

Das hCG Veggie Kochbuch



8 Vorwort

14 Wie funktioniert die hCG-Diät?

- 16 Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?
- 17 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

19 Anleitung zur hCG-Diät

- 20 Die Vorbereitungstage
- 21 Die Diätphase
- 21 Typischer Tagesablauf während der Diät
- 22 Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
- 23 Warum sind Aminosäuren so wichtig während der hCG-Diät?
- 24 Vorsicht vor zu viel Soja!
- 25 Liste der geeigneten Lebensmittel
- 26 Tipps
- 27 Welche Produkte eignen sich nun für die Diät?
- 27 Proteine
- 28 Gemüse + Salat
- 30 Obst
- 30 Getränke
- 31 Gewürze
- 32 Tipps für die Diätphase
- 33 Die Stabilisierungsphase
- 34 Tipps für die Stabilisierungsphase
- 35 Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt

38 Die Diätphase

- 40 Frühstück
- 44 Suppen
- 55 Marinaden, Soßen und Dips
- 61 Salat
- 72 Gemüse
- 104 Süßspeisen
- 108 Getränke

110 Die Stabilisierungsphase

- 112 Frühstück
- 116 Suppen
- 119 Marinaden, Soßen und Dips
- 124 Salat
- 133 Gemüse
- 166 Süßspeisen
- 179 Gebäck

182 Anhang

- 184 Kalorientabelle
- 186 Rezepte im Überblick
- 188 Nützliche Links
- 188 Bildnachweise

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Zahl Menschen, die sich für ein Leben ohne Fleisch entscheiden, nimmt ständig zu. Einige stellen ihre Ernährungsweise vollständig um, andere verzichten an ein oder zwei Tagen der Woche auf Fleisch, Fisch, Käse oder Wurst. Vegetarisch oder vegan zu essen ist also mittlerweile, im wahrsten Sinne des Wortes, in aller Munde.

Die beiden Ernährungsweisen sind längst keine Modeerscheinungen mehr, sondern haben sich zu einem bedeutenden Ernährungstrend entwickelt, dem vor allem jüngere Menschen folgen.

Die ständig wachsende Zahl von Zeitschriften zum Thema Veggie-Küche, aber auch das steigende Angebot in den Supermärkten und auf den Speisekarten von Restaurants sprechen eine deutliche Sprache. Viele Menschen sind offen, vegane oder vegetarische Rezepte auszuprobieren.

Nachdem meine bisherigen Bücher zur hCG Diät so vielen Menschen während und nach der Diät geholfen haben, habe ich für dieses Kochbuch Rezepte gesammelt, die für Veganer, Vegetarier, aber auch für Menschen geeignet sind, die gerne mal das ein oder andere Gericht ohne Fleisch oder Fisch zubereiten möchten. Diese Rezept-sammlung enthält eine große Anzahl leicht zu kochender, neuer Rezepte, aber auch Rezepte, die bereits in einem meiner anderen Bücher zu finden waren. Diese habe ich für die vegetarische oder vegane Lebensweise abgeändert. Natürlich finden Sie in diesem Buch nicht nur schmackhafte Rezepte für die Diätphase, sondern auch für die Zeit nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase.

Eine oft gestellte Frage ist, wie man es schafft, sich gesund und im Sinne der hCG Diät vegan oder vegetarisch zu ernähren, wenn man kaum Zeit für das Vorbereiten der Mahlzeiten hat? Ich verspreche Ihnen, dass Sie für die meisten Rezepte in diesem Buch nicht länger als fünfzehn bis zwanzig Minuten Vorbereitungszeit benötigen.

Bei den Rezepten für die Diätphase habe ich darauf geachtet, dass sie nur die Lebensmittel enthalten, die für die Diät geeignet sind. Einzige Ausnahme: Ein ganz klein wenig Olivenöl. Eigentlich heißt es während der hCG-Diät: Kein Fett! Das ist auch richtig, da fettarme Fleisch- und Fischsorten natürlicherweise genug Fett enthalten. Selbst ein mageres Rindersteak z. B. enthält noch rund 4% Fett. Bei der veganen und vegetarischen Ernährung fehlt dieser natürliche Fettanteil von Fleisch und Fisch vollkommen. Eine geringe Menge Fett benötigt jedoch der Körper.

Damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, empfehle ich bei veganen und vege-

tarischen Rezepten etwas hochwertiges Olivenöl zu verwenden. Ideal ist die sparsame Verwendung von Öl, z.B. aus einer Sprühflasche. 2 Sprühstöße mit ca. 30 kcal entsprechen ungefähr dem Fettgehalt eines Rinderfilets. Als Nicht-Veganer können Sie alternativ täglich eine Omega-3- oder Krillöl-Kapsel mit Astaxanthin einnehmen. Ansonsten gilt: Bereiten Sie alle Mahlzeiten so gut wie fettfrei zu (z.B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie).

Während der Diätphase empfehle ich zusätzliche Proteine einzunehmen. Diese sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine zu sich nehmen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau. Darüber hinaus sind Proteine für die Bildung neuer Zellen essenziell. Ich gehe darauf später noch genauer ein. Sie können fehlende Proteine z.B. durch einen Proteinshake oder direkt durch essenzielle Aminosäuren ergänzen. (Im Anhang finden Sie Bezugsquellen.)

Es ist sicher für manchen eine Herausforderung, Speisen zuzubereiten, wenn die Zahl der geeigneten Lebensmittel drastisch eingeschränkt ist. Zudem fällt während der Diätphase so gut wie jegliches Fett weg. Fett ist aber ein wichtiger Geschmacksgeber. Um die Speisen trotzdem lecker zu kochen, ist es deshalb wichtig, mit Gewürzen zu arbeiten. Hier kommen auch exotische Gewürze und Gewürzmischungen zum Ein-

satz. Aber keine Sorge, alle in den Rezepten genannten Gewürze lassen sich im Supermarktregal oder einem Asia-Laden kaufen.

Mein Wunsch ist, dass Sie während der Diät die Rezepte genießen und nach kurzer Zeit ein Gewicht erreichen, mit dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen. Die Rezepte in der Stabilisierungsphase sind deshalb bewusst ohne Kalorienangaben. Nach der Diät geht es nicht mehr darum, Kalorien zu zählen, sondern ein Gefühl für das eigene Sättigungsgefühl zu erhalten. Die Rezepte der Stabilisierungsphase eignen sich natürlich nicht nur für die Zeit unmittelbar nach der Diät, sondern sollen auch Anregungen für eine dauerhafte, kohlenhydratarme Ernährung bieten.

