

WERNER ESCHENBEK,
BETTINA HALBACH

EINFACH SCHLANK MIT ALDI

EINMAL EINKAUFEN - ALLES ZU
HAUSE -
4-WOCHE-ERNÄHRUNGSPLAN
MIT ÜBER 100 KÖSTLICHEN
REZEPTEN

südwest^o
EBOOKS



südwest

Werner Eschenbek · Bettina Halbach

Einfach schlank mit Aldi

Inhalt

Vorwort

Basics für Ihre Diät

Einkaufsliste – Basics

Schlank mit Aldi – 1. Woche

Einkaufsliste für die 1. Woche

- Eibrot
- Paprika-Tomaten-Suppe
- Ananasdessert
- Zitronenblumenkohl mit Bratwurst
- Tomaten-Paprika-Brote
- Kohlrabikartoffeln mit Béchamel 
- Zwiebelschnitzel
- Grüner Salat
- Kokos-Bananen-Brot
- Lammburger
- Wurstsalat 
- Vollkornbrot mit gekochtem Schinken
- Schweinekoteletts mit Apfelmus
- Buntes Pfannengemüse 
- Pflaumenmüsli
- Spargel mit Rührei und Schinken
- Hähnchen im Mantel 
- Grüner Salat
- Bananen-Buttermilch-Drink mit Vollkornbrötchen
- Überbackenes Rotbarschfilet
- Rinderfilet mit Paprikaragout 

Apfelfrischkäse mit Vollkorntoastbrötchen	24
Geflügelpastete 	24
Gefüllte Schweineminutensteaks	25

Schlank mit Aldi – 2. Woche

Einkaufsliste für die 2. Woche

- 4** Kiwimüsli
- 7** Gefüllte Auberginenröllchen
- 7** Sauerkrautrohkost 
- 8** Vollkornbrot mit Tomatenmark und Harzer Käse
- 10** Crêpes mit Gemüsefüllung 
- 12** Gurken-Lachs-Pfanne
- 12** Käse-Erdbeer-Brot
- 13** Hackfleisch-Möhren-Auflauf
- 13** Kaisergemüse mit Pute
- 14** Radieschenbrötchen
- 14** Mariniertes Schweinefilet
- 15** Käsesalat mit Früchten 
- 15** Vollkornbrot mit pikantem Weichkäseaufstrich
- 16** Rindersteaks mit Curry
- 16** Brokkolisalat 
- 17** Geflügel-Kiwi-Brot 
- 18** Rotbarschfilet mit Haselnussbutter
- 19** Lammsteaks mit Erbsen
- 20** Vollkornbrot mit Schnittlauchquark
- 20** Salat mit Rührei
- 21** Koteletts mit Ratatouille 
- 21**

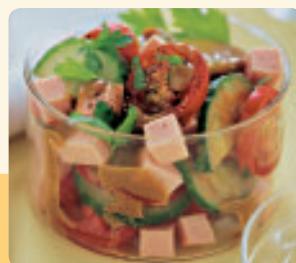
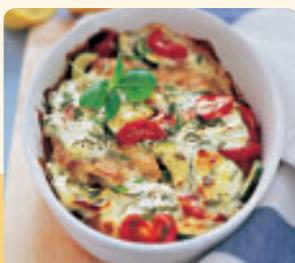
Schlank mit Aldi – 3. Woche

Einkaufsliste für die 3. Woche

- 22** Apfel-Nuss-Müsli
- 22**
- 23**

Gerichte, die mit einem  gekennzeichnet sind, können auch zu Hause vorbereitet und bequem mit in die Arbeit genommen werden.

