



metabolic balance

**DAS KOCHBUCH
FÜR JEDEN TAG**



Dr. med. Wolf Funfack
Margit Rieder



metabolic balance

DAS KOCHBUCH FÜR JEDEN TAG

Überraschend einfach!
Das individuelle Ernährungsprogramm



südwest



Inhalt

Vorwort	6
Was ist Metabolic Balance®?	8
Das Wesentliche des Stoffwechselprogramms	10
Metabolic Balance® im Vergleich zu anderen Diätprogrammen	12
In vier Phasen zum Wunschgewicht	16
Warenkunde & Küchenpraxis	18
Inhaltsstoffe der Nahrung	20
Vitalstoffreiches Obst und Gemüse	20
Lebensnotwendiges Eiweiß	25
Küchenpraxis	30
Garen ohne Fett	30
Zubereitung, Aufbewahrung und Reste	31
Rezepte zu Metabolic Balance®	36
Frühstücksideen	38
Gemüse und Salate	42
Eier	58
Fisch & Meeresfrüchte	66
Fleisch	78
Geflügel	94
Käse, Quark & Co.	106
Hülsenfrüchte	120
Tofu	132
Sprossen & Körner	136
Register	140
Impressum	144

Vorwort

Als Internist und Ernährungsmediziner hatte ich in meiner Praxis tagtäglich mit Menschen zu tun, deren langjähriges Übergewicht mit dazu beitrug, dass sie heute meine Patienten sind. Viele von ihnen haben unzählige Diäten hinter sich und der Jo-Jo-Effekt ist für sie ein alter Bekannter. Wenn man diese Menschen zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt, nennen fast alle die gleichen Vorgehensweisen: 1) Weniger essen, 2) Fett rigoros aus ihren Mahlzeiten verbannen. Dass ihr Zucker- und Stärkekonsum auch etwas mit ihrem Übergewicht zu tun haben könnte, ist ihnen meist nicht klar.

Anderer Denkansatz

Das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance® hat die Sichtweise dieser Menschen nun total verändert, denn es gibt ihnen die Möglichkeit, aus ihrer bisherigen Ernährungsfalle auszusteigen. In meinen Büchern – eine Übersicht aller Metabolic Balance®-Titel finden Sie auf Seite 143 – können alle anschaulich und praxisnah nachlesen, warum gerade die sogenannten »Light«- und Diätprodukte ihren Stoffwechsel ins Ungleichgewicht bringen, fett machen und den allseits bekannten Heißhunger produzieren.

Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte stammen von der Heilpraktikerin Margit Rieder in München-Neuhausen. Sie selbst hat vor Jahren mit Metabolic Balance® ihr Wunschgewicht erreicht und ist seitdem eine erfolgreiche Metabolic Balance®-Betreuerin.

Individuell angepasst

Seit der Einführung von Metabolic Balance® im Jahr 2001 haben rund 1 Million Teilnehmer mit ihrem individuellen, maßgeschneiderten Ernährungsplan den Ausstieg aus dem Kreislauf endloser Diäten und Hungerkuren gefunden. Für sie hat die Frage: »Was braucht mein Körper wirklich, um zu einem gesunden Körpergewicht zu kommen?« eine konkrete Antwort erhalten. Seitdem essen

sie mit Genuss normale Nahrungsmittel. Dies sind Nahrungsmittel, die man überall kaufen kann, die schmecken, gesund sind und satt machen. Da der Körper mit diesen normalen Nahrungsmitteln das bekommt, was er braucht, reguliert sich sein Gewicht und er wird wieder vital und leistungsfähig.

Zurück zu natürlichen Lebensmitteln

Viele Menschen haben über Jahre ihre Essgewohnheiten durch Fast-food und Fertigprodukte so verändert, dass die Zubereitung einer Mahlzeit mit frischen Produkten für sie eine ganz neue Herausforderung ist. Für sie – aber auch für alle, die gerne noch kreativer mit ihrer Lebensmittelliste umgehen wollen – bieten wir mit diesem Buch einen praktischen Leitfaden, der die neue Lust am Essen unterstützen soll. Mit Hinweisen und Hilfen zur Warenkunde und Küchenpraxis, vor allen Dingen aber mit vielen köstlichen Rezepten, die einfach und ohne großen Aufwand zu verwirklichen sind. Gerade auch für die Berufstätigen unter Ihnen gibt es viele Anregungen, wie Sie sich »metabolisch« versorgen können.

Die Rezepte in diesem Buch geben Anregungen für die tägliche Speisenzubereitung. Sie helfen, die bei Metabolic Balance® geltenden Regeln mit Kreativität, Neugier, Begeisterung und Raffinesse zu gestalten.

