

Dr. Dr. Michael Despegel | Doris Mular

2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch



Dr. Dr. Michael Despeghel | Doris Muliar

2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch

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

Originalausgabe

4. Auflage 2018

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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: Birgit Dauenhauer

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen, Innenabbildungen: Shutterstock, Freisteller: iStockphoto

Layout und Satz: Meike Herzog

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-388-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-513-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-514-9

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Dr. Dr. Michael Despeghel | Doris Mular

2 Tage Diät sind genug

Das Rezeptbuch

riva

INHALT

Einleitung

| | |
|--|----|
| So funktioniert die 2-Tage Diät | 7 |
| Den besten Zeitpunkt wählen | 8 |
| Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit einem Kräutertee | 9 |
| Was Eiweiß im Körper bewirkt | 10 |
| Warum eine erhöhte Eiweißzufuhr gut ist | 13 |
| Welche Rolle die Kohlenhydrate spielen | 14 |
| Fett ja – aber das richtige und in Maßen | 16 |
| | |
| Gesünder leben | 19 |
| Offizielle Empfehlungen für eine gesunde Ernährung | 19 |
| Starten Sie noch heute in eine gesunde Zukunft | 23 |
| Stecken Sie sich einfache und machbare Ziele | 24 |
| Tabula rasa in Vorratskammer und Kühlschrank | 25 |
| Werden Sie glücklich und zufrieden | 27 |

Die Rezepte

| | |
|-----------------------------|-----|
| Aus dem Topf | 33 |
| Großes Frühstück | 49 |
| Salatbar | 59 |
| Alles, was Flügel hat | 73 |
| Von Wiese und Wald | 89 |
| Aus dem Wasser | 115 |
| Genug für zwei | 125 |
| Alles Gemüse | 137 |
| Trendy vegan | 151 |



So funktioniert die 2-Tage-Diät

Das Abnehmprogramm *2 Tage Diät sind genug* von Dr. Dr. Michael Despeghel ist mit großem Erfolg erschienen und hat begeisterte Leserreaktionen hervorgerufen. Viele Abnehmwillige wünschten sich weitere Rezepte, um ihren »Fastentagen« noch mehr Abwechslung zu geben. In diesem Band stellen wir über 100 neue Rezeptideen vor, erläutern Ihnen davor aber noch einmal die wichtigsten Aspekte der Diät.

2 Tage Diät sind genug ist nicht nur eine Idee, es ist ein revolutionäres Konzept angesichts der Flut an Diäten, die auf dem Markt angeboten werden und die alle eines versprechen: schnell abzunehmen. Viele Diäten sind jedoch einseitig, erlauben nur wenige Lebensmittel – man denke an die Kohlsuppen- oder die Sauerkrautdiät – und nach kurzer Zeit hat man wieder das alte Gewicht, meist zeigt die Waage sogar noch mehr an. Der berühmte Jo-Jo-Effekt ist eingetreten.

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht danach halten? Dann vertrauen Sie unserem Plan. Er erfordert weder große Disziplin noch müssen Sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten auf den Kopf stellen. Im Gegenteil, an fünf Tagen der Woche können Sie essen, was Sie wollen, und leben wie bisher. Alles wie gehabt. Trotzdem sollten Sie es dabei nicht übertreiben.

Sie müssen keine Kalorien zählen und auch Ihren Lebensstil nicht grundlegend verändern. Sie essen wie immer und wie es Ihr Tagesablauf zulässt. Sie gönnen sich Ihren Sonntagsbraten ebenso wie Ihr Feierabendbier. Und das Beste daran ist: Sie müssen auch nicht auf Ihre geliebten Süßigkeiten verzichten – solange Sie diese in Maßen genießen. Lediglich an zwei Tagen halten Sie sich zurück – dann gibt es weniger

Kalorien. Denn zwei Tage Diät pro Woche sind genug! An diesen Tagen nehmen Sie nur eine Mahlzeit zu sich, die bewusst eiweißbetont, also arm an Kohlenhydraten ist und nur 500 Kilokalorien hat. Keine Sorge – mit den eigens für die 2-Tage-Diät entwickelten Rezepten in diesem Buch werden Sie satt und müssen nicht hungern. Die Gerichte werden Ihnen sogar richtig gut schmecken. Denn Kalorienverzicht bedeutet nicht gleichzeitig Verzicht auf Genuss und Geschmack.