Es mag auf den ersten Blick paradox klingen, aber auch unter Veganern und Vegetariern nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig zu.

Lebensmittel und Zubereitungen werden dann als »vegan« bezeichnet, wenn sie keinerlei Bestandteile tierischen Ursprungs enthalten. Neben dem Verzicht auf Fisch und Fleisch beinhaltet das also auch das »Nein« für Käse, Eier, Milchprodukte oder Honig. Als »vegetarisch« bezeichnet man alle Lebensmittel und Zubereitungen, die ohne Fisch, Fleisch, Geflügel etc. auskommen. Bei der vegetarischen Lebensweise dürfen also Milchprodukte, Eier und Käse, manchmal auch Fisch gegessen werden.

Für diese strenge vegetarische Ernährungsweise gibt es gute Gründe. Die Massentierhaltung ist eine falsche Entwicklung und mit jedem Fleisch, welches wir von Tieren essen, die unter unmöglichen Umständen gehalten werden, unterstützen wir diese Form der Landwirtschaft. Ganz zu schweigen von den zahlreichen gesundheitlichen Folgen. Denn Tiere, die kein würdiges Leben haben, können auch uns nur ungenügend nähren. Minderwertiges Futter, vor allem mit gentechnisch verändertem Soja, und die Verabreichung vieler Medikamente und Antibiotika schrecken ab, ebenso wie die vielen Fleischskandale. Darüber hinaus vergiftet die Massentierhaltung die Umwelt. Fisch wird mittlerweile unter übelsten Bedingungen gezüchtet und der Fischfang zerstört ganze Regionen der Ozeane.

Neben dieser ethisch begründeten Einstellung zur Ernährung wird häufig auch eine gesunde und nachhaltige Ernährung als Grund für »vegan« oder »vegetarisch« genannt. Und nicht zu vergessen gibt es heute bei vielen Menschen die Lust, einmal etwas Neues auszuprobieren und die eingetretenen Küchen-Trampelpfade ab und zu zu verlassen. Sie hängen nicht bedingungslos der veganen oder vegetarischen Küche an, sondern integrieren diese Art zu kochen in ihre normalen Essensgewohnheiten.

Vegane und vegetarische Ernährung besteht hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Getreide, Soja und Hülsenfrüchten.

Sie ist vitalstoffreich und die Zutaten haben eine höhere Nährstoffdichte. Sie enthalten viele Ballaststoffe und durch die großen Mengen an frischem Gemüse und Obst werden viele der pflanzlichen Schutzstoffe, der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, mit aufgenommen. Veganer leiden seltener unter Bluthochdruck, bekommen seltener Diabetes und Krebs und sind insgesamt gesünder. Die meisten haben ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein und achten auf ihren Körper. Zugegeben, es ist nicht ganz einfach, als Veganer keine tierischen Produkte zu essen und trotzdem noch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung hinzubekommen. Mittlerweile gibt es jedoch viele gute Ratgeber, die zeigen, wie es geht. Die Haupteiweißquellen in der veganen Ernährung sind Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Quinoa, Hirse, Couscous und Nüsse.

Es mag auf den ersten Blick paradox klingen, aber auch unter Veganern und Vegetariern nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig zu. Garantiert doch diese Art der Ernährung nicht zwangsläufig, dass man dabei auch schlank und gesund bleibt. Es reicht nicht, sich morgens schnell unterwegs ein Croissant oder ein süßes Brötchen zu besorgen und unter Zeitdruck zu essen. Oder mittags in der Kantine einige Speisen zu essen, die »veggie« geeignet sind, aber nicht unbedingt gesund sind. Der Energielevel sinkt dann nach dem Mittagessen oft in den Keller. Dies wird durch Süßes

und Kaffee kompensiert. Abends ist man so müde, dass an Kochen nicht mehr zu denken ist. Da ist es viel bequemer, sich eines der vielen Veggie-Fertiggerichte aufzuwärmen. Ernährt man sich einige Zeit nach diesem Muster, erlahmt nicht nur der Stoffwechsel und die Hormone spielen verrückt, man nimmt unweigerlich zu, ist müde, ausgelaugt und energielos.

In meinem Buch »Die hCG Diät« gehe ich sehr ausführlich auf den theoretischen Teil und auch die Entwicklung der Diät ein. Deshalb werde ich hier nur einen kurzen Überblick geben. Genug, um die Diät ohne Probleme machen zu können. Wenn Sie mehr über die Hintergründe wissen möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch »Die hCG Diät«.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Diät und viel Spaß beim Nachkochen.

Ihre Anne Hild

Mein Wunsch ist, dass Sie während der Diät die Rezepte genießen und nach kurzer Zeit ein Gewicht erreichen, mit dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen.





Wie funktioniert die hCG-Diät?

Alle wichtigen Informationen zur Stoffwechselkur, damit Ihre Diät ein voller Erfolg wird.

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. A.T.W. Simeons ein sensationelles Abnehm-Programm. In 16-jähriger Forschungsarbeit hatte Simeons herausgefunden, dass der Schlüssel für die Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in dem sich Thalamus und Hypothalamus befinden. Dr. Simeons größte Entdeckung war es, dass Übergewicht durch eine Art »Fehlfunktion« im Gehirn mit verursacht wird. Könnte es sein, dass das Problem der epidemieartig wachsenden übergewichtigen Menschen auf eine Fehlfunktion des Hypothalamus zurückzuführen ist? Eine Entdeckung, die die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutioniert hat.

Der Hypothalamus sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im Hypothalamus befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser »Sättigungszentrum«, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Simeons identifizierte die hormonähnliche Substanz hCG, die im Stoffwechselprozess eine wichtige Rolle spielt. hCG ist die Abkürzung für »Humanes Choriongonadotropin«. Es ist ein Botenstoff, der im Körper jeder Frau und jedes Mannes vorkommt. Frauen produzieren in der Schwangerschaft besonders viel dieser hormonähnlichen Substanz, um die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens zu fördern.

Einige Zeit gab es niedrig potenzierte homöopathische Tropfen oder Globuli (beginnend mit einer D4-Potenz), die noch minimale Dosen der Substanz enthielten. Wegen der Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen (Arzneimittelprüfung) warne ich davor, höhere Potenzen, wie z.B. C30 für die Diät zu verwenden. Um uns die positive Wirkung beim Abnehmen zunutze zu machen, ist aber die »bloße Information« von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

Es wurden mit energetisierenden Verfahren inzwischen Tropfen entwickelt, die nur die Information von hCG tragen, aber ohne das Hormon selbst auskommen.



