

## LOGI-Methode

Wurde vom Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. Nicolai Worm entwickelt. Der Ansatz ist, die Stoffwechselsituation im Körper zu verändern, was durch eine Umstellung auf eine zucker- und stärkereduzierte Ernährung erreicht wird. LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist keine vorübergehende Diät, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert – vor allem in Hinblick auf die rasant steigenden Diabetikerzahlen.

Es gibt keinen strengen Ernährungsplan und keine gravierenden Verbote (außer Zucker und Weißmehl). Als Richtlinie dient die LOGI-Pyramide, die zeigt, welche Nahrungsmittel bevorzugt und welche eher sparsam gegessen werden können.

## Montignac-Methode

Ihr Erfinder Michel Montignac (1944–2010) sah sein Ernährungskonzept nicht als Diät, sondern als »Methode«. Es enthält Elemente von Glyx und LOGI, aber auch Anklänge an die Trennkost. »Schlechte« Kohlenhydrate sind komplett zu meiden, »sehr gute« Kohlenhydrate dürfen mit beliebig viel Eiweiß und Fett kombiniert werden, nur »gute« Kohlenhydrate gehen lediglich zusammen mit Eiweiß, aber ohne Fett. Also: Lebensmittellisten auswendig lernen! Die Bedeutung der Kalorienzufuhr wird von Montignac geleugnet, was seine Kritiker als großen Irrtum bezeichnen.

## Paläo

Die Steinzeitdiät ist derzeit megahip. Zu essen gibt es nur, was es schon in der Altsteinzeit (2 Mio. Jahre bis 20 000 v. Chr.) gab: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu verzehrten die Hominiden Kräuter, Pilze, wildes Gemüse, Obst, Beeren, Nüsse und Honig. Milch und Milchprodukte gab es nicht, und Getreide bauten Menschen erst an, nachdem sie sesshaft geworden waren. Also weg damit! Als Proteinquelle sind auch Larven und Würmer im Gespräch.

Grundlage ist die Evolutionstheorie, nach der sich das menschliche Erbgut seitdem nicht verändert hat. Daher ist »Paläo« angeblich die einzige artgerechte Ernährung des Menschen.
Der hohe Anteil an Kohlenhydraten in unserer modernen Ernährung und die daraus resultierenden »Zivilisationskrankheiten« legen den Schluss nahe, dass an dieser Theorie was dran ist. Bewiesen ist aber gar nichts und die Beschaffung der Zutaten in der geforderten Qualität eher schwierig und kostspielig. Richtig daran ist sicherlich, dass industriell hergestellte und denaturierte Lebensmittel nicht besonders gut für uns sind.

## Schlank im Schlaf

Erfinder dieser Ernährungsweise, deren Name etwas in die Irre führt, ist Dr. Detlef Pape, Internist und Ernährungswissenschaftler. Im Zentrum steht auch hier – typisch für alle Low-Carb-Konzepte – der Insulinspiegel. Generell sind – wie auch bei LOGI – drei Mahlzeiten am Tag mit einem Abstand von fünf Stunden vorgesehen, wobei morgens und mittags komplexe Kohlenhydrate erlaubt sind, abends hingegen wird darauf weitgehend verzichtet. Es gibt Fisch oder Fleisch mit Gemüse. So kann die Fettverbrennung (kein Insulin im Blut!) während der Nachtruhe optimal arbeiten – daher der Name. Wein und Bier (jeweils ein Glas!) sind abends erlaubt, weil dies angeblich gut für die Gefäße ist. Frühsport noch vor der ersten Mahlzeit soll die nächtliche Fettverbrennungsphase verlängern und steigern.

## Zwei-Tage-Diät

Das »Teilzeitfasten« nach Dr. Dr. Michael Despeghel soll es leicht machen, beim Abspecken durchzuhalten. Fünf Tage essen wie gewohnt, an zwei Tagen aber begnügt man sich mit nur einer 500-kcal-Mahlzeit, die außerdem viel Eiweiß und nur ganz, ganz wenig Kohlenhydrate enthält. Für alle, die sich nicht ständig mit ihrer Ernährungsweise auseinandersetzen wollen, ein guter Ansatz. Der überdies dann doch dazu führt, so haben Studien ergeben, dass man sich auch an den übrigen Tagen bewusster ernährt und dafür mit einer besseren Figur belohnt wir. Der Jo-Jo-Effekt tritt bei nur zwei Tagen mit geringer Kalorienzufuhr nicht ein, weil sich der Körper nicht so schnell auf eine »Durststrecke« einstellt und den Stoffwechsel herunterfährt.

# Übersicht Zutaten

## Zuckerersatzstoff

Erythritol oder Erythrit wird durch Fermentierung aus Glucose und Saccharose gewonnen und ist, chemisch gesehen, Zuckeralkohol. In Reformhäusern wird Erythrit unter verschiedenen Namen wie zum Beispiel Sukrit, Sukrin, Xucker, Wiezucker u. a. angeboten. Wenn Sie nach Erythrit fragen, wissen die Mitarbeiter schon Bescheid.

Erythrit ist dem Haushaltszucker sehr ähnlich: Er ist genauso kristallin, lässt sich pulverisieren und hat etwa 70 Prozent der Süßkraft normalen Zuckers. Da er auch in kleinen Mengen in unserer Nahrung vorkommt, wird er in Studien als unbedenklich eingestuft und wurde 2006 in der EU als Süßungsmittel in Lebensmitteln zugelassen.

Er hat keine Kalorien, keine Blutzuckerwirkung und wird vom Körper einfach wieder ausgeschieden. Der Stoff ist relativ teuer – vielleicht sollten Sie überlegen, auf welche süßen Zubereitungen Sie verzichten können.

Sie sollten auch darauf achten, nicht zu große Mengen dieses »Wunderstoffs« zu sich zu nehmen. Denn dann kann es – trotz aller Unbedenklichkeit – zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall kommen. Es wäre ohnehin besser, sich allzu Süßes nach und nach abzugewöhnen. Ernährungsexperten bezweifeln auch, dass es sinnvoll ist, den Körper immer wieder mit Süßstoffen zu täuschen. Denn das macht ebenfalls Lust auf immer mehr Zucker oder eben Zuckerersatz – ein Umstand, der in der Kälbermast genutzt wird.

Wir haben zudem festgestellt, dass beim Austausch von größeren Mengen Zucker zum Beispiel bei Süßspeisen Erythrit eine Art Kältegefühl im Mund erzeugt und leicht salzig schmeckt.