Sie werden sehen, unter den über 100 Rezeptvorschlägen ist garantiert etwas für Sie dabei. Außerdem können Sie trinken, so viel Sie wollen: Wasser sowie ungesüßte Getränke wie Kaffee oder Tee. Zusätzlich gibt es selbst gemachte Gemüsebrühe als Mahlzeitersatz, wahlweise früh, mittags oder abends.

Den besten Zeitpunkt wählen

An welchen Tagen Sie fasten möchten, bestimmen Sie selbst. Und auch zu welcher Tageszeit Sie Ihre Mahlzeit einnehmen – morgens, mittags oder abends –, spielt keine Rolle. Je nachdem, welcher Mahlzeitentyp Sie sind und wie es für Sie am besten in Ihren Alltag passt. Sie können die beiden Diättage hintereinander durchführen oder sie über die Woche verteilen. Wichtig ist nur, dass Sie sich einen Rhythmus angewöhnen, der zur regelmäßigen Gewohnheit wird. Überprüfen Sie, an welchen Tagen während der Woche Sie am besten Zeit dafür haben und Ihr Körper die Kalorienreduktion gut verträgt. Haben Sie abends Termine, etwa feste Zeiten, zu denen Sie Sport treiben oder sich mit Freunden treffen? Sind Sie mit Ihrer Familie stark eingebunden? Tragen Sie Ihre geplanten Aktivitäten am besten in einen Kalender ein und nehmen Sie die beiden Fastentage als feste Termine mit dazu.

Die Diät ist extrem simpel und für jeden geeignet. Und sie ist garantiert erfolgreich, weil sie leichter umsetzbar ist und besser durchgehalten werden kann als jedes andere Abnehmkonzept. Mit *2 Tage Diät sind genug* werden Ihre Ziele erreichbar und das ist enorm wichtig für das Durchhaltevermögen, denn wer sich zu viel vornimmt und sich damit überfordert, wird sehr wahrscheinlich scheitern und frustriert aufgeben. Wer will schon täglich Kalorien zählen oder über längere Zeit hinweg hungern? Warum sollten dafür lieb gewonnene

Lebensgewohnheiten über den Haufen geworfen werden? Schließlich besteht unser Leben nicht nur aus Vernunftentscheidungen, was unseren Lebensstil und die Essgewohnheiten angeht. Essen soll auch Spaß machen! Vielmehr werden wir oft von unseren Gefühlen geleitet, das heißt, Intuition und Emotionen bestimmen größtenteils unsere Handlungsweise, und zwar ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. Sich zu belohnen ist dabei ungemein wichtig. Das menschliche Gehirn strebt nach positiven Reizen. Bekommen wir diese nach einer Anstrengung in Form einer Belohnung, werden Glückshormone freigesetzt, die sich auf unser gesamtes Wohlbefinden auswirken. Dieser Effekt ist mit unserem Diätkonzept garantiert. Die Kilos schmelzen, Sie fühlen sich wohl und zufrieden, müssen dafür aber nur an zwei Tagen pro Woche auf ein paar Kalorien verzichten.

Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit einem Kräutertee

Speziell für die 2-Tage-Diät hat Dr. Daniel Hölzle eine Kräuterteemischung zusammengestellt. Als Apotheker kennt er die Wirkung der unterschiedlichen Kräuter sehr genau, die den Abnehmeffekt der 2-Tage-Diät spürbar fördern. Die Kräuter unterstützen den Stoffwechsel und beeinflussen somit das Wohlbefinden während des Abnehmens. Lassen Sie sich die Teemischung aus getrockneten Kräutern in Ihrer Apotheke zusammenstellen. Die Zusammensetzung für 100 g 2-Tage-Diät-Tee sieht wie folgt aus:

| | |
|--------------------|------|
| Ingwerwurzel | 20 g |
| Lemongras | 40 g |
| Mateblätter | 20 g |
| Brennnesselblätter | 10 g |
| Eisenkraut | 10 g |

Die Ingwerwurzel beispielsweise unterstützt die Ausscheidung von belastendem Gewebswasser und befreit somit den Körper von störenden