Quarkkugeln in Blattspinat	48	Gemüsepuffer mit Tomatensalat	68
Rinderfilet mit Kräutersauce	49	Lammspieße mit pikanter Sauce	69
Grüner Salat	49	Salamibrot	70
Bunte Käsebrote	50	Spinatsuppe	70
Zucchini mit Gemüsedip	50	Marinierter Blumenkohl mit Eierhäckerle	71
Schweinesteaks mit Blauschimmelkäse	51	Apfelomelett	72
Hamburger mit Putenbrust	52	Pfefferschnitzel mit Tomate	72
Champignonpfanne	52	Rotkohl mit frischer Bratwurst	73
Griechischer Salat mit feinen Lammsteaks	53	Schinken-Gurken-Brot mit Dill	74
Kiwibrot	54	Lammkoteletts mit Schafskäse	74
Deftiges Putenfleisch	55	Sauerkrautsalat	75
Rindergulasch mit Frühlingsgemüse	55	Radieschenbrote	76
Obstsalat	56	Rotbarschfilet	76
Lammfilet mit grünen Bohnen	56	Rote-Bete-Salat	77
Kohlrabi mit Lauchsauce und Bratwurst	57	Putenbrust mit Apfelsalat	77
Avocadoknäcke	58	Pflaumen-Mozzarella-Brötchen	78
Garnelencurry mit Gemüse	58	Leberkäsgulasch	78
Lauch-Radieschen-Salat	59	Käseomelett	79
Vollkornbrötchen mit gerösteten Kokosflocken	60	Kopfsalat	79
Mariniertes Schweinefilet mit Zucchinigemüse	61	Snacks für zwischendurch	80
Fruchtiger Hähnchensalat	61	Kleine Snacks (1 bis 2 pro Tag)	81
Schlank mit Aldi – 4. Woche	62	Mittelgroße Snacks (1 pro Tag)	82
Einkaufsliste für die 4. Woche	64	Große Snacks (maximal 1 pro Tag)	83
Toastbrötchen mit Tomate	66	Vitalisierende Drinks	85
Kohlrabisalat mit frischer Bratwurst	67	Schlank auf Dauer!	86
Hähnchenschnitzel mit Mandelbrokkoli	67	Fitnessübungen	88
Beerenquark	68	Register	94
		Impressum	96



Vorwort

Abnehmen? Leicht gesagt, aber oft schwer getan. Viele Diäten verlangen eine besondere Auswahl an Nahrungsmitteln, die der Supermarkt um die Ecke nicht bieten kann. Ganz zu schweigen davon, dass die Spezialernährung oft richtig ins Geld geht.

Bei dieser Diät wird alles anders: Denn alle benötigten Zutaten finden Sie in Ihrem Aldi-Supermarkt! Das bedeutet: Sie müssen weder große Einkaufstouren machen noch Ihren Geldbeutel plündern.

Der hier aufgeführte Ernährungsplan bietet Ihnen eine moderne, gesunde Möglichkeit zum Abnehmen, enthält gleichzeitig aber alle wichtigen Inhaltsstoffe: Vitamine und Mineralstoffe für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel, Ballaststoffe für eine gute Verdauung, Jod für die Schilddrüse, Folsäure und Eisen für die Blutbildung, Kalzium für den Knochenaufbau. So können Sie kontrolliert Ihr Gewicht reduzieren, erhalten gleichzeitig aber gesunde, schmackhafte und sättigende Gerichte, mit denen Sie nicht hungrig müssen.

Viele Diäten prahlen damit, dass Sie mit ihrer Hilfe in kürzester Zeit Ihr Gewicht um mehrere Kilogramm reduzieren können. Leider sind diese Diäten

aber nicht für eine dauerhafte Ernährungsumstellung geeignet. Die Folge: Der Körper holt sich direkt nach der Diät alle verlorenen Kilos zurück und legt nicht selten noch einmal einen ordentlichen Schlag zu: Der berühmte Jo-Jo-Effekt tritt ein.

Schlank – aber vernünftig!