Wegweiser und Begleiter

Lassen Sie sich einladen, verführen und überraschen, wie leicht und mühelos Ihnen Ihr Weg zu neuen Ernährungsgewohnheiten und zu Ihrem Wunschgewicht gelingt. Die Zutaten und die auf Sie genau abgestimmten Lebensmittelmengen haben Sie nach einer detaillierten Erhebung der persönlichen Daten und einer Blutuntersuchung bei Ihrem Betreuer in Ihrem individuellen Ernährungsplan zusammengestellt bekommen. Und hier kommt nun der Weg zum puren Genuss. Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und viel Freude beim Erreichen Ihres gesunden Wunschgewichts.

Dr. med. Wolf Funfack



Was ist Metabolic Balance®?

*Bedarfsgerechte Ernährung,
individuell zugeschnitten*

Ein Ernährungsprogramm, das sich nach den Vorgaben der Natur richtet und den Körper gesund erhält.



Das Wesentliche des Stoffwechselprogramms

Metabolic Balance® ist ein einzigartiges, individuelles Stoffwechselprogramm. Es entstand nach intensiven Recherchen und jahrelangen Forschungen im Bereich Ernährungsmedizin durch den Internisten und Ernährungsmediziner Dr. Wolf Funck in Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle. Seit 2001 haben

www.metabolic-balance.com listet alle Betreuer auf, die das Stoffwechselprogramm begleiten. Die Webseite bietet auch ein Online-Abonnement mit Zusatzinformationen, Foren, Rezepten.

beide über 2000 Betreuer (überwiegend Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater) ausgebildet, die nun in ihren Praxen vor Ort dieses Programm anbieten und die Teilnehmer dabei begleiten. Mehr als 1 Million Teilnehmer haben bis heute mit ihrem persönlichen

Ernährungsplan ihre Gewichtsprobleme gelöst und dabei gleichzeitig ihre Gesundheit nachhaltig gefördert.

Natürliches Gleichgewicht

Metabolic Balance® bedeutet wortwörtlich: Stoffwechsel-Gleichgewicht. Das Ziel ist, über einen individuellen Ernährungsplan die Stoffwechselbalance herzustellen und damit auch das Körpergewicht wieder ins Lot zu bringen.

Individuell und einzigartig

Am Anfang einer jeden persönlichen Betreuung erfolgt eine Einweisung durch einen in Metabolic Balance® geschulten Betreuer, die Aufnahme der persönlichen Angaben sowie eine Blutuntersuchung von insgesamt 37 Laborwerten. Dies alles wird als Grundlage für die spezifische Nahrungsmittelauswahl herangezogen. So ist gewährleistet, dass die Teilnehmer an Metabolic Balance® ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes

und persönlich angepasstes Nahrungsmittelprofil umstellen können und so ihr Übergewicht verlieren. Ist das Wunschgewicht erreicht, weist Metabolic Balance® den Weg zum dauerhaft gesunden Essen.

Es kommt auf die richtige Menge an

Dabei beschränkt sich der Metabolic Balance®-Ernährungsplan nicht nur auf die allgemeinen Nahrungsmittelpfehlungen, sondern weist ganz konkret für Frühstück, Mittag- und Abendessen jeweils drei Mahlzeiten mit genauen Mengenangaben aus. Damit ist er einfach und alltagstauglich umsetzbar und erfordert keinerlei Kalorienzählen. Die Einhaltung der vorgegebenen Mengen ist dabei ein wichtiger Baustein zur erfolgreichen Umsetzung der Metabolic Balance®-Empfehlungen. Es soll weder mehr noch weniger als die individuell vorgegebenen Mengen an Gemüse

Pro Mahlzeit ist nur eine Eiweißart erlaubt. So soll man nicht Fleisch oder Eier mit Käse überbacken bzw. mischen.



Eine Küchenwaage ist am Anfang bei Metabolic Balance® ein wichtiges Hilfsmittel.

und Eiweiß (Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte, Käse und andere Milchprodukte, Tofu oder Sprossen) verzehrt werden. Jede Mahlzeit wird in der Regel mit einem Stück Obst abgeschlossen, und je nach individueller Lebensmittelliste können die Teilnehmer Roggenknäcke- oder -vollkornbrot verzehren, um den Ballaststoffgehalt der Nahrung zu erhöhen.

Metabolic Balance® im Vergleich zu anderen Diätprogrammen

Traditionelle und viele aktuelle Diätprogramme haben in der Regel nur einen einzigen Fokus: die Nahrungsmittel. Sie unterstellen in ihrer Anwendung, dass es nur darum geht, bestimmte Nahrungsmittel

Metabolic Balance® empfiehlt nur naturbelassene Lebensmittel und verzichtet auf alle Produkte der industriellen Nahrungsmittelproduktion: Verdickungsmittel, Light-Produkte, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, gesüßte Getränke.

wegzulassen, dafür andere zu verwenden oder gar spezielle Flüssignahrung oder Pulver zu sich zu nehmen – und schon würden die Pfunde purzeln. Das mag im Einzelfall durchaus mal funktionieren – aber wenn die Abnehmwilligen in das alte Ernährungsverhalten zurückverfallen, macht der befürchtete Jo-Jo-Effekt alles noch viel schlimmer.