Stoffen. Das Lemongras stärkt das Immunsystem, wirkt gleichzeitig anregend und lässt Sie damit fitter in den Tag starten. Seine gewebstraftenden Eigenschaften runden diese positiven Effekte auf den Körper ab. Die Mateblätter unterstützen die aktivierende Wirkung des Lemongrases und fügen noch eine tonisierende hinzu. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und der Grundumsatz des Körpers steigt. Das bedeutet, Sie verbrennen, auch wenn Sie nichts tun, mehr Kalorien. Die Brennnesselblätter und das Eisenkraut wiederum kümmern sich darum, dass Abbauprodukte besser ausgeschieden werden können. Auch dadurch befreit sich der Körper leichter von eingelagertem Gewebswasser und die Darmtätigkeit bleibt während der ernährungsreduzierten Tage erhalten.

Die optimale Unterstützung gewährt der Tee bei folgender Dosierung: An normalen Ernährungstagen trinken Sie 1 bis 2 Tassen pro Tag und an den beiden kalorienreduzierten Tagen 3 bis 4 Tassen. Die Wirksamkeit steigt, je länger Sie die Kräuter ziehen lassen, mindestens jedoch 10 bis 15 Minuten. Dabei entwickelt die Ingwerwurzel ihre typische Schärfe. Das ist zwar gesund, aber nicht jedermanns Geschmack. Probieren Sie einfach aus, wie intensiv Sie Ihren Tee gern hätten.

Den Tee von Dr. Hölzle können Sie in der Tiergarten-Apotheke in Konstanz erwerben oder auf www.e-goPharm24.de bestellen.

Was Eiweiß im Körper bewirkt

Abnehmen funktioniert nur dann, wenn Sie Ihrem Körper weniger Kalorien zuführen, als er verbraucht. Also wird an den beiden Fastentagen im Vergleich zu den normalen Tagen die Kalorienaufnahme deutlich reduziert. Im Rahmen der 2-Tage-Diät sieht die Rechnung folgendermaßen aus: Mit den beiden 500-Kalorien-Mahlzeiten sparen Sie 4000 Kilokalorien pro Woche ein, vorausgesetzt, Ihr durchschnittlicher Gesamtumsatz beträgt 2500 Kilokalorien pro Tag. Nach zwei Wochen ergibt sich dadurch ein Gewichtsverlust von mehr als einem Kilogramm. Sehr wichtig dabei ist, dass der Körper beim Abnehmen in keine ungünstige, also katabole (abbauende) Stoffwechsellaage kommt, in der vor allem Eiweiße, zum Beispiel aus der Muskelmasse, abgebaut wer-

Eine Mahlzeit genügt

2 Tage Diät sind genug basiert auf den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Deshalb gibt es an den Fastentagen nur eine Mahlzeit mit 500 Kilokalorien. Warum? Weil der Körper diese Mindestmenge an Energie braucht, um seine anabole Leistungsfähigkeit zu erhalten. Das heißt, nur dann ist der Körper auf Aufbau programmiert. Erhält er diese Kalorienanzahl nicht, schaltet er in das genaue Gegenteil, den katabolen Modus, nämlich Abbau, um und das betrifft hauptsächlich die Muskeln. Die Folge: Energie- und Leistungsverlust. Damit das nicht passiert, ist

es wichtig, an den Diättagen zumindest diese 500 Kilokalorien zu sich zu nehmen.

Indem Sie die ganze Kalorienmenge in nur einer Mahlzeit zu sich nehmen, vermeiden Sie, dass mehrmals am Tag vermehrt Insulin ausgeschüttet wird, was wiederum die Fettverbrennung blockieren würde. Wer nur einmal am Tag isst, schafft die längste Nüchternphase, in der der Körper ideal mit Fett arbeiten kann.

Ein weiterer Vorteil der einmaligen Nahrungsaufnahme an den kalorienreduzierten Tagen ist die Vermeidung appetitanregender Momente. Je weniger Sie sich

mit Essen oder Kochen beschäftigen, desto weniger müssen Sie gegen Ihren Appetit ankämpfen und Sie halten viel leichter durch.