Wer also dauerhaft Gewicht verlieren will, der sollte sich vernünftige Ziele setzen, statt mühsam innerhalb von drei Wochen zehn Kilogramm abzuspecken und in den folgenden drei Monaten das Doppelte wieder zuzulegen. Ziel jeder Diät muss es sein, die Ernährung und den persönlichen Lebensstil dauerhaft zu verändern. Deshalb ist die Diät mit Aldi auf eine Gewichtsreduktion von einem halben bis einem Kilo pro Woche ausgelegt: Das ist der Wert, der von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern als sinnvoll empfohlen wird. Selbstverständlich hält Sie kein Mensch davon ab, die angegebenen Mengen für die Rezepte noch weiter zu reduzieren, damit Sie noch mehr Gewicht verlieren. Aber bitte bedenken Sie, dass damit auch die Chance steigt, dass Sie die Diät nicht durchhalten, Nährstoffmängel erleiden

oder nach der Diät einen schier unerträglichen Heißhunger auf Kalorienbomben bekommen. Gehen Sie es besser langsamer, dafür aber langfristig an!

Kohlenhydrate kontrolliert

Die in diesem Buch angewendete Diät basiert auf der klassischen Low-Carb-Diät, das bedeutet: Kohlenhydrate werden nur in streng kontrollierten Mengen zugelassen. Manche Kohlenhydrate werden allerdings langsamer abgebaut und sind für eine Diät deshalb besser geeignet, weil sie länger satt machen und oft mit wertvollen Inhaltsstoffen einhergehen. Somit werden Sie bei dieser Diät weder auf Kartoffeln noch auf Nudeln vollständig verzichten müssen, obwohl diese in strengen Low-Carb-Varianten wie z. B. der Atkins-Diät verboten wären.

Ein weiterer »Trick« bei der Diät mit Aldi ist die Kombination von wertvollem Eiweiß (z. B. Fisch) und gesunden Fetten (z. B. Olivenöl). Dadurch erhalten Sie vielseitige, schmackhafte Rezepte mit allen wichtigen Inhaltsstoffen.

Schön und gut, werden Sie jetzt sagen, aber wie nehme ich denn nun eigentlich mit dieser Diät ab? Die Antwort ist einfach: indem Sie weniger Energie zu sich nehmen, als Ihr Körper braucht. In der Praxis ist die Sache aber etwas komplizierter, da Männer und Frauen unterschiedlich viel Energie benötigen. Außerdem verbrauchen große Menschen mehr als

kleine Menschen, junge Menschen mehr als alte Menschen. Natürlich ist auch wichtig, welcher Tätigkeit man nachgeht, denn wer körperlich hart arbeitet, verbraucht auch mehr Energie.

Wir sind bei dem vierwöchigen Ernährungsplan der Diät mit Aldi von einer durchschnittlich großen Frau im Alter zwischen 18 und 50 Jahren ausgegangen, die einer leichten Tätigkeit nachgeht, also z. B. klassischer Büroarbeit. Ein durchschnittlich großer Mann darf im Vergleich dazu täglich etwa ein Drittel mehr an Energie zu sich nehmen. Ergänzt wird die Diät durch ein wohldosiertes Bewegungsprogramm: Damit werden der Stoffwechsel und die Fettverbrennung in Gang gebracht.

Eine gute Figur machen

Eines ist jedenfalls sicher: Wenn Sie dem hier aufgeführten Diätplan folgen, werden Sie auf jeden Fall Gewicht verlieren, voraussichtlich zwischen zwei und fünf Kilogramm! Durch gut sättigende Proteine und jede Menge Obst und Gemüse werden Sie aber trotzdem kaum mit Hunger zu kämpfen haben. Dennoch gehört auch zu dieser Diät ein gewisses Maß an Selbstdisziplin, wenn in der Kantine das deftige Lieblingsgericht lockt, Freund oder Freundin sich einen großen Eisbecher gönnen oder auf Familienfesten groß aufgetafelt wird. Da gibt es nur eins: Bleiben Sie standhaft!

VORWORT

Wenn Sie aber doch einmal sündigen und sich eine Tafel Schokolade oder ein ausgiebiges Mittagessen gönnen: Geben Sie deshalb nicht gleich auf! Aller Anfang ist schwer, und es ist sicher besser, bei der Diät weiter am Ball zu bleiben, als aufgrund eines Rückschlags gleich alle Hemmungen fallen zu lassen und damit endgültig vor den eigenen Speckpölschterchen zu kapitulieren. Machen Sie einfach weiter! Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die zusätzlich verspeisten Kalorien durch mehr Bewegung abzubauen: Verordnen Sie sich für kleine Sünden eine zusätzliche halbe Stunde Schwimmen oder Joggen für die nächsten Tage.

