

Die neue Gemüse-Diät

Weg mit dem Winterspeck

Reichlich Vitamine, Mineralstoffe und die für die Verdauung so wichtigen Ballaststoffe enthält Gemüse. Es beinhaltet gleichzeitig wenig Kalorien, ist daher ideal

für die Figur und hilft fleißig, den Körper wirkungsvoll zu entschlacken. Außerdem können Sie sich mit Gemüse ohne Angst um die Figur satt essen.

1. Tag

Mittagessen **Gemüserösti**

- Zutaten:**
- ✓ 1 kleine Zucchini (100 g)
 - ✓ 150 g festkochende Kartoffeln, gekocht und gepellt
 - ✓ 1 TL Mehl ✓ 1 kleine Zwiebel
 - ✓ 1 Möhre ✓ 2 TL Olivenöl
 - ✓ 50 g fettreduzierte Fleischrotwurst
 - ✓ Pfeffer, Salz ✓ Curcuma
 - ✓ Schnittlauch ✓ Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln, Zucchini und Möhre grob raspeln. Mit Mehl vermengen. Zwiebel würfeln, anbraten, mit Gemüse- und Kartoffelraspeln vermengen. Würzen. Drei Röstis formen, anbraten, wenden und knusprig ausbraten. Die geschnittene Fleischrotwurst zugeben und mit Kräutern bestreuen. Dazu 0,2 l Dinkula mit Mineralwasser trinken.

Energie: 333 kcal; 14,9 g E; 12,8 g F; 33,4 g KH (2,8 BE)

Abendessen **Gemüsepfanne mit Rind**

- Zutaten:**
- ✓ 200 g Gemüse (Frühlingszwiebeln, Lauch, Champignons, Möhre, Paprika, Erbsen)
 - ✓ 100 g mageres Rindfleisch ✓ 1 TL Öl
 - ✓ 50 g Sojasprossen ✓ 1 EL Sojasauce
 - ✓ 30 g Langkorn-Reis ✓ ¼ TL Stärke

Zubereitung: Fleisch in Scheiben schneiden. Sojasauce mit 1 TL Öl und Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, die Fleischscheiben darin 30 Min. marinieren. Das Gemüse waschen, schneiden und den Reis zubereiten. Fleisch kräftig anbraten und herausnehmen. Marinade zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Min. garen. Fleisch zugeben und 5 Min. miterhitzen. Mit Chili, Ingwer und Koriander abschmecken. Dazu 0,2 l Dinkula mit Mineralwasser trinken.

Energie: 369 kcal; 29,0 g E; 12,4 g F; 41,9 g KH (3,5 BE)

2. Tag

Mittagessen **Italienische Gemüsepfanne**

- Zutaten:**
- ✓ ½ Tasse Gemüsebrühe
 - ✓ 250 g Gemüsemischung (Romanesco, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Möhren, Sellerie, Champignons (frisch oder TK))
 - ✓ 10 g Butter ✓ ¼ Zwiebel
 - ✓ ½ Knoblauchzehe
 - ✓ 75 g Zottarella-Rolle leicht

Zubereitung: Gemüse mit Salzwasser bedecken und 5 Min. garen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, in heißer Butter andünsten. Etwas Petersilie hacken. Gemüse abgießen, dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Gemüsebrühe dazu, nochmals 8 Min. dünsten. Zottarella-Rolle in Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen. Zugedeckt dünsten, bis der Zottarella zerläuft.

Energie: 259 kcal; 20,9 g E; 13,7 g F; 10,7 g KH (0,9 BE)

Abendessen **Gemüsesuppe mit Rind**

- Zutaten:**
- ✓ 100 g mageres Rindfleisch
 - ✓ 200 g Gemüse (grüne Bohnen, Lauch, Erbsen, Möhren, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli)
 - ✓ 1 Kartoffel ✓ ½ Zwiebel
 - ✓ 2 TL Olivenöl ✓ 2 EL Hafer
 - ✓ ¼ l Wasser ✓ 1 TL Gemüsebrühe

Zubereitung: Gemüse in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rindfleisch in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Gemüse zugeben, mitdünsten. Mit Wasser auffüllen, Hafer und Gemüsebrühe zugeben, kochen. Kartoffel- und Rindfleischstücke hinzufügen. Suppe 20 Min. köcheln lassen. Etwas Petersilie hacken und dazu geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Energie: 389 kcal; 29,9 g E; 11,8 g F; 36,2 g KH (3,0 BE)

3. Tag

Mittagessen **Sauerkrautsuppe**

- Zutaten:**
- ✓ 150 g Sauerkraut ✓ 50 g Kabanos
 - ✓ 50 g magerer gekochter Schinken
 - ✓ 2 TL Olivenöl ✓ 1 EL Schmand
 - ✓ ½ kleine, feingehackte Zwiebel
 - ✓ ¼ Knoblauchzehe, feingehackt
 - ✓ 0,2 l Fleischsuppe (Instant)
 - ✓ 1 Stück grüne Paprikaschote

Zubereitung: Schinken würfeln und kurz anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Mit Fleischsuppe auffüllen und zum Kochen bringen. Sauerkraut hinzugeben und Suppe 30 Min. köcheln lassen. Paprika in Streifen schneiden, zur Suppe geben. Mit Paprikapulver, Tabasco und Salz abschmecken. Kabanos in Scheiben schneiden, zur Suppe geben und 15 Min. ziehen lassen. Schmand cremig rühren und unterheben. Dazu 0,2 l Dinkula mit Mineralwasser trinken.

