



SIRTIJIN DIÄT

ABNEHMEN MIT SIRTIJIN
FÜR ANFÄNGER

INKLUSIVE 80 LECKEREN REZEPTEN FÜR JEDE TAGESMAHLZEIT,
EINKAUFSPLANER UND NÄHRWERTANGABEN

Abnehmen und dem Körper etwas Gutes tun

Man hungert, es werden Shakes getrunken oder es müssen Lebensmittel weggelassen werden. Diäten sind eine Tortur für den Körper, purer Stress. In den ersten Tagen hat man das Gefühl, verhungern zu müssen, und wenn man dann etwas isst, kann man kaum genug bekommen, da ist der Jojo-Effekt nicht weit entfernt.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie es ganz ohne lästigen Verzicht und den gefürchteten Jojo-Effekt geht. So schwer ist das nämlich gar nicht! Sie werden im Laufe des Stöberns in diesem Buch merken, dass man kein Lebensmittel streichen muss, um abzunehmen. Wir wollen gesund Gewicht verlieren, ganz ohne Stress oder Hungern.

Low Carb, Paleo-Diät und Co. sind Schnee von gestern! Entdecken Sie eine Diät, die jeder schaffen kann, ohne dabei am Hungertuch zu nagen. Tun Sie mit jedem Bissen, den Sie essen, Ihrem Körper etwas Gutes, halten Sie Ihren Körper und Ihre Seele gesund. Wie das geht, zeige ich Ihnen anhand von Lebensmittellisten, Rezepten und viel Motivation.

Lassen Sie uns gemeinsam lästige Pfunde verlieren und dabei das Essen genießen, was wir zubereitet haben. Das Beste ist noch: Alle Lebensmittel, die Sie aus diesem Buch herauslesen können, sind im einfachen Supermarkt zu finden und brauchen kein großes Budget, um ergattert zu werden!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern, Entdecken
und selbst Kochen!

Gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Inhaltsverzeichnis

Abnehmen und dem Körper etwas Gutes tun

Was ist die Sirtfood-Diät?

Der Wochenplaner

Ein Blick in den Einkaufswagen - Lebensmittelliste

Frühstücksrezepte

Matcha Pancakes

Süßkartoffelrohkost mit Weintrauben

Wraps mit Rucola, Trauben und Gorgonzola

Powerfrühstück mit Weintrauben

Beeren-Walnuss-Frühstück

Smoothie-Bowl mit Beeren

Buchweizen-Pancakes mit Kokos

*Buchweizenporridge mit Apfel, Cranberrys und
Haselnüssen*

Selbstgemachtes Crunchy-Nuss-Müsli

Buchweizen-Porridge mit Beeren

Haferporridge mit Zitrusfrüchten

Mittagsrezepte

Blumenkohl-Kapern-Pesto

Eier-Brokkoli-Salat

Blumenkohlsalat mit Kichererbsen

Klare Grünkohlsuppe mit Kichererbsen und Tomaten

Chili-Lachsfilet mit pikanter Paprika-Mango-Soße

Quinoa mit Brokkoli, Pilzen und Currysoße

Scharfer Steaksalat mit Chinakohl und Papaya

Pürierte Linsensuppe mit Steinpilzen und Entenbrust

Soja-Kichererbsen-Chili

Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Orange

Geröstete grüne Bohnen mit Zitrone und Dill

Chili-Brokkoli-Blumenkohl-Salat

Knusprige Blumenkohl-Brokkoli-Nuggets

Crunchy-Quinoa-Salat mit Pistazien

Kräuter-Buchweizen-Wraps mit geräuchertem Lachs

Lachsküchlein mit Quinoa-Salat

Quinoa-Auflauf mit Gemüse

Sesam-Tofu auf Blumenkohlreis

Quinoa-Salat

Buchweizen-Gemüse-Pfanne

Feine Brokkoli-Taschen

Mexikanische Quinoa-Pfanne mit Avocado

Grünes Hähnchencurry

Mariniertes Hähnchenbrustfilet mit grünem Gemüse

Lachs auf Salat mit Buchweizen und Limettendressing

Buchweizenecken mit Joghurt

Buchweizen-Frikadellen

*Gebackene Gemüsescheiben mit Buchweizen, Paprika
und Joghurt*

Scharfe Buchweizen-Gemüsepfanne

Rezepte für das Abendessen

Waldorfsalat

Gurkensalat mit Weintrauben und Honigmelone

Schneller Käse-Trauben-Salat mit Walnüssen

Hähnchenspieße mit grünem Tee

Blumenkohlsalat

Römersalat mit Zitrusfrüchten

Grüne Erbsenschaumsuppe mit Lachs

Grüne-Bohnen-Gemüsesuppe

Cremige Brokkolisuppe mit Kokosmilch

Buchweizen-Gemüsesuppe

Grüne Gemüsesuppe mit Tofu und Miso

Grüne Kopfsalat-Suppe

Rezepte für den kleinen Hunger

Müsli-Beeren-Eis

Zitrusfrucht-Smoothies

Smoothie mit Heidelbeeren und Banane

Zitrusfrüchte-Pudding im Glas

Superfood-Nussriegel

Grüner Smoothie mit Apfel, Kiwi und Spinat

Apfelchips

Kokosmilch-Beeren-Smoothie

Clementinen-Apfel-Smoothie

Cremiges Beereneis ohne Eismaschine

Sommerliche Apfel-Kokos-Bällchen

Matcha-Kokos-Energy-Balls

Beeren-Joghurt-Bars

Matcha Latte

Nektarinen-Weintrauben-Smoothie

Matcha Milchshake mit Kokossahne und Schokosauce

Matcha-Eiweiß-Riegel

Grüntee-Limonade

Matcha-Taler mit Schokolade

Fingerfood-Trauben im Schokomantel

Matcha-Minz-Eis am Stiel

Smoothie mit Mango und grünem Tee

Kokos-Matcha-Kuchen

*Zitrus-Guacamole mit Grapefruit, Orange und
Frühlingszwiebeln*

Orangenplätzchen mit Matcha-Glasur

Chiapudding mit Kaki und Walnüssen

Gemüsechips

Überbackener Ofen-Blumenkohl

Was ist die Sirtfood-Diät?