Begleitend zu einer Diät eingesetzt, wirkt hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise ein. hCG beeinflusst den Stoffwechsel, sodass der Körper mit Fettspeichern anders umgeht. Besonders die »Problemzonen« Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das mit üblichen Diäten oder auch intensivem Sport nur sehr schwer heranzukommen ist. Diese Zusammenhänge hat Dr. Simeons entdeckt und daraus ein Diät-Programm entwickelt. Er musste das Hormon noch täglich als Spritze verabreichen. Das ist sicher nicht jedermanns Sache.

Erst seit Kurzem steht mit Tropfen eine günstige und einfache Alternative zur Spritzenkur zur Verfügung. Um sich die positive Wirkung beim Abnehmen zunutze zu machen, ist die »bloße Information« von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

Unterstützend zu den Tropfen sollte zusätzlich ein Multivitaminpräparat eingenom-

Unser Körper hat ein »Steinzeitgedächtnis« und erkennt eine Hungerphase heute in Form einer Diät. hCG überlistet in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

men werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.

Ich empfehle Ihnen, darauf zu achten, Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Es reicht, wenn Sie zu den Tropfen ein hochwertiges Multivitaminpräparat natürlichen Ursprungs nehmen. Weitere Nahrungsergänzungen können die Diät positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubenkernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie MSM (organischer Schwefel), Chlorella, Spirulina oder Basenkapseln.

Den meisten Veganern ist bewusst, dass es wichtig ist, einem Vitamin B12-Mangel vorzubeugen. Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung, für das gesamte Nervensystem und den Stoffwechsel. Es unterstützt die Wirkungen anderer Vitamine. Vitamin B12 kommt z.B. in Miso, Noriblättern, Tempeh, Brottrunk, Sauerkraut und der Spirulina-Alge vor.

Mittlere und höhere Potenzen

Ich warne immer wieder vor der Anwendung von hCG-C30 Globuli, da sie aus Sicht der klassischen Homöopathie viel zu hoch dosiert sind. Nach dem Motto: Höhere Potenzen schaden nicht, da sowieso keine Substanz mehr enthalten ist. Genau das Gegenteil ist der Fall. Je höher die Potenz, desto tief greifender die Wirkung auf den Organismus!

Potenzen in dieser Höhe gehören in die Hände erfahrener Homöopathen und eine C30 wird normalerweise nur alle paar Tage oder einmal wöchentlich einge-

nommen und auch nur dann, wenn sie fachgerecht nach dem Ähnlichkeitsprinzip ausgewählt wurde. Und hier gibt es natürlich Raum für Missverständnisse. Wie soll eine Potenz, z.B. eine C30 Schaden anrichten können, wo doch mehr als keine Substanz mehr enthalten ist. Dies ist ein Paradoxon der klassischen Homöopathie, dass jedem ausgebildeten Homöopathen bekannt ist. Argumente höre ich nur von Menschen, die selber keine Homöopathen sind und deshalb mit dieser Art der Therapie nicht vertraut sind.

Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?

Bevor wir an die hartnäckigen Fettdepots herankommen, verlieren wir normalerweise bei einer Diät Wasser und magere Muskelmasse, die als Erstes nach einer Diät wieder aufgebaut werden. Dies führt zum sogenannten »Jo-Jo-Effekt«, das heißt, der Körper schaltet auf Sparflamme und verringert die Stoffwechsellätigkeit.

Besonders wirkungsvoll ist dieser Effekt bei Frauen: Da sie durch das Gebären und Stillen für das Überleben der Spezies so wichtig sind, schützt die Natur sie in beson-

derem Maße, indem vermehrt Fett, Wasser und Natrium im Bindegewebe gespeichert werden. Versuchen Sie dann, über eine Verringerung der Nahrungsmenge abzunehmen, weiß ihr Körper nicht, ob sie es freiwillig tun oder gerade eine Hungersnot herrscht – und er entscheidet sich für den »Schutz vor dem Verhungern«.

Auch heute noch signalisiert unser Gehirn »Nahrungsknappheit«, sobald wir die Kalorienzufuhr senken, selbst wenn wir jede Menge Fettreserven haben. Sobald wir nach einer Diät wieder normal essen, behält der

Körper wohlweislich sein Sparprogramm bei, um für die nächste »Notzeit« gewappnet zu sein. Dieser Teufelskreis steigert sich mit jeder Diät, bis der Körper gelernt hat, mit minimaler Kalorienzufuhr auszukommen. Wie man heute weiß, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach immer weniger zu essen, also die Kalorienmenge ständig weiter

zu reduzieren; wichtig ist, langfristig darauf zu achten, das Richtige zu essen. Die Stoffe, die die Insulinproduktion am stärksten beeinflussen, also einen hohen glykämischen Index haben, sollten gemieden werden. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Der Jo-Jo-Effekt macht unzähligen Übergewichtigen das Leben schwer. Dieser Effekt greift auf einen Körpermechanismus zurück, der in der Steinzeit unseren Vorfahren das Überleben sicherte. Damals fanden die Menschen nur selten Nahrung. Das erlegte Wild konnte schwer konserviert werden und musste daher schnell verzehrt werden. Für kurze Zeit stand also Nahrung im Überfluss zur Verfügung, gefolgt von längeren Hungerperioden. Unser Körper hat daraus gelernt.

Er hat also immer noch ein »Steinzeitgedächtnis« und erkennt eine Hungerphase (heute in Form einer Diät). Während einer solchen Diätphase regelt er den Stoffwechsel herunter, um möglichst wenig Fett abzubauen. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, reagiert der Körper erneut und speichert jetzt möglichst viele Kalorien, um für die nächste Hungerphase gewappnet zu sein. Dieses Steinzeitgedächtnis unseres

Körpers ist der Grund dafür, weshalb viele Menschen nach einer Diät sofort wieder zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Gewicht haben, als vor der Diät.

Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungs-Notzeiten zum Glück nicht mehr erleben, gibt es in uns leider immer noch dieses jahrtausendealte Programm, das es uns schwer macht, an die überflüssigen Fettpolster heranzukommen. Mit hCG in Verbindung mit einer Niedrigkalorien-Diät, gelingt nun genau dies. In der Diät wird hartnäckig gespeichertes Körperfett freigesetzt und steht dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte »Notstandsfett«, also Fett, das der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde. hCG überlistet also in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

FAZIT

Mit der hCG Diät lassen sich die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Mithilfe der Diät ist es möglich, die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen loszuwerden und hartnäckig gespeichertes Körperfett freizusetzen, welches dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung steht. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte »Notstandsfett«, also Fett, das der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde.