Lebensbaustein Eiweiß

Proteine sorgen dafür, dass verschiedene Körperstrukturen wachsen und sich erneuern, wie Muskeln, Bänder, Knochen, Gewebe, Organe, Nägel, Haut und Haare. Sie sind verantwortlich für die Entwicklung von Enzymen sowie Hormonen und sie stärken unsere Abwehrkräfte. Außerdem beeinflusst unser Eiweißspiegel unmittelbar unsere Leistungsfähigkeit, unsere Stimmung und Kreativität.

Der Eiweißstoffwechsel spaltet aufgenommene Proteine in

Aminosäuren und wandelt sie mit deren Hilfe in körpereigenes Eiweiß um. Dazu benötigt unser Körper 22 verschiedene Aminosäuren. Die meisten können wir selbst herstellen, neun davon müssen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Diese essenziellen, also lebenswichtigen Aminosäuren sorgen dafür, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben. Denn Eiweiße ermöglichen überhaupt erst Stoffwechselfvorgänge, Muskelbewegungen (unter anderem auch die des Herzmuskels) oder Signalübertragungen im Gehirn. Auch Reparaturarbeiten an den Zellen sind nur mithilfe von Eiweißen möglich.



den. Um das zu verhindern, muss immer ein Mindestmaß an Energie in Form von Kalorien zur Verfügung stehen. Die 2-Tage-Diät stellt diese Energie mit den 500 Kilokalorien, vorzugsweise aus Proteinen, also über eine erhöhte Eiweißzufuhr, an den Diättagen sicher.

Warum eine erhöhte Eiweißzufuhr gut ist

Proteine sättigen sehr gut und wirken sich günstig auf die Figur aus. Bei Ernährungswissenschaftlern gelten proteinreiche Nahrungsmittel sogar als Fettverbrenner. Ganz einfach deshalb, weil der Körper jede Menge Energie aufwenden muss, um etwa aus einem mageren Stück Geflügel körpereigenes Eiweiß herzustellen.

Eiweiß ist in großen Mengen in fast allen tierischen und vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, besonders in Hülsenfrüchten und Samen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Jugendlichen und Erwachsenen eine tägliche Aufnahme von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge ist mit einer üblichen Mischkost gar nicht so leicht zur Verfügung zu stellen. Denn die Hauptlieferanten sind vor allem Fisch, Fleisch und Milchprodukte wie Quark und Joghurt. Die Variationsvielfalt ist damit eher begrenzt.

Das gilt jedoch nicht für Sie. Schließlich haben Sie sich dieses Rezeptbuch mit seinen über 100 wunderbar schmackhaften Rezepten gekauft, die exklusiv für *2 Tage Diät sind genug* entwickelt wurden. Sie bieten eine fantastische Auswahl an eiweißreicher Kost. Nirgendwo sonst finden Sie eine solch ausgeklügelte, moderne und gesunde Kombination proteinreicher Lebensmittel, und das höchst attraktiv verpackt in Mahlzeiten mit exakt 500 Kilokalorien.

Idealerweise bieten unsere Rezepte also eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen. Weil der menschliche Körper ganz einfach auf eine Nahrungskombination aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Gemüse und Obst ausgerichtet ist. Um den wertvollen Lebensbaustein Eiweiß verstoffwechseln zu können, brauchen wir als Katalysator Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die ebenfalls in ausreichender Menge in den Zutaten der Rezepte vorhanden sind.

Auch die Vegetarier und Veganer kommen bei unseren Rezepten auf

ihre Kosten. Für sie lässt sich eine gute Eiweißversorgung auch ohne tierisches Eiweiß erreichen, und zwar durch eine optimale Zusammensetzung pflanzlicher Eiweißträger wie Soja.

