

IT'S ONLY  
*me*♥

JULIA BOTTAR

bekannt von  
Instagram

# Happy FAST FOOD

Abnehmen und schlemmen mit 60 Rezepten  
für Lieblingsgerichte und Soulfood

riva

**SPIEGEL  
Bestseller**

IT'S ONLY

*me*

**JULIA BOTTAR**

bekannt von Instagram

*Happy*

**FAST FOOD**

IT'S ONLY

*me*

**JULIA BOTTAR**

bekannt von Instagram

*Happy*

**FAST FOOD**

Abnehmen und schlemmen mit 60  
Rezepten  
für Lieblingsgerichte und Soulfood

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. 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.

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

Originalausgabe

4. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

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: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, Maria Verdorfer

Umschlagabbildungen und Abbildungen Innenteil: Stephanie Just, Seite 12:  
Shutterstock.com: RUM-photo, Pixel-Shot, Red Umbrella and Donkey, Andrii  
Spy\_k

Satz: Satzwerk Huber

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1900-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1617-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1618-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# *Inhalt*

## *Basics*

Basic-Teig für Wraps  
Protein-Burgerbrötchen  
Toasties  
Toastbrot  
Ketchup ohne Zucker  
Currysoße  
Salsa  
Sour Cream

## *Beilagen und Snacks*

Krautsalat  
Mozzarella-Sticks  
Panierte Sellerie-Sticks  
Corn Ribs  
Gemüsechips  
Nudelchips  
Karotten-Pommes mit Parmesan  
Chili-Cheese-Nachos  
Käse-Wolken

## *Hauptspeisen*

French-Tomate-Mozzarella-Toast  
Poke Bowl  
Pulled-Chicken-Salat  
Griechischer Reissalat  
Crispy Chicken Salad  
Quinoa-Burger  
Neuburger Rahmfleck light  
Hühnerschenkel vom Blech mit Rucola-Pesto  
One-Pot-Bolognese  
Zucchini à la Carbonara  
Spinat-Lachs-Tarte  
Tikka Masala  
Gyrosteller mit Salat, Reis und Skyrziki  
Big-Mac-Rolle  
Pizzasuppe  
Platte Laugenstangen  
Schüttelpizza Hawaii  
Pfannenpizza Schinken-Rucola  
Pfannen-Lasagne  
Crispy-Chicken-Burger  
Taco-Wraps  
Gebratene Nudeln mit Rind  
Pide mit Spinat-Feta-Füllung  
Chili-Cheese-Pommes

## *Getränke und Desserts*

Fruchtiger Dalgona  
Baby-Pancakes mit Erdbeerpüree  
Proteinwaffeln  
Kirsch-Orangen-Ice-Tea  
Schoko-Bananen-Eis-Shake

Pfirsich-Maracuja-Smoothie  
Spaghetti-Eiscreme  
Coco-Cookie-Dough  
Himbeer-Vanille-Eisshake  
Gebackene Banane  
Gebackene Apfelringe  
Zucchini-Brownies  
Mango-Passion-Tiramisu  
Zitronen-Protein-Eis  
Churros  
Blueberry Ice Drops  
Apple Crumble mit Nice Cream  
Plunderteilchen mit Pflaume  
Chia-Schoko-Pudding

# Einleitung

Wie schön, dass du dich für mein Buch entschieden hast. Ich habe gefühlt schon alle Diäten probiert. Das Einzige jedoch, was dabei abgenommen hat, war mein Geldbeutel. Die meisten Diäten haben viel versprochen, aber am Ende war es für mich lediglich ein reines Verzichten ohne Ergebnis. Drei Tage lang fiel es mir meist recht leicht zu verzichten, doch dann hat mich der Heißhunger gepackt und ich hätte Kindern ihr Eis gestohlen. Auch all meine Bekannten und Verwandten haben mir reingeredet und mich mit so viel Input bedrängt, dass mir das Abnehmen immer komplexer und unmöglicher erschien. Ich habe mir das Ganze dann oft selbst schönegeredet: »Ach, so schlimm ist es nicht, noch steht nicht die Acht vorne.«

Irgendwann war es allerdings die Acht, dann die Neun, und schneller als erwartet wog ich 112 Kilogramm. Es war ein absoluter Schock für mich. Es kam schleichend, aber stetig. Auch die Kommentare meines Umfelds wurden immer kritischer. Viele meinten es vermutlich nur gut, als sie mich mit meiner Gewichtszunahme konfrontierten, aber leider führte es dazu, dass ich mich immer mehr isolierte. Ich wollte nicht mehr ausgehen, das Shoppen machte auch keine Freude mehr und wenn mich jemand fotografierte, wollte ich die Fotos gar nicht erst sehen.

Ich war immer der festen Überzeugung, ich müsse während einer Diät auf alles verzichten, müsse Sport machen und dürfe nur Salat essen. Dass es auch anders geht, war mir zum damaligen Zeitpunkt nicht klar.

Als sich mein Übergewicht nicht nur optisch, sondern auch gesundheitlich bemerkbar machte, hatte ich meinen sogenannten Klick-Moment. Mir wurde auf einmal bewusst, dass ich nur diesen einen Körper habe. Ich sorgte mich so gut um mein Auto, um meine Wohnung, um andere Gegenstände (die allesamt austauschbar sind) – nur nicht um mich. Ich dachte immer, ich hätte nicht genug Energie, um abends noch zu kochen oder mich zu bewegen. Diese Energie kommt aber, sobald man wieder mehr für seinen Körper tut. Man muss nur erst mal den Teufelskreis durchbrechen.