Sie werden mit der hCG Diät dann maximalen Erfolg haben, wenn Sie sich genau an die Regeln halten. Mit der hCG Diät können Sie in drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren (Frauen ca. 8-10%, Männer 10-12%). Gewichtsreduktionen von 7-10 Kilo in drei Wochen sind möglich! Selbstverständlich können auch Männer die Diät machen. Sie ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Hier kurz zusammengefasst die positiven Effekte:

- Der Gewichtsverlust ist schneller, als bei jeder anderen Diät.
- Die lästigen, oft hartnäckigen, überschüssigen Fettpolster an Bauch, Po, Oberschenkeln und Oberarmen werden abgebaut, statt Wasser und Muskelmasse.
- Große Hungergefühle bleiben aus. Die Leistungsfähigkeit und die gute Laune bleiben erhalten.
- Die Körperkonturen werden gestrafft.
- Die Haut wird zart und geglättet.

Anleitung zur hCG-Diät

Die hCG-Diät dauert normalerweise drei Wochen (21 Tage). Sie kann aber auch bis zu sechs Wochen gemacht werden. In Ausnahmefällen und unter genauer Anleitung auch etwas länger. Die beiden Tage vor Diätbeginn gelten als Vorbereitungsphase. In den drei Wochen nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase, geht es darum, das Gewicht gut im Blick zu behalten und den Abnehmerfolg zu stabilisieren.



Abbildung Die drei Phasen des hCG-Abnehmprogrammes

Kern der hCG Diät ist ein speziell entwickelter Ernährungsplan mit einem geringen Kalorienanteil von 500 Kalorien pro Tag. Es gibt Menschen mit einem erhöhten Grundumsatz, denen ich empfehle, die Diät mit 800 kcal täglich zu machen. Der Rest des täglichen Kalorienbedarfs von insgesamt rund 1.500 bis 2.000 Kalorien nimmt sich der Körper aus den Fettreserven. Während

der Diät verzichtet man auf Zucker, Alkohol und weitgehend auf Fett und Kohlenhydrate. In diesem Buch finden Sie Listen mit geeigneten Lebensmitteln für die Diätphase. Begleitend zur Diät werden die Tropfen und ein Multivitaminpräparat eingenommen. Die Tropfen sind wichtig, da ohne sie der Körper nicht auf den »Fettverbrennungsmodus« umschaltet.

Die Vorbereitungstage

Unmittelbar vor Beginn der Diät liegt die zweitägige Vorbereitungsphase, die sogenannten »Schlemmertage«. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines: Viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln.

Gönnen Sie sich an den beiden Vorbereitungstagen auch mal Lebensmittel, die Sie sich sonst nur mit schlechtem Gewissen gönnen. Ich empfehle Ihnen, Lebensmittel zu essen, die vor allem gute und gesunde Fette enthalten, wie Olivenöl, Nüsse und Avocados. Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und um in der ersten Woche eventuell aufkommendes Hungergefühl zu reduzieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie in den ersten beiden Tagen ein oder zwei Kilo zunehmen. Sie werden sie innerhalb kürzester Zeit wieder los.

An Tag 1 beginnen Sie mit der täglichen Einnahme der Tropfen und eines geeigneten Vitaminpräparats zur Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Nehmen Sie die Tropfen und die Vitamine die nächsten 21 Tage täglich ein.

Stellen Sie sich am Morgen des ersten Tages auf die Waage und notieren Sie Ihr aktuelles Gewicht. Wiegen Sie sich ab jetzt an jedem Morgen nach dem Aufstehen

und schreiben Sie Ihre Abnehmerfolge auf. Messen und notieren Sie mit einem Maßband einmal pro Woche Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille, Oberschenkel, Oberarme).

Sie sollten sich während der Diät immer zur gleichen Zeit wiegen (z.B. nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette, am besten unbekleidet oder in ähnlicher Kleidung (z.B. T-Shirt).

Verwenden Sie eine moderne Waage. Die meisten elektronischen Waagen haben eine Genauigkeit von 0,1 kg.

Vielleicht möchten Sie Ihre Ausgangssituation auf einem Foto festhalten. Am besten in Badekleidung von vorne und von der Seite aufgenommen.

Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln.



Die Diätphase

Die Diätphase von insgesamt 21 Tagen Länge ist das Herzstück der hCG Diät. Sie schließt sich unmittelbar an die beiden Vorbereitungstage an. Die Diät hat einfache Regeln:

- 500–800 Kalorien pro Tag
- kaum Fett
- kein Zucker
- kaum Kohlenhydrate
- kein Alkohol

Machen Sie nach zwei unmittelbar aufeinander folgenden Diätphasen, also nach spätestens 6 Wochen eine Pause, bevor Sie eine dritte beginnen. Sollten Sie Ihr Wunschgewicht schon vor Ende der ersten Diätphase erreicht haben, setzen Sie die Diät fort, erhöhen aber die tägliche Kalorienzahl. Die Körperzellen benötigen die 21 Tage, um das neue »Programm« zu integrieren.

Wenn Sie die Diät um einen Tag unterbrechen müssen oder »sündigen«, ist es wichtig, so schnell wie möglich wieder zum Diät-Plan zurückzukehren.

Typischer Tagesablauf während der Diät

NACH DEM AUFSTEHEN

- Wiegen Sie sich und notieren Sie Ihr Gewicht, **1. Dosis Tropfen** und Vitamine
- Frühstück: Geeignet sind z. B. 1 Apfel oder 1 Orange oder 1/2 Grapefruit oder andere Früchte in der Liste. Sie können morgens 1–2 belegte Knäckebröte mit Hüttenkäse (0,2 % Fett) essen. Achten Sie darauf, dass die Gesamtkalorienmenge nicht überschritten wird. Empfehlenswert ist auch ein Smoothie mit Proteinen (Shake) und Früchten oder Gemüse.
- Trinken Sie ggf. Kaffee oder Tee (ohne Milch, Zucker, ggf. mit erlaubten Süßmitteln wie Erythritol oder Stevia).

MITTAGESSEN

- **2. Dosis Tropfen**
- Salat oder Gemüsegericht

ZWISCHENDURCH

- 1 Tasse Wulong Tee oder 1 heiße Tasse fettfreie Gemüsebrühe, 1 Obst oder als Snack 1 Scheibe Knäckebrötchen

ABENDESSEN

- **3. Dosis Tropfen**
- Gemüse, Suppe, Salat



Beerenkonfitüre

Je nach Beerenart hat die Marmelade (Gesamtrezept) um die 70 bis 80 kcal.