Energie: 359 kcal; 29,7 g E; 22,1 g F; 8,1 g KH (0,7 BE)

Abendessen **Pilzrisotto mit Artischocken**

- Zutaten:**
- ✓ 2 Artischockenherzen
 - ✓ 1 Zwiebel ✓ 1 Knoblauchzehe
 - ✓ 200 g Champignons
 - ✓ 1 TL Kräuter der Provence
 - ✓ 1 EL Olivenöl ✓ 50 g Naturreis
 - ✓ ¼ l Gemüsebrühe (Instant)
 - ✓ 10 g gehackter Schafkäse

Zubereitung: Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken, Champignons in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den Kräutern und Olivenöl in einem Topf dünsten. Naturreis und Gemüsebrühe hinzufügen, zugedeckt bei geringer Hitze 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Gegen Ende der Garzeit die Artischocken achteln und zu dem Risotto geben. Mit Pfeffer, Petersilie, Basilikum und Meersalz abschmecken, mit Schafkäse bestreuen.

Energie: 335 kcal; 13 g E; 13 g F; 41 g KH (3,4 BE)

4. Tag

Mittagessen **Mediterrane Gemüsesuppe**

- Zutaten:**
- ✓ 1 Knoblauchzehe
 - ✓ 400 g Gemüse der Saison (Aubergine, Brokkoli, Fenchel, Schalotten, Tomaten, Zucchini, Paprika)
 - ✓ 2 EL Öl
 - ✓ 2 EL Gemüsebrühe
 - ✓ 1 TL Kräuter der Provence

Zubereitung: Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann trocken tupfen und die Scheiben nochmals halbieren. Brokkoli in Röschen schneiden und 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel, Zucchini und Paprika in Stücke schneiden. Knoblauch würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln. Gemüse in Öl 8-10 Min. dünsten. Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Einige Minuten schmoren lassen. Dazu 0,2 l Dinkula mit Mineralwasser trinken. Energie: 265 kcal; 7,3 g E; 21,0 g F; 11,6 g KH (1,0 BE)

Abendessen **Bunter Fitness-Salat**

- Zutaten:**
- ✓ einige Salatblätter
 - ✓ 1 gelbe Paprikaschote
 - ✓ 2 Tomaten
 - ✓ einige Radieschen
 - ✓ 1 Stängel Bleichsellerie
 - ✓ 1 kleine Fenchelknolle
 - ✓ 1 hartgekochtes Ei
 - ✓ 1 Scheibe Weißbrot
 - ✓ 100 g fettarmer Joghurt
 - ✓ 1 EL Zitronensaft
 - ✓ Schnittlauch
 - ✓ Petersilie

Zubereitung: Paprika in Streifen, Sellerie und Fenchel in Stücke, Radieschen in Scheiben, Tomaten in Achtel schneiden und in einer Schüssel anrichten. Brot toasten, in Würfel schneiden und über den Salat geben. Mit Eischeiben garnieren. Aus Joghurt und Zitronensaft ein Dressing zubereiten. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und über den Salat geben. Energie: 291 kcal; 19,0 g E; 10,1 g F; 29,7 g KH (2,5 BE)

Leckere Frühstücks-Ideen

🍷 Paprikaquark

75 g Magerquark mit 2-3 EL Buttermilch cremig rühren. Je eine ½ rote und grüne Paprika fein würfeln und mit einer gehackten Zwiebel unter den Quark heben. Mit Pfeffer und Meersalz abschmecken, mit ¼ Beet Kresse und einigen Radieschenscheiben garnieren. Dann mit einer Scheibe Pumpernickel servieren. Radieschen (ca. ein Bund) dazu stellen. Energie: 233 kcal; 21,2 g E; 1,8 g F; 32,1 g KH (2,7 BE)

Hälfte mit Tomatenscheiben und Zwiebelwürfeln belegen, die andere mit Kresse bestreuen. Leicht salzen und pfefern. 100 ml Gemüse- und 2 EL Artischockensaft mit 100 ml Dinkula verquirlen, pikant abschmecken. Mit dem Frühstück servieren. Dazu 2 Tassen Fastentee trinken. Energie: 322 kcal; 17,6 g E; 2,8 g F; 55,4 g KH (4,6 BE)