Diese einseitig auf die Nahrungsmittel abgestimmten Programme übersehen, dass Gewichtsregulierung so individuell ist wie der einzelne Mensch.

Auf das eigene Blut abgestimmt

Der einzigartige Erfolg des Metabolic Balance®-Stoffwechselprogramms und die positiven Langzeiterfahrungen mit dieser Ernährungsweise lassen sich darauf zurückführen, dass es mit Metabolic Balance® gelungen ist, einen individuellen, persönlichen Ernährungsfahrplan zusammenzustellen, der die »Chemie« der Nahrungsmittel mit der sehr individuellen und einzigartigen »Körperchemie«

des Teilnehmers abgleicht. Aus den persönlichen Angaben und Laborwerten der zuvor erfolgten Blutuntersuchung lässt sich genau ablesen, welche Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe er braucht, um seinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Und nur die dazu passenden Nahrungsmittel werden für seine individuelle Lebensmittelliste ausgesucht. Durch die Einhaltung der bei Metabolic Balance® geltenden Grundregeln (siehe Seite 17) wird die Balance im Stoffwechsel wieder hergestellt, und der Körper kann sein Gewicht auf ein normales Maß reduzieren. Die Ernährungspläne von Metabolic Balance® spiegeln also die ganz persönliche Situation des Teilnehmers wider und sind deshalb auch ausschließlich für ihn erfolgreich. Würde jemand anders diesen Plan benutzen, würde er nicht den gleichen Erfolg haben. Diese spezifische Vorgehensweise und die Betreuung der Teilnehmer durch zertifizierte Betreuer mit adäquatem Wissen über Ernährung und Stoffwechsel sind der entscheidende Unterschied zu den herkömmlichen Diätprogrammen und der Garant für einen dauerhaften Erfolg.

Eine Weitergabe des individuellen Plans an andere Personen soll nicht erfolgen. Denn eine andere Person hat andere Blutausgangswerte und benötigt dementsprechend andere Nahrungsmittel, um ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen.

Insulin als Stellgröße

Nun fragen Sie sich vielleicht: Warum ist die »Körperchemie« denn so wichtig? Die Wissenschaft hat in mehreren Studien herausgefunden, dass bestimmte Nahrungsmittel günstig und andere eher ungünstig für unseren Stoffwechsel sind. Dabei spielen die Bauchspeicheldrüse und das dort produzierte Hormon Insulin eine ganz wichtige Rolle. Das Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel im Körper und beeinflusst viele andere Hormone, die teils mit dem Stoffwechsel, aber auch mit anderen Funktionen im Körper zu tun haben. Fehl- und Überernährung bewirken einen ständigen Überhang an Zucker im Blut. Bereits bei einem nur 10- bis 20-prozentigen Übergewicht haben Menschen einen durchgehend zu hohen Insulinspiegel.

Glykämische Last

Die Wissenschaft empfiehlt nun, bei der Ernährung die sogenannten »LOGI«-Kohlenhydrate zu bevorzugen, weil sie dafür sorgen, dass der Blutzuckeranstieg niedrig und somit die Insulinausschüttung gering gehalten wird. »LOGI« steht für »low glycemic index« und bedeutet »langsamer Zuckermanstieg« im Blut nach der Mahlzeit.

Bedarfsgerechte Nahrung

Metabolic Balance® führt in den individuellen Lebensmittellisten solche Nahrungsmittel auf, deren Kohlenhydratqualitäten dem Blutbild des Teilnehmers optimal angepasst sind und dabei gleichzeitig bei der angegebenen Menge zu anhaltender Sättigung führen. Daneben spielen bestimmte Eiweiße, wie sie in Fisch, Fleisch, Geflügel, Milch- oder Sojaprodukten vorkommen, eine wichtige Rolle für den Stoffwechselprozess. Hier werden nur solche ausgewählt, die sich – wieder auf Basis der persönlichen Angaben und Laborwerte des Teilnehmers – als günstig für seinen Stoffwechsel herausstellen. Die Nährstoffe aller dieser Nahrungsmittel sind also erforderlich, um den Stoffwechsel des Teilnehmers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Eine hohe glykämische Last besagt, dass die jeweiligen Nahrungsmittel zu einem raschen Blutzuckeranstieg und damit zu einem anhaltend hohen Insulinspiegel führen. Nahrungsmittel mit niedriger Last wie Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Hülsenfrüchte, lassen die Blutzucker- und Insulinspiegel dagegen langsamer ansteigen.

Keine Massenware

Metabolic Balance® fußt auf der Überlegung, dass Menschen Individuen mit gänzlich verschiedenen Stoffwechselsituationen und unterschiedlichen Bedürfnissen an spezifischen Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen sind. Deshalb muss ein Ernährungsplan diesen Faktoren Rechnung tragen, will er – wie bei Metabolic Balance® – mehr sein als eine kurzfristig wirkende Diät. Mit dem individuellen