Welche Rolle die Kohlenhydrate spielen

Kohlenhydrate sind, einfach ausgedrückt, Zucker und Stärke. Sie sind in fast allen Lebensmitteln enthalten, jedoch in unterschiedlicher Form. Ihre Zusammensetzung hängt von der Anzahl der Zuckermoleküle ab. Man spricht deshalb auch von Einfachzuckern (Monosacchariden, z. B. Trauben- oder Fruchtzucker), Zweifachzuckern (Disacchariden, z. B. Malzzucker) und Vielfach- oder Mehrfachzuckern (Polysacchariden, auch als Glykogen oder Ballaststoffe bekannt, z. B. Stärke, enthalten in Getreide und Vollkornprodukten). Obwohl Kohlenhydrate wichtige Energiespender sind und unser Körper sie unbedingt braucht, raten immer mehr Wissenschaftler von einer kohlenhydratbetonten Ernährung ab. Der Grund: Bei einer kohlenhydratreichen Kost steigt der Blutzuckerspiegel stark an, parallel dazu der Insulinspiegel. Das Bauchspeicheldrüsenhormon Insulin hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Eine übermäßige Zufuhr vor allem von Einfachzucker, wie er etwa in Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten enthalten ist, lässt den Blutzuckerspiegel derart ansteigen, dass der Stoffwechsel durch die erhöhte Insulinausschüttung durcheinandergerät. Die Bauchspeicheldrüse ist dann überlastet und kann nicht mehr für ausreichend Nachschub sorgen.

Insulin ist jedoch gleichzeitig dafür zuständig, die Körperzellen für den Zucker zu öffnen, und zwar nicht nur die Muskelzellen zur Energiegewinnung, sondern auch die Fettzellen zum Speichern von Fett und Blutzucker (Glukose). Die vermehrt aufgenommene Glukose hemmt aber den Fettabbau. Deshalb fördert ein erhöhter Insulinspiegel die Fetteinlagerung.

Besonders effektiv für das Abnehmen ist daher die zeitweise reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten, kombiniert mit einer erhöhten Zufuhr von eiweißreicher Kost mit viel Gemüse und Obst. Genau das bietet die 2-Tage-Diät mit ihren sättigenden Rezepten. Untersuchun-

gen haben gezeigt, dass der Körper auf diese Weise entlastet wird und somit Zeit bekommt, sich besser zu regenerieren. Das liegt vor allem an der verbesserten Hormonlage, die dabei im Körper entsteht: Denn die Produktion, insbesondere von speziellen Hormonen, die den biologischen Alterungsprozess aufhalten können, wird angeregt. Das Wachstumshormon Somatotropin wird während des Schlafs gebildet. Es hilft beispielsweise beim Aufbau von Muskelmasse und baut Fett ab. Es stimuliert die Immunabwehr, fördert die Gedächtnisleistung und strafft Haut und Bindegewebe. Das Schlafhormon Melatonin regelt den Schlaf-wach-Rhythmus und ermöglicht uns einen erholsamen Schlaf und eine ausgiebige Regeneration. Beide Hormone sind im menschlichen Körper vor allem in jungen Jahren üppig vorhanden. Doch sie nehmen mit dem Älterwerden deutlich ab.

Jüngst bestätigten englische Wissenschaftler der Universitätsklinik Manchester, dass der Verzicht auf Kohlenhydrate an nur zwei Tagen in der Woche zu besseren Abnehmerfolgen führt als andere kalorienreduzierte Diäten. Das heißt, zwei Tage zu fasten und fünf Tage zu schlemmen ist effektiver als striktes Diäthalten an sieben Tagen pro Woche. Das ist das Ergebnis einer Studie, welche die Auswirkungen drei verschiedener Diätprogramme untersuchte:

- einer mediterranen Diät mit maximal 1500 Kilokalorien pro Tag
- einer 2-Tage-Diät mit normalem Essen an fünf Tagen und maximal 600 Kilokalorien (davon nur 40 Gramm Kohlenhydrate) an zwei Tagen der Woche
- einer gesunden und ausgewogenen Ernährung an fünf Tagen und vollständigem Verzicht auf Kohlenhydrate an zwei Tagen der Woche

Heraus kam, dass die Probanden, die die erste Diät machten, nur halb so viel abnahmen wie die der zweiten und dritten Diätgruppe. Dabei verringerte sich bei den Probanden der zweiten und dritten Diät vor allem das ungesunde Bauchfett stärker als bei der ersten Diätgruppe. (Zum Thema »Bauchfett« einschließlich »Bauchfett-Check« erfahren Sie mehr im Buch *2 Tage Diät sind genug* von Dr. Dr. Michael Despeghel.) Eine geeignete Maßnahme, um auch in hohem Alter fit und gesund zu