🍷 Kressequark

½ Beet Kresse klein hacken, eine Salzgurke und einige Radieschen fein würfeln. Mit 2 EL Milch und 100 g Magerquark verrühren. Anschließend mit Salz, Paprika und weißem Pfeffer abschmecken. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot essen. Energie: 239 kcal; 20,7 g E; 1,4 g F; 33,3 g KH (2,8 BE)

🍷 Fitmacher-Frühstück Greeny

Ein Körnerbrötchen halbieren. 50 g Magerquark mit 1 EL fettarmen Joghurt cremig rühren und auf die Brötchenhälften verteilen. Eine

Snacks für zwischendurch

→ Schnittlauch-Knäckebrötchen

½ Bund Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, 2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrötchen mit 50 g körnigem Frischkäse bestreichen, dick mit Schnittlauch belegen. Dazu 2 Tassen Kräutertee trinken. Energie: 101 kcal; 8,3 g E; 2,0 g F; 11,5 g KH (1,0 BE)

→ Radieschenbrötchen

Radieschen in Scheiben schneiden. 2 Scheiben Knäckebrötchen mit Quark bestreichen, mit 2 Frühlingszwiebeln und Radieschenscheiben belegen, mit 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu 2 Tassen Kräutertee

trinken. Energie: 126 kcal; 11,5 g E; 0,8 g F; 18,0 g KH (1,5 BE)

→ Salami-Snack

Kräuter fein wiegen, mit 1 EL Quark verrühren, 1 Scheibe Knäckebrötchen damit bestreichen und 3 Scheiben fettreduzierte Salami zu Tütchen gedreht darauf setzen. Mit Zwiebelringen und Paprikastreifen garnieren. Energie: 117 kcal; 7,3 g E; 3,6 g F; 13,2 g KH (1,1 BE)

→ Apfel-Möhren-Rohkost

2 Möhren und einen kleinen Apfel grob raspeln, mit Zitronensaft abschmecken. Mit einem TL gemahlener Haselnüssen bestreut servieren. Energie: 110 kcal; 2,0 g E; 3,2 g F; 16,7 g KH (1,4 BE)

- 50 Pfund



vorher



nachher

Ina B. (52) hat 50 Pfund abgenommen

„Ich fühle mich rundum wohl!“

Die Angestellte hat in sechs Monaten fünf Kleidergrößen abgenommen.

In **meine liebste illustrierte** verrät sie ihr Erfolgsrezept...

Schon als Kind habe ich immer viel gegessen. Ihre erste Diät macht Ina in der Pubertät – viele andere Diäten folgen. „Mit jeder neuen Methode wurde ich bis zu 15 Kilo los. Doch anschließend fütterte ich wieder wie gewohnt – und wog schnell 10 Kilo mehr als vorher.“ Ihr Höchstgewicht liegt bald bei 110 Kilo bei einer Größe von 1,63 Meter. Danach beginnt das mühsame Abspecken über Jahre – auf schließlich 87 Kilo.

Wake up gibt ihr wieder neuen Mut

Aber trotz Gewichtsreduzierung geht es ihr gesundheitlich schlechter. „Ich hatte Wasser in den Gelenken, litt unter Magenkrämpfen und war ständig müde.“ Ina muss etwas ändern und wird im Internet auf Wake up aufmerksam. „Das Versprechen, niemals hungern, immer satt, kein Kalorien zählen, fand ich reizvoll.“ Sie erkundigt sich bei der Hotline und eine Beraterin erklärt ihr die Prinzipien des Konzepts. Vollwertige Ernährung, Entsäuerung

des Körpers und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels. Überzeugt bucht Ina das 12-Wochen-Programm. „Nach zwei Wochen waren acht Kilo runter und ich fühle mich viel fitter.“ Als unterstützende Maßnahme geht sie zweimal pro Woche ins Fitness-Studio. Am Ende der 12 Wochen ist sie 16 Kilo leichter – und entschließt sich, weiterzumachen. Nach sechs Monaten hat Ina ihr Wunschgewicht erreicht. „Heute fühle ich mich endlich rundum wohl.“

Wake up – In fünf Stufen zum Erfolg

Wake up ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die auf das Fünf-Stufen-Konzept baut. In Stufe 1 wird der langsame Stoffwechsel aufgebaut. Dabei werden die körpereigenen Abnehmepotentiale gesteigert. Auf dem Speiseplan stehen Brot, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Fisch, Salate und Obst. Von der Stufe 2 bis zur Stufe 5 geht es mit der eigentlichen Ernährungsumstellung los. Das heißt: Abnehmen ohne Kalorien zu zählen, ohne Medikamente, ohne Diätprodukte und ohne Abwiegen. Man lernt, verschiedene Faktoren in der Ernährung umzustellen. So gibt der Körper gespeichertes Fett frei und man kann so viel essen, wie man mag. Mehr Informationen unter: www.wakeup.de oder Tel. 06435-54814-0