

# Kellyann Petrucci

## Die Knochenbrühen-Diät-E-Book

Leseprobe

[Die Knochenbrühen-Diät-E-Book](#)

von [Kellyann Petrucci](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b22858>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



# Inhalt

|            |      |
|------------|------|
| Vorwort    | xiii |
| Danksagung | xvi  |

---

## Teil I

Die drei Säulen  
der Knochenbrühen-Diät:  
Fettverbrennende  
Nahrungsmittel, flüssiges  
Gold und Kurzfasten **1**

---

### KAPITEL 1

Meine Herausforderung  
für Sie: Verlieren Sie in 21  
Tagen Gewicht und Falten! **2**

### KAPITEL 2

Die Grundlagen der  
Knochenbrühen-Diät **11**

### KAPITEL 3

Ihr Kurzfasten-  
Erfolgsgeheimnis:  
»Flüssiges Gold« **31**

### KAPITEL 4

Stoffwechselformel für die  
Nichtfastentage **45**

---

## Teil II

Rezepte,  
Menüpläne und Tipps für  
das Kochen auf Vorrat

**75**

---

### KAPITEL 5

Neun fantastische Rezepte  
für feine Knochenbrühe **76**

### KAPITEL 6

Fettabbauende Gerichte und  
Suppen für die  
Nichtfastentage **96**

### KAPITEL 7

Köstliche Beilagen, Saucen  
und Extras für die  
Nichtfastentage **197**

### KAPITEL 8

So gelingt's bestimmt:  
Menüpläne und Tipps für  
das Kochen auf Vorrat **271**

---

## Teil III

Optimierung der Ergeb-  
nisse durch Bewegung,  
Stressreduzierung und  
»schlankes Denken«

**285**

---

### KAPITEL 9

Mehr Fettburning durch  
Bewegung **286**

### KAPITEL 10

Schlanker durch weniger  
Stress **295**

### KAPITEL 11

Der Weg zum schlanken  
Denken **306**

---

## Anhang

**317**

---

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Gewichts- und<br>Maßtabelle | 317 |
| Referenzen                  | 319 |
| Index                       | 324 |
| Bezugsquellen               | 334 |
| Abbildungsverzeichnis       | 334 |

# Rezepte

---

## 4 Grundrezepte für Knochenbrühe 81

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Hühnerknochenbrühe..... | 81 |
| Rinderknochenbrühe..... | 82 |
| Putenknochenbrühe.....  | 84 |
| Fischknochenbrühe.....  | 85 |

---

## 4 Gourmetrezepte für Knochenbrühe 87

---

|  |    |
|--|----|
| Festliche Putenknochenbrühe.....                 | 87 |
| Osteuropäische<br>Rinderknochenbrühe.....        | 89 |
| Französische Zwiebel-<br>Rinderknochenbrühe..... | 89 |
| Asiatische Hühnerknochenbrühe.....               | 90 |
| Italienische Rinderknochenbrühe.....             | 90 |

---

## Frühstück 101

---

|  |     |
|--|-----|
| Gebackene Schottische Eier.....                            | 101 |
| Spargel-Quiche mit Pilzen.....                             | 102 |
| Gebackene Eierküchlein mit Spinat.....                     | 105 |
| Frühstückspfanne mit Rindfleisch,<br>Eiern und Pilzen..... | 106 |
| Eier-Muffins mit Salsiccia.....                            | 107 |
| Eier-Tomaten-Pfanne.....                                   | 108 |
| Chili-Omelette.....  | 110 |
| Schweinefleisch mit Eiern.....                             | 111 |
| Puten-Apfel-Frittata.....                                  | 112 |
| Räucherlachs mit Eiern.....                                | 113 |
| Herzhaftes Frühstück mit Rührei.....                       | 114 |
| Gemüse-Frittata.....                                       | 115 |
| Zucchini-Frühstückspfannkuchen.....                        | 117 |