ZUTATEN

1 kg Beeren, z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, frisch oder TK, gewaschen

250 g Erythritol

2 TL Agar-Agar

Saft und Schale von einer Bio-Limette, Schale fein abgerieben

1 TL Zimt oder Gewürze nach Wahl (z.B. Vanille, Ingwer, Sternanis, Kurkuma)

- 1 Erythritol über die Beeren geben
- 2 Limettensaft, etwas Wasser und Limettenschale in einen kleinen Topf geben. Agar-Agar darin auflösen. Beeren dazugeben und aufkochen. Weitere 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken. In vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen. Auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

TIPP

Diese Marmelade können Sie zu fettreduziertem (Soja-)Joghurt oder auch mal zum Frühstück mit einer Scheibe Knäckebrötchen essen.



ZUTATEN

1/4 Papaya, ca. 100 g, geschält, Kerne entfernt und in Stücke geschnitten

100 g Beeren (wahlweise Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren), frisch oder tiefgekühlt

1 Orange, geschält

Saft einer Limette oder 1/2 Zitrone

1 Kiwi, geschält

4–5 Blätter Salat (z.B. Endivien oder andere grüne Sorte), in Streifen geschnitten

3 EL (ca. 35 g) Weizengraspulver

200 ml Wasser

Grüner Power-Smoothie

Gut als Frühstück oder für zwischendurch geeignet

4 Portionen 132 kcal, pro Portion 33 kcal

- 1 Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchpürieren.
- 2 In Gläser füllen und servieren.

TIPP

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und mischen Sie Ihre Lieblingsfrüchte zusammen. Beeren können Sie tiefgekühlt in den Smoothie geben. Besonders gut ergänzt werden sie mit fein geriebenem Ingwer und in feine Streifen geschnittener, frischen Minze oder Basilikum.

Für eine vollwertige Mahlzeit können Sie den Smoothie mit einem pflanzlichen Proteinshake kombinieren.





Gurken-Joghurt-Suppe

2 Portionen, 196 kcal, pro Portion 98 kcal

ZUTATEN

1 Bio-Salatgurke, samt Schale in Stücke geschnitten
 1 saurer Apfel, geschält, halbiert, Kerngehäuse entfernt und in Stücke geschnitten
 250 g Mager-Joghurt (0,1 % Fett)
 1 EL Zitronensaft
 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 1 EL Apfelessig
 1 Prise Erythritol
 1 EL Dill, fein gehackt oder andere Kräuter Ihrer Wahl
 Salz
 roter Pfeffer, frisch geschrotet (es geht auch gemahlener schwarzer Pfeffer)

- 1 Apfel, Gurken, Joghurt, Zitronensaft, Mineralwasser und 1/2 TL Salz mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 2 Restliche Zutaten in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser geben und mit Dill oder Kräutern Ihrer Wahl garniert sofort servieren.

TIPP

Nach der Diätphase können Sie Vollfett-Joghurt verwenden und den Essig mit etwas Olivenöl verquirlt in die Suppe geben.



ZUTATEN

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 Zwiebel, fein geschnitten
 2 cm Ingwer, geschält und fein gehackt
 1 Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt
 1 Fenchel, gewaschen, halbiert, Strunk herausgeschnitten und in Stücke geschnitten
 150 g frischer Spinat
 2 Stangen Sellerie, in Stücke geschnitten
 2 Sprühstöße Olivenöl
 1 Bund Kräuter nach Wahl (wie Petersilie, Koriander, Kerbel), grob gehackt
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Kurkuma
 Ggf. ein wenig frisches Chili
 ca. 1l Gemüsebrühe
 etwas Zitronensaft
 Salz und Pfeffer
 1 Prise geriebene Muskatnuss

Gemüsesuppe zur Entschlackung

4 Portionen, 212 kcal, pro Portion 53 kcal

- 1 Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl andünsten.
- 2 Brokkoli, Fenchel, Spinat, Sellerie, Kräuter und Gewürze dazugeben und kurz mit dünsten. Wer mag, kann ein wenig frischen Chili halbieren, Kerne entfernen, sehr fein hacken und in die Suppe geben.
- 3 Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- 4 Mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

TIPP

Die Suppe kann mit etwas fettarmer Kokosmilch verfeinert werden.





Selbst gemachter Ketchup

6 Portionen, 154 kcal, pro Portion 25 kcal



ZUTATEN

- 100 g Tomatenmark
- 2 Tomaten, klein gewürfelt
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 5 EL Erythritol (oder Süßmittel Ihrer Wahl)
- 1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
- 1 Prise Chilipulver
- nach Wunsch 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Prise Piment
- 1 Prise Gewürznelken

- 1 Alle Zutaten für das Ketchup in einem Topf verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei geschlossenem Topf unter gelegentlichem Umrühren weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- 2 Abkühlen und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Bohnensalat mit Kirschtomaten

2 Portionen, 189 kcal, pro Portion 94 kcal



ZUTATEN

- 300 g grüne Bohnen, geputzt
- 1 rote Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- 30 g getrocknete Tomaten ohne Öl (z.B. aus dem Glas), fein geschnitten
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Sprühstoß Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

- 1 Die Bohnen in kochendem Salzwasser weich kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Balsamicoessig, Gemüsebrühe, Zitrone, Olivenöl, Zwiebel, Salz und Pfeffer verrühren. Getrocknete Tomaten und Bohnen dazugeben und gut mischen. Zum Schluss die Tomaten unterheben.

TIPP

Sehr gut schmeckt es, wenn Sie den Salat zusätzlich mit 100 g Tempeh machen. Einfach Tempeh in 1 cm breite Stücke schneiden und von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten. Salzen und pfeffern und über den Salat geben. Die Kalorienanzahl beträgt dann insgesamt 340, also pro Portion 170 kcal.





Shakshuka, israelische scharfe Eierspeise

4 Portionen, 664 kcal, pro Portion 166 kcal

ZUTATEN

1 große Zwiebel, geschält, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
 3 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
 Je 1 rote und 1 grüne Paprika halbiert, Kerne entfernt und in feine Streifen geschnitten
 1 rote Chilischote, halbiert, entkernt und fein gehackt
 1 TL Cumin
 1 TL Paprika edelsüß
 1 Prise Cayennepfeffer
 1 kl. Dose (ca. 400 g) geschälte Tomaten mit Saft, in Stücke geschnitten
 3/4 TL Salz
 reichlich frischer schwarzer Pfeffer
 4 Eier (nach der Diät auch 6 Eier)
 10 Kirschtomaten
 1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie, fein gehackt

- 1 Ofen auf 180° C vorheizen.
- 2 In einer großen, beschichteten Pfanne die Zwiebel und Paprika für einige Minuten anbraten. (Nehmen Sie eine Pfanne, die Sie anschließend in den Ofen schieben können). Knoblauch dazugeben und für 2 Minuten mit dünsten. Gewürze, Tomatenstücke, Chilischote, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und für weitere 10 Minuten leicht simmern lassen, bis die Tomatensauce etwas eingedickt ist. Umrühren.
- 3 Nun vorsichtig die Eier in die Pfanne schlagen, salzen und pfeffern, die Kirschtomaten in der Pfanne verteilen und für weitere 7–10 Minuten in den Ofen schieben, bis das Eiweiß stockt. Mit Kräutern bestreut servieren.