Als ich das begriff, packte mich die Euphorie. Ich beschloss, meinen eigenen Weg zu gehen und nicht mehr auf die ganzen Tipps von Leuten zu hören, die selbst nie abgenommen haben. Wieder auf alles verzichten, wollte ich nämlich nicht mehr, denn stetiger Verzicht führte bei mir am Ende zum bekannten Jojo-Effekt. Also fing ich an, die Rezepte aus meinen alten Essgewohnheiten neu zu kreieren und dabei Lebensmittel klug auszutauschen.

## *Wie habe ich abgenommen?*

Wie das funktioniert? Genau das erfährst du in diesem Buch. Hier stelle ich dir quasi meine »Lieblingsdickmacher« in der Light-Version vor. Durch diese Rezepte habe ich es geschafft, in acht Monaten 38 Kilogramm abzunehmen – und das ganz ohne Sport. Ich habe mich lediglich im Alltag mehr bewegt, das heißt: Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, und wenn doch Auto, dann weiter weg geparkt.

Seit 2016 halte ich nun mein Gewicht und helfe Menschen dabei, abzunehmen. Doch wie nimmt man denn jetzt eigentlich ab? Leider ist es so einfach, dass man es oft

kompliziert macht, weil man es nicht glauben kann. Jede Diät basiert auf dem Prinzip »weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht«. Die Diätindustrie nennt es immer wieder anders; das Geschäft boomt, und es werden Milliarden geschneffelt.

Wenn ich Leuten erzähle, wie ich abgenommen habe und dass ich »nur« meine Ernährung umgestellt habe, sind viele erst mal sogar enttäuscht, da sie etwas Spannenderes erwarten. Oder *die* Geheimwaffe. Oft habe ich den Eindruck, dass viele gerne hören würden, dass ich meine Ernährung umgestellt und bei jedem dritten Vollmond einen Handstand im Garten gemacht habe. Aber es gibt keine Geheimwaffe, keine Pille, keinen Tee. Es ist superlangweilig, aber effektiv: Das Stichwort heißt Kalorienbilanz. Es gibt im Internet viele Möglichkeiten, sich anhand von Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht seinen Kilokalorienbedarf auszurechnen.

Falls du es manuell ausrechnen möchtest, kannst du es mit der Harris-Benedict-Formel.

### **Grundumsatz für Frauen:**

$$655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz}$$

### **Grundumsatz für Männer:**

$$66,5 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (5,0 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren}) = \text{Grundumsatz}$$

Der Grundumsatz ist das, was dein Körper verbraucht, ohne dass du irgendwas dafür tust.

Um deinen Kalorienverbrauch zu ermitteln, musst du deinen Grundumsatz mit dem PAL-Wert multiplizieren.

<b>PAL-Wert</b>	<b>Aktivität</b>	<b>Beispiel</b>
<b>0,95</b>	<b>schlafen</b>	
<b>1,2</b>	<b>sitzen</b>	<b>gebrechliche Menschen</b>
<b>1,4-1,5</b>	<b>sitzen, kaum körperliche Aktivität</b>	<b>Büroarbeit am Schreibtisch</b>
<b>1,6-1,7</b>	<b>überwiegend sitzen, gehen und stehen</b>	<b>Studierende, Schüler*innen</b>
<b>1,8-1,9</b>	<b>hauptsächlich stehen und gehen</b>	<b>Verkäufer*innen, Kellner*innen, Handwerker*innen</b>
<b>2,0-2,4</b>	<b>körperlich anstrengend arbeiten</b>	<b>Landwirt*innen, Hochleistungssportler*innen</b>

Die Formel hierfür lautet:

$$\text{Grundumsatz} \times \text{PAL-Wert} = \text{Kalorienverbrauch}$$

Wenn du unter deinem Kalorienverbrauch isst, nimmst du ab. Durch Sport kannst du deinen Kalorienverbrauch zusätzlich erhöhen. Um gesund abzunehmen, ist ein moderates Defizit von 300 bis 500 Kilokalorien empfehlenswert.

Bei einer Diät ist es wichtig, dass der Körper trotzdem ausreichend mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten versorgt ist, damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert.

## *Wie könnte also eine Woche aussehen?*

Ich habe dir hier einmal einen Wochenplan aus meinen Rezepten zusammengestellt. Du kannst jede Woche variieren und zwischen den Mahlzeiten Obst als Snack essen. Denk auch daran, viel zu trinken. Pro 10 Kilogramm Körpergewicht solltest du mindestens 0,3 Liter trinken, am besten Wasser oder ungezuckerten Tee.

Viele Rezepte lassen sich perfekt in größeren Mengen kochen und somit kannst du vieles für den nächsten Tag vorkochen.

### **Montag**

#### **morgens**



#### **Chia-Schoko-Pudding**

mittags



**Karotten-Pommes mit Parmesan**

abends



**Big-Mac-Rolle**

**Dienstag**

**morgens**



**French-Tomate-Mozzarella-Toast**

**mittags**



**Zucchini-Brownies**

**abends**



**Pizzasuppe**

**Mittwoch**  
**morgens**



**Zucchini-Brownies**