---

## Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Hähnchen und Pute 119

---

|   |     |
|---|-----|
| Hähnchenbrust mit Orangen-<br>Rosmarin-Sauce.....           | 119 |
| Cremiges Hähnchen-Curry.....                                | 120 |
| Einfache gebackene<br>Hähnchenbrustfilets.....              | 123 |
| Einfaches Brathähnchen.....                                 | 124 |
| Hähnchenfleischsalat<br>mit Balsamico-Dressing.....         | 127 |
| Schnelle Hähnchenpfanne.....                                | 128 |
| Schmorhähnchen mit Lauch<br>und Pilzen.....                 | 130 |
| Hähnchenfleischsalat mit Biss.....                          | 132 |
| Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat.....                         | 133 |
| Zucchininudeln mit Fleischbrät<br>aus der Pfanne.....       | 134 |
| Würziges Puten- oder<br>Hähnchenbrät.....                   | 135 |
| Puten- oder Hähnchenbrät mit<br>italienischen Kräutern..... | 136 |
| Puten- oder Hähnchen-Chorizo.....                           | 137 |
| Schnelle Puten-Burger.....                                  | 139 |
| Einfache geröstete Putenbrust.....                          | 140 |
| Orientalische Fleischklößchen.....                          | 141 |
| Faschierter Putenbraten<br>mit Gemüse.....                  | 142 |
| Herzhaftes Puten-Chili.....                                 | 144 |
| Grünkohlsalat mit Putenfleisch.....                         | 145 |
| Mexikanisches Putenfleisch<br>auf Salatbett.....            | 146 |
| Asiatische Putenfleisch-Burger.....                         | 147 |



158

---

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Rind und Bison 149

---

- Schnelle Rind- oder Bison-Burger ... 149
- Einfacher Schmorbraten..... 151
- Mexikanisches Rindfleisch-Fajita ... 155
- Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art ..... 156

---

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Schweinefleisch 157

---

- Schweinefiletbraten in Balsamico... 157
- Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln ..... 158

---

Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen: Fisch 161

---

- Gebackener Lachs mit Gremolata ... 161
- Gebatene Jakobsmuscheln..... 162
- Tomaten mit Thunfischfüllung .... 165
- Pikante Lachsfrikadellen ..... 166



183

---

Blitzschnelle Gerichte 167

---



---

Suppen als Hauptgerichte 171

---

- Kokos-Hühnersuppe mit Curry ..... 171
- Waldpilzcremesuppe ..... 173
- Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art ..... 174
- Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe..... 175
- Hühnersuppe mit Kräutern..... 176
- Italienische Hochzeitssuppe..... 178
- Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln ..... 179
- Eierstichsuppe ..... 180
- Feurige Hühnersuppe ..... 181
- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät ..... 183
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten ..... 184




---

**Power-Suppen** 187

---

Shiitakepilzsuppe – mit  
Heilwirkung..... 187

Marys sauer-scharfe Suppe  
– gegen Cellulite..... 188

Paprikasuppe – Gesundheit für  
die Hormone ..... 190

Brunnenkressesuppe  
– zur Gewichtsreduktion..... 191

Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe  
– für eine gesunde Haut ..... 193

Lauchsuppe mit Lachs  
– für ein gesundes Gehirn..... 196

---

**Kohlenhydratarmes Gemüse** 198

---

Blumenkohlreis ..... 198

Blumenkohl-»Kartoffeln« mit  
Knoblauch ..... 199

Gerösteter Spargel mit Zitrone..... 202

Chinakohl mit cremigem  
Ingwerdressing..... 205

Zitroniger Gurkensalat ..... 205

Gerösteter Curry-Blumenkohl ..... 206

Geröstete süße Zwiebeln ..... 208

Geröstete Portobellopilze als  
»Burgerbrötchen« ..... 209

Ratatouille ..... 210

Zucchini nudeln ..... 211

Mediterraner Bauernsalat ..... 213

---

**Stärkehaltiges Gemüse** 215

---

Gebackene Süßkartoffeln ..... 215

Gerösteter Winterkürbis ..... 216

Gedünsteter Winterkürbis aus  
dem Backofen ..... 218

Süß und würzig geröstete  
Süßkartoffeln ..... 220



223



263

---

Salatdressings und Saucen 221

---

Würzige Limetten-Vinaigrette ..... 221  
 Balsamico-Vinaigrette ..... 223  
 Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen ... 224  
 Cremiges Ingwerdressing ..... 226  
 Französische Vinaigrette ..... 227  
 Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing ..... 228  
 Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing ..... 230  
 Cocktailsauce ..... 231  
 Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen ..... 232  
 Marinara-Sauce ..... 235  
 Ketchup ..... 237  
 Gerösteter Knoblauch ..... 238  
 Fiesta-Marinade ..... 240  
 Meine Lieblingsmarinade ..... 241  
 Pesto ..... 243  
 Pico de Gallo (Salsa Fresca) ..... 244  
 Cremige Chimichurri-Sauce ..... 246  
 Geröstete Paprikasauce ..... 247  
 Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) ..... 249  
 Santa-Fe-Sauce ..... 250  
 Rauchige Chipotle-Salsa ..... 251