TIPP

Shakshuka wird normalerweise in Israel als Frühstück gegessen, es eignet sich aber auch hervorragend für jede andere Tageszeit. Manchmal braucht es während der Diätphase etwas richtig Herzhaftes, das auch noch lange satt hält.

In der Stabilisierungsphase können Sie das Rezept folgendermaßen ergänzen: Nehmen Sie zum Anbraten 3 TL Olivenöl. Man kann Shakshuka auch mit Feta-Käse ergänzen, den man über das Gericht bröckelt, bevor es in den Ofen kommt. Dazu passt nach der Diät Pittabrot.

Shirataki-Nudeln mit Spinat

2 Portionen 226 kcal, pro Portion 113 kcal



ZUTATEN

3 Knoblauchzehen, geschält und durchgepresst
 1 rote Chilischote, entkernt und in feine Ringlein geschnitten, ersatzweise 1/2 TL Sambal Oelek
 200 g frischer Blattspinat, gewaschen und verlesen, ersatzweise TK
 50 g getrocknete Tomaten, feingeschnitten
 200–300 g Shirataki-Nudeln
 1 Sprühstoß Olivenöl
 4 EL Sojasauce
 Salz und Pfeffer

- 1 Shirataki-Nudeln in ein Sieb geben und gründlich mit Wasser durchspülen. Nach Packungsanweisung in heißem Wasser kurz aufkochen.
- 2 Knoblauch, Chili und getrocknete Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen.
- 3 Spinat dazugeben. Sobald er zusammengefallen ist, mit Salz, Pfeffer und restlicher Sojasauce würzen.
- 4 Nudeln gut mit der Sauce vermischen und servieren.

TIPP

Dieses Rezept können Sie während der Diätphase mit Shirataki-Nudeln oder Tofu-Shirataki-Nudeln machen. Shirataki stammen von der Konjakwurzel. 100 g haben nur 5 kcal und enthalten kein Fett und keine Kohlenhydrate. Ideal für die hCG Diät! In der Stabilisierungsphase und danach kann man das Gericht (Bild) mit 240 g herkömmlichen Spaghetti und 3 EL Olivenöl machen. Ein Tipp, wie Nudeln nicht dick machen, lesen Sie auf S. 152.





Bircher Müsli mit Früchten

4 Portionen



ZUTATEN

8 EL Haferflocken
etwas Wasser

VEGAN 4 EL Bio-Kokosmilch oder
VEGETARISCH Joghurt oder 4 EL Sahne
1–2 TL Agavendicksaft oder Erythritol
ein paar Tropfen Weizenkeimöl oder
Leinöl
Zimt

Nüsse oder Kokosflocken zum dar-
überstreuen
frische Früchte

- 1 Am Vorabend Haferflocken in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Haferflocken mit Sahne und Agavendicksaft oder Erythritol verrühren. In 2 Gläser geben. Ein paar Tropfen Weizenkeimöl oder Leinöl mit etwas Zimt runden das Ganze ab. Die Nüsse oder Kokosflocken über das Müsli streuen.
- 3 Früchte waschen und klein schneiden und auf 2 Tellern hübsch anrichten.

TIPP

An Obst und Nüssen kann man so ziemlich alles in das Bircher Müsli geben, was das Herz begehrt. Hafer enthält Betaglukan und gehört zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Die Flocken binden Flüssigkeiten und enthalten jede Menge Ballaststoffe. Der glykämische Index bleibt dabei konstant niedrig.



ZUTATEN

3 EL Haferflocken
1 Stück Ingwer, geschält und gepresst
1 Prise Kurkumapulver
1 Avocado, halbiert, Kern entfernt, geschält und in Stücke geschnitten
Obst Ihrer Wahl wie Beeren, Ananas, Apfel, Orange
150 ml ungesüßte Mandel- oder Kokosmilch
200 ml Wasser
wahlweise 2 cl Aloesaft
2 Messbecher, ca. 4 EL eines hochwertigen pflanzlichen Proteinshakes ohne Soja, Molke und Zucker (Bezugquellen im Anhang)

Power-Shake

2 Portionen

- 1 Haferflocken am Vorabend in etwas Wasser einweichen.
- 2 Alle Zutaten bis auf das Wasser, den Aloesaft und den Proteinshake in den Mixer geben und pürieren. Restliche Zutaten zufügen und nur noch ganz kurz einmal durchmischen.
- 3 Eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

TIPP

Um den Blutzucker nicht zu erhöhen, ist es empfehlenswert, Obst mit einem niedrigen glykämischen Index zu verwenden wie frische Beeren, z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren (geht auch tiefgekühlt). Aber auch Papaya, Rhabarber, Äpfel, Grapefruit, Orangen und Avocados eignen sich gut.

Wenn Sie diesen Smoothie jeden Morgen trinken, brauchen Sie sich um Ihre Vitalstoffbilanz keine Gedanken machen. Dieser Smoothie hat alles, was Sie für einen guten Start in den Tag brauchen. Wenn Sie mal auf das Abendessen verzichten möchten oder keine Zeit für eine Mahlzeit haben, trinken Sie stattdessen diesen Smoothie. Lassen Sie die Haferflocken weg und nehmen die doppelte Menge an pflanzlichem Proteinpulver. Besonders abends sind hochwertige Aminosäuren wertvoll für die Neubildung von Körperzellen.





Grüne Bohnen mit Eiersauce, Oliven und Pinienkernen

Rezept von Maria Rosa, Sardinien | 2–4 Portionen, je nachdem, ob als Vorspeise oder als Hauptspeise gegessen

ZUTATEN

800 g grüne Bohnen, geputzt

4 Stiele Bohnenkraut

30 g Pinienkerne

1 Zitrone, Schale fein gerieben und Saft gepresst

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

50 g Oliven ohne Stein, fein gehackt

4 mittlere Eier

4 EL Olivenöl

- 1 Bohnen mit dem Bohnenkraut in kochendem Wasser für ca. 8–10 Minuten bissfest kochen und abschrecken.
- 2 Pinienkerne in der Pfanne fettfrei goldbraun rösten, abkühlen lassen und fein hacken. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronenschale mischen.
- 3 Eier 6–7 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen.
- 4 Die Eier mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit den Oliven, Zitronensaft und Olivenöl mischen und über die Bohnen geben.
- 5 Mit Pinienkernen bestreut servieren.