Werden Sie aktiv!

Ziel dieser und jeder anderen Diät muss es sein, das Leben aktiver zu gestalten und die Ernährung dauerhaft umzustellen, sodass Sie auch außerhalb der zeitlich begrenzten Diät keine überschüssigen Kalorien zu sich nehmen und Ihr Idealgewicht auf diese Weise dauerhaft halten können. Nutzen Sie also die Ernährungspläne der Diät mit Aldi, um Ihre Ernährung auch langfristig umzustellen. Lassen Sie sich von den leckeren Gerichten dazu verführen, Ihre früheren Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen... und genehmigen Sie sich auch außerhalb der Diät nur solche Leckereien, von denen Sie fest überzeugt sind, dass sie jede einzelne Kalorie wert sind!

Zum Nachrechnen

Grundsätzlich gilt: Man muss 7000 Kilokalorien (kcal) einsparen, um ein Kilogramm Körpergewicht zu verlieren. Eine Frau von 1,73 Meter Körpergröße mit leichtem Übergewicht würde beispielsweise ca. 2200 kcal pro Tag benötigen, um ihr Gewicht zu halten. Unsere Diät wurde so ausgelegt, dass pro Tag nur ca. 1400 kcal zusammenkommen. Folglich fehlen pro Tag 800 kcal, was nach vier Wochen Diät gesparte 22 400 kcal und damit einen Gewichtsverlust von rund drei Kilogramm bedeuten würde. Ein durchschnittlicher Mann (1,80 Meter Körpergröße) käme bei gleicher Diät auf fast vier Kilogramm. So weit die Theorie. Allerdings muss bedacht werden, dass der menschliche Körper keine Maschine ist: Bewegung und genetische Veranlagung spielen ebenfalls eine Rolle. Am einen können Sie nichts ändern, am anderen aber durchaus. Also: rein in die Sportklamotten und los! Ihre Waage wird Sie schon bald für Ihren »Aktivismus« belohnen!

Basics für Ihre Diät

Viele Grundzutaten sind bei Ihnen vielleicht schon vorhanden und müssen nicht extra eingekauft werden. Hier die Liste einiger haltbarer Grundnahrungsmittel, die immer wieder in mehr oder weniger großen Mengen benötigt werden und gleich zu Beginn für die gesamte Diät bei Aldi eingekauft werden können.

Einkaufsliste – Basics

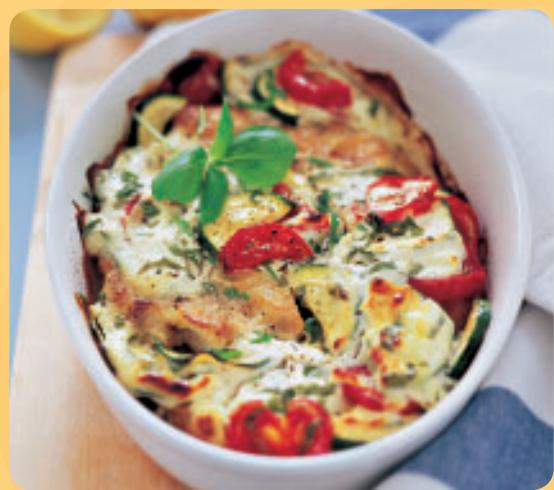
- 1 Paket Haferflocken
- 1 Paket Mehl
- 1 Paket Paniermehl
- 2 kg Kartoffeln
- 4 kg Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 500 g Butter
- 250 g Margarine
- 2 Gläser Gemüsebrühe
- 1 Glas Fleischbrühe
- 1 Glas Salatmayonnaise
- 1 Glas Senf
- 1 Fläschchen Zitronensaft
- 1 Flasche Branntweinessig
- 1 Flasche Balsamicoessig
- 1 Flasche Olivenöl