Sirtfood bezeichnet jene Lebensmittel, welche das Sirtuin-Enzym aktivieren und Ihnen so helfen, Ihre Mahlzeiten besser zu verstoffwechseln. Erfinder der Diät und Entdecker der positiven Wirkungen von Sirtuin sind Goggins und Metten, Ernährungsmediziner und Autoren des Diät-Bestsellers „Die Sirtfood-Diät“.

Die sogenannten Sirtuine sind Enzyme, welche den Stoffwechsel, Entzündungsprozesse sowie den Alterungsprozess beeinflussen. Aktiviert werden Sirtuine durch sekundäre Pflanzenstoffe, welche das Immunsystem der Pflanze bilden. Bei uns Menschen sorgen sie für einen optimierten Stoffwechsel, eine verbesserte Immunabwehr, Krebschutz und sogar für eine Lebensverlängerung.

Bei der Sirtfood-Diät handelt es sich also um ein Ernährungsmodell, bei welchem Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die genau diese sekundären Pflanzenstoffe in sich tragen. Von Vorteil ist diese Diät für jene, die ohne Verzicht und gesund abnehmen wollen. Sie haben also keine Lebensmitteleinschränkungen, sollten aber darauf achten, möglichst viele sirtuin-aktivierende Pflanzenstoffe in Ihre Ernährung einzubauen. Wenn Sie nicht nur ein paar Pfund verlieren wollen, sondern ordentliche Erfolge verzeichnen möchten, sollten Sie außerdem Ihre tägliche Kalorienzufuhr einschränken.

Die Sirtuin-Diät oder Sirtfood-Diät gliedert sich hierbei in drei Phasen, welche unbedingt befolgt werden sollten, um Ihrem Körper genügend Eingewöhnung in die neue Ernährung zu ermöglichen. Zu Beginn reduzieren Sie die

tägliche Kalorienzufuhr auf 1000 kcal, welche sich aus Säften und einer Hauptmahlzeit zusammensetzen. Diese erste Phase sollte mindestens drei Tage und maximal eine Woche andauern. Während dieser Phase entgiften Sie Ihren Körper und bereiten ihn auf die kommende Ernährungsumstellung vor. Nach dieser Phase beginnt die zweite Phase, in welcher Sie aktiv an Gewicht verlieren werden. Steigern Sie während dieser Zeit die tägliche Kalorienzufuhr auf 1500 kcal, welche sich aus jeweils zwei Säften und zwei Hauptmahlzeiten zusammensetzen. Haben Sie Ihr Wunschgewicht erreicht, gehen Sie in die dritte Phase über. Diese Phase beschreibt das Halten des erlangten Gewichts und stellt die dauerhafte Ernährungsumstellung dar. Diese festigen Sie mit 1800 kcal täglich, wobei Sie darauf achten sollten, nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen. Ernähren Sie sich proteinreich, abwechslungsreich und gesund!

Aufgrund dieser Phaseneinteilung bleibt Ihnen der Jojo-Effekt erspart, da Sirtuine die Muskelstammzellen aktivieren. So werden die Muskeln - ähnlich wie beim Sport - gestresst und der Reparaturmechanismus setzt ein. Aufgrund dessen entsteht neue Muskelmasse, weißes Fett schmilzt und braunes Fett - der Energiefresser schlechthin - baut sich auf.

Halten Sie sich an die Phasen und treiben Sie nebenbei noch etwas Sport, steht den purzelnden Pfunden also nichts mehr im Wege!

Der Wochenplaner

Downloadlink: <https://cutt.ly/noEb2X>

E1



Ein Blick in den Einkaufswagen - Lebensmittelliste

Nun möchte ich Ihnen gerne ein paar Lebensmittel vorstellen, welche bei Ihrem nächsten Einkauf definitiv nicht fehlen sollten, wenn Sie die Sirtuin-Diät ausprobieren möchten.

1. Zitrusfrüchte (Orange, Zitrone und Co.)

Zitrusfrüchte sind reich an Naringenin und Hesperidin. Dies sind Flavonoide, welche blutdrucksenkend und durchblutungsfördernd wirken.

2. Blaubeeren, Himbeeren, Aubergine und Co.

Die dunkelblauen bis violetten Anthocyane sind antioxidativ sowie zell- und genschützend.

3. Dunkle Schokolade, grüner Tee, Matchatee

Der Bitterstoff Catechin ist zell- und gefäßschützend sowie cholesterin- und krebshemmend.

4. Rote Beeren (Trauben, Himbeeren, Erdbeeren und Co.)

Der berühmte sekundäre Pflanzenstoff Resveratol befindet sich auch in Rotwein und wirkt krebshemmend, antidiabetisch sowie lebensverlängernd. Er ist außerdem einer der Fett-Killer!

5. Soja

Die in Soja enthaltenen Isoflavone haben eine günstige Wirkung auf Blutzucker, Blutfette und Blutdruck.

6. Grüner Tee