ZUTATEN

2 große Auberginen, der Länge nach halbiert, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausgelöst, sodass die Schale noch ca. 1 cm dick ist.

100 ml Olivenöl

1 EL Rotweinessig

2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

je 1 rote und gelbe Paprika, halbiert, entkernt und in Stücke geschnitten

1/4 TL Cayennepfeffer, je nach Schärfe

1/2 TL Kreuzkümmelsamen

1/2 TL Oregano

2 EL Tomatenmark

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1/2 Bd. glatte Petersilie, gehackt

1 Zweig gehackte Minzeblättchen, ein paar Blätter für die Garnitur zurückbehalten

Salz und Pfeffer

Imam bayildi Türkisches Auberginengericht

4 Portionen

- 1 Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Auberginenhälften mit etwas Olivenöl einpinseln und samt Fruchtfleisch in eine Auflaufform geben. Für 30 Minuten garen. Das Fruchtfleisch sollte weich sein. Ofen nicht ausschalten.
- 3 Olivenöl erhitzen, darin die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika 10 bis 15 Minuten anbraten, öfter umrühren. Auberginenfruchtfleisch dazugeben. Für weitere 5 Minuten mit erhitzen.
- 4 Gewürze und alle restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Mit der Mischung die Auberginenhälften befüllen und noch einmal für 15 Minuten in den Backofen schieben.
- 6 Mit Minzeblättchen servieren.





Ricotta-Ravioli mit frischen Tomaten und Basilikum

Rezept von Immacolata Deiana, Sardinien | 4 Portionen

- 1 Die Zutaten für den Teig gut vermischen und mindestens 5 Minuten gut durchkneten. Sollte er zu trocken sein, nach Bedarf ein wenig warmes Wasser zufügen. Eine halbe Stunde, in Folie eingewickelt, ruhen lassen.
- 2 Danach den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in der Nudelmaschine zu dünnen Teigstreifen ausrollen.
- 3 Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und die Teigstreifen drauf legen. Rechtecke formen und je 1 gehäuften EL Ricotta in die Mitte setzen und Teig zusammendrücken.
- 4 Ravioli in reichlich siedendem Salzwasser etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Einen Ravioli probieren. Wenn er gar ist, die Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
- 5 In der Zwischenzeit Olivenöl und Agliata in eine Pfanne geben und erhitzen. Kirschtomaten und Basilikum dazugeben und schwenken. Basis-Tomaten-Sauce zufügen und alles kurz erhitzen.
- 6 Tomaten über die Ravioli geben, sofort servieren.

TIPP

Zwar ist dies kein typisches Rezept für die Stabilisierungsphase, sondern für die Zeit danach, aber ich wollte Ihnen dieses köstliche Gericht von Immacolata nicht vorenthalten. Um selbst gemachte Ravioli herzustellen, braucht es etwas Zeit und am besten eine Nudelmaschine. Wahlweise kann man fertige Wan-Tan-Teigblätter verwenden. Es lohnt sich, Ravioli in größeren Mengen herzustellen und einzufrieren. Ansonsten kann man auch bereits gefüllte Ravioli frisch beim Italiener kaufen.

SAUCE

- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Agliata (Rezept S.153), ersatzweise 2 Knoblauchzehen, geschält und gepresst mit 2 EL Olivenöl
- 12 Kirschtomaten, geviertelt
- 1 Handvoll Basilikum, grob gehackt
- 4 Schöpflöffel der Basis-Tomaten-Sauce, Rezept S.152

RAVIOLI SELBST GEMACHT

- 300 g Pasta- und Spätzlemehl, z.B. von Aurora
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl
- evtl. etwas warmes Wasser
- Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 300 g Ricotta

VEGAN Für eine vegane Variante nehmen Sie eine Spinat- oder Pilzfüllung. Anstelle von Ravioli schmecken auch Spaghetti oder andere Nudeln.

Sellerie-Rösti mit Joghurt-Limetten-Sauce

3–4 Portionen



ZUTATEN

- 1 große Sellerieknolle, geschält und grob geraspelt
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- Kokosöl, ersatzweise Olivenöl

SAUCE

- 120 g Joghurt
- 60 g Crème fraîche
- 2 EL Bio-Limettensaft, ersatzweise Bio-Zitrone
- Abgeriebene Schale einer halben Limette (Zeste)
- Salz
- 1 Prise Süßmittel Ihrer Wahl (z.B. Erythritol)

- 1 Sellerie mit Eiern mischen. Salzen und Pfefferen.
- 2 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti portionsweise von jeder Seite 8–10 Minuten backen.
- 3 Joghurt und Crème fraîche mit dem Limettensaft, der Zeste, ein wenig Salz und 1 Prise Süßmittel verrühren.
- 4 Mit den Rösti servieren.

TIPP

Dazu passt auch vegane Aioli Seite 123.





Apfelküchlein mit Kokosmehl

4 Portionen

ZUTATEN

- 3 Eier
- 3 EL Kokosöl
- 3 EL Kokos- oder Mandelmilch
- 2 TL Agavendicksaft oder 1 TL Honig
- 4 EL Kokosmehl
- 1/2 TL Meersalz
- 1 TL Zimt
- 2 säuerliche Äpfel, geschält, mit einem Ausstecher die Kerne entfernt und in Scheiben geschnitten
- 4 EL Erythritol Puderzucker
- Ghee oder Öl zum Braten

- 1 Für den Teig Eier, Kokosöl, Kokos- oder Mandelmilch, Agavendicksaft, Kokosmehl, Zimt und Salz mit dem Schneebesen oder Handrührgerät gut verrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen.
- 2 Teig prüfen, ob er die richtige Konsistenz hat. Falls nötig, mit etwas Kokos- oder Mandelmilch verdünnen.
- 3 Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben durch den Teig ziehen und auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 4 Mit Puderzucker bestreut heiß servieren.

Chia-Dessertcreme

4 Portionen



ZUTATEN

- 350 ml Mandelmilch (ersatzweise Kokosmilch)
- 150 ml Sojajoghurt
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten, Mark herausgekratzt
- 8 EL Chia-Samen
- 4 EL Erythritol oder anderes Süßmittel
- Etwas Zimt

- 1 Milch, Vanillemark und Schote in einen kleinen Topf geben und erhitzen.
- 2 Topf vom Herd nehmen, Joghurt, Erythritol und die Chia-Samen einrühren. Das Dessert kühl stellen und für mindestens 2 Stunden quellen lassen.
- 3 Mit Zimt bestreuen und/oder mit Früchten zusammen servieren.