- 1 Flasche Rapsöl
- 1 Flasche Sonnenblumenöl
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Packung Speisestärke
- Zimt
- Knoblauchgranulat
- Jodsalz
- Schwarzer und weißer Pfeffer
- Muskatnuss
- Paprikapulver
- Curry
- Oregano
- Thymian
- Dill
- Basilikum
- 1 Packung Semmelbrösel
- 1 Packung Holzspießchen
- Je nach Geschmack:
Mineralwasser, Kaffee,
Früchtetee, schwarzer Tee

Schlank mit Aldi - 1. Woche

Die erste Woche Ihrer Diät mit Aldi liegt vor Ihnen. Wie sie funktioniert? Ganz einfach: Buch einpacken, zu Aldi, Einkaufsliste durchgehen, alle für die Diät benötigten Zutaten einkaufen und loslegen! Höchstens für die eine oder andere frische Zutat sollten Sie vielleicht Mitte der Diätwoche einen zweiten Gang zum Supermarkt einplanen. So oder so werden Sie feststellen, dass Sie deutlich weniger Zeit für Ihre Einkäufe aufwenden müssen. Die Diät ist nach dem praktischen Baukastenprinzip aufgebaut,

sprich: Sie können die verschiedenen Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendbrot untereinander tauschen, wie Sie möchten. Übrigens: **Alle Rezepte in diesem Buch sind für zwei Personen berechnet.** Außerdem können Sie jeden Tag Ihren Lieblingssnack auswählen: Ab Seite 81 finden Sie eine große Auswahl. Gerichte, die mit einem  gekennzeichnet sind, können auch zu Hause vorbereitet und bequem mit in die Arbeit genommen werden.



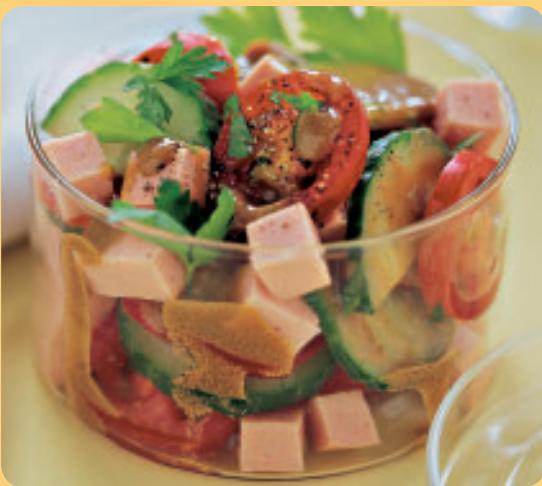
»Schlank & gesund – der dynamische Start ins neue Leben!«

Gerade am Anfang der Diät wird es Ihnen schwerfallen, sich von Ihren alten Essgewohnheiten zu verabschieden. Machen Sie es sich leichter, indem Sie alle noch vorrätigen Energiebomben wie Süßigkeiten und Knabberereien an Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen verschenken.

Eines sei Ihnen schon jetzt verraten: Sie werden in der kommenden Woche so manches Mal bemerken, wie wohl Sie sich fühlen, buchstäblich erleichtert: Denn gerade das im Gewebe eingelagerte Wasser

und die geringeren Mengen an Nahrungsmitteln im Verdauungssystem ergeben schnelle erste Erfolge auf der Waage. Außerdem macht die oft allzu kalorienhaltige Alltagskost träge, während die leichten Gerichte der Diät mit Aldi Ihren Körper so richtig in Schwung bringen.

Nehmen Sie den Schwung mit! Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß, benutzen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl und machen Sie statt Café- oder Kneipenbesuchen einen schönen Spaziergang.



Das gibt es u. a. diese Woche (von links nach rechts):
Vollkornbrot mit gekochtem Schinken, Seite 18;
überbackenes Rotbarschfilet, Seite 22;
Wurstsalat, Seite 17.

Diese Kästchen stehen für je zwei Ausdauer- und zwei Muskelübungen, die Sie in dieser Woche absolvieren sollten. Nach der Durchführung haken Sie die Kästchen ab.