TIPP

Chia-Samen sind ein echtes Superfood, denn sie sind nicht nur reich an Omega-3-Fettsäuren, sondern auch an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.



Rezepte im Überblick

A		F		Meloneneis	107	Schokokuchen mit Roter Bete	176
Agliata	153	Fenchelpfanne, spanisch	98	Minestrone	50	Schokoladeneis	175
Aioli, vegan	123	Fenchelsuppe	46	Misosuppe mit Nudeln	51	Schokoladenpudding	177
Ananas mit Zimt	166	G		N		Sellerie-Florentiner mit Spinat	94
Apfel-Crumble-Kuchen	167	Gemüse, geschichtet aus dem Backofen	143	Nudeln East meets West	150	Selleriepüree	95
Apfelkekse ohne Mehl und Zucker	179	Gemüse-Curry, gelb	77	Nudelsalat asiatisch	68	Sellerie-Rösti mit Joghurt-Limetten-Sauce	155
Apfelküchlein mit Kokosmehl	168	Gemüse-Curry, rot	78	O		Sellerie-Salat	69
Apfelpudding mit Zimt, vegan	178	Gemüsespieße mit Barbecue-Sauce	79	Obst mit Frischkäse	43	Sellerie-Tagliatelle-Salat	156
Auberginen-Dip	55	Gemüsesuppe mit Kohlrabi, Spinat und Kresse	47	Ofenzwiebeln, gebacken	139	Sellerie-Zimtwürfel mit Püree	157
Avocados auf Süßkartoffeln und Tempeh	134	Gemüsesuppe zur Entschlackung	48	Omelette mit Champignons und Sprossen	86	Shakshuka	96
B		grüne Soße	59	Orangen-Chicorée-Salat	66	Smoothie Frühstückspower	41
Beeren-Kokos-Dessert	170	Guacamole	119	Orangen-Zitronen-Pralinen	172	Sommer-Salat mit gegrillten Champignons	70
Beerenkonfitüre	40	Gurken, mariniert	85	P		Spaghetti Bolognese, vegan	159
Bircher Müsli mit Früchten	112	Gurken-Joghurt-Suppe	49	Palatschinken ohne Mehl und Zucker	173	Spaghetti mit Spinat / Shirataki-Nudeln mit Spinat	97
Blumenkohl, geröstet	80	Gurken-Radieschen-Salat	64	Papadams	135	Spargel mit Salbei und Trüffelöl	147
Blumenkohl-Reis mit Papaya	93	I		Paprika-Auberginen-Gemüse	87	Spargel, grün mit Ei und Püree	81
Blumenkohlsuppe, asiatisch	45	Imam bayildi	145	Patatas Bravas mit scharfer veganer Aioli	151	Spargel, grün mit Tomatensalsa	82
Blumenkohl-Taboulé mit Limettensauce	72	Ingwer-Orangen Sorbet	106	Penne Arabiata mit Basis-Tomaten-Sauce	152	Spargelsalat mit Apfel	71
Bohnen, grün mit Eiersauce, Oliven und Pinienkernen	144	K		Pfannengemüse aus dem Wok	73	Steckrüben-Püree mit Spinat	89
Bohnensalat mit Kirschtomaten	61	Karotten-Süßkartoffelsuppe mit Koriander-Pesto	116	Pilz-Risotto	88	Sushi, vegan	160
Brot in 4-Minuten	115	Kartoffelecken, gebacken	138	Pizza, Low Carb	149	T	
C		Kartoffeln, geröstet mit zweierlei Saucen	142	Power-Shake	113	Tagliolini mit weißen Auberginen	158
Caesar Salad	62	Kartoffel-Paprika vom Blech	133	Q		Tofu, eingelegt mit Walnüssen	137
Champignons mit Knoblauch	74	Kartoffelsalat	132	Quinoa-Salat mit Chia-Samen und Feta-Käse	125	Tofu-Mayonnaise-Dressing	121
Champignons, gefüllt	140	Ketchup	60	R		Tomate-Basilikum-Fenchel-Pfanne	100
Champignonsuppe	52	Kichererbsen-Curry	146	Radicchio-Chicorée-Friséesalat	127	Tomaten vom Blech	84
Chia-Dessertcreme	169	Kimchi	83	Rahmsauerkraut mit Ingwer	90	Tomaten, gefüllt mit Hummus	141
Cocktailsauce	56	Knäckebrot mit Hüttenkäse	42	Rhabarber-Chutney	58	Tomatensuppe	53
Cracker selbst gemacht	180	Kohlrabi, gebraten mit Spinat	75	Ricotta-Ravioli mit frischen Tomaten und Basilikum	154	Trüffelmayonnaise	122
D		Kohlrabipfanne, spanisch	99	Romanesco-Pfanne	91	V	
Dinkel-Kamut-Teig	181	Kohlsuppe, asiatisch	44	Rosenkohl, gebraten mit Grapefruit	76	Vietnamesische Reisrollen, vegan	161
E		Kokos-Milchreis mit Vanille und Sauerkirschen	171	Rote Bete Püree	92	W	
Edamame	136	Kürbis-Kokos-Suppe	117	Rübeneintopf, winterlich	118	Wasser mit Geschmack	108
Eiscreme	174	L		S		Weißkohl Szegediner Art	101
Eistee	109	Linsen auf Süßkartoffeln	148	Salat mit Erdbeerdressing	67	Wokgemüse mit Shirataki-Nudeln	1027
Erdbeereis	104	Linsensalat	130	Salat mit grünen Bohnen und Tahini-Dressing	128	Z	
Erdbeeren und Rhabarber vom Blech	105	Linsen-Zucchini-Salat	131	Salat mit Kichererbsen, Tofu und Pilzen	129	Ziegenkäse mit süßer Wallnuss überbacken	162
Erdbeer-Spargel-Rucola-Salat	63	M		Salat mit Quinoa, Granatapfel und Pinienkernen	126	Zitronen-Lauch-Pasta	163
		Marmelade, zuckerfrei	114	Salat mit Weißkohl und Möhren	124	Zucchinicremesuppe	54
		Meerrettich-Paste	57	Salat to go	65	Zucchini-Nudeln mit Mandeln	164
				Sauce mit Gurke und Koriander	120	Zucchini-Spaghetti al pesto	165
						Zucchini-Spaghetti mit Pilzen	103