---

Desserts 253

---

Pochierte Birnen ..... 253  
 Erdbeeren mit Crema di Balsamico .. 254  
 Bratäpfel ..... 256

---

Shakes 257

---

Bratapfel-Shake ..... 257  
 Erdbeer-Shake ..... 258  
 Blaugrüner Shake ..... 258  
 Grüner Göttinnen-Shake ..... 260

---

Rezepte mit Gelatine 261

---

Lachs-Mousse ..... 261  
 Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis ..... 263  
 Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren ..... 264  
 Gelierte Gazpacho auf Salatbett. .... 266  
 Hähnchen-Pâté ..... 269  
 Pilz-Pâté ..... 270



# VORWORT

Ich wünschte, ich könnte behaupten, ich hätte meine erste Knochenbrühe vor vielen Jahren in meiner eigenen Küche probiert. Immerhin schwärmen Kollegen seit Langem von dieser Heilspeise (oder diesem Heiltrunk, je nachdem, wie man es sieht), und ich habe in zahlreichen vertrauenswürdigen Blogs gelesen, ihr Status als Superfood sei wohlverdient.

Aber meine ersten Erfahrungen damit habe ich nicht in meiner eigenen Küche gemacht. Ganz ehrlich, ich fand den ganzen Tag auf kleiner Flamme vor sich hin köchelnde Knochen einfach langweilig und nicht besonders ansprechend und habe diese Heidenarbeit deshalb jahrelang vermieden.

Da ich mich regelmäßig über die neuesten Ernährungstrends informiere – ich habe bereits Jahrzehnte, bevor er zum angesagten Superfood wurde, Grünkohl gegessen –, ist es mir ein bisschen peinlich einzugestehen, dass ich Knochenbrühe als solche erst im vergangenen Jahr in einem winzigen Laden in Manhattan zum ersten Mal probiert habe. Dieser Laden bezeichnete diese plötzlich voll im Trend liegende Suppe als die erste Seelennahrung der Welt.

Genau darin liegt der Widerspruch. Knochenbrühe, die in der letzten Zeit als heißer Gesundheitstipp gehandelt wird, gilt als eines der ältesten, nährstoffreichsten heilenden

Nahrungsmittel überhaupt. Brühe, die ihren festen Platz in der Slow-Food-Bewegung hat, ist darüber hinaus eine perfekte schnelle Mahlzeit. Sie ist in wenigen Minuten fertig, hält aber lange satt. Und obwohl sie auf den ersten Blick kompliziert zu sein scheint, ist die Zubereitung von Knochenbrühe – wie ich schließlich herausgefunden habe – im Grunde genommen sehr einfach.

An diesem kalten Tag in New York habe ich endlich begriffen, warum Knochenbrühe so großen Zuspruch findet – ihre wunderbar nahrhaften wertvollen Inhaltsstoffe sind wohltuender als ein heißer Kaffee. Ich war danach noch stundenlang satt und verspürte eine neu gewonnene Energie, für die ich zunächst die Energie der Stadt verantwortlich machte, die aber vermutlich eher auf die köstliche Brühe zurückzuführen war.

Da sie zahlreiche Nährstoffe enthält, bietet Knochenbrühe eine beeindruckende Liste gesundheitlicher Vorteile. Da Brühe Hunger im Allgemeinen und Heißhunger auf bestimmte Speisen dämpfen kann, eignet sie sich perfekt für den Fettabbau. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis jemand einen Ernährungsplan entwickelte, der Knochenbrühe in den Mittelpunkt stellt.

Glücklicherweise hat sich meine geschätzte Freundin und Kollegin Dr. Kellyann Petrucci dieser Herausforderung gestellt und





sie hat den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich habe mehrere Jahre mit dieser herausragenden Ärztin zusammengearbeitet und dabei aus nächster Nähe miterlebt, wie sie Tausenden von Menschen dabei geholfen hat, ihrem Körper und ihrem Leben eine neue Form zu geben.

Die Knochenbrühe-Diät ist das Ergebnis ihrer in zwei Jahrzehnten gesammelten Erfahrungen und ihrer Forschungsarbeit. (Ich habe vorgeschlagen, die Diät »Das Knochenbrühe-Wunder« zu nennen, weil die Ergebnisse so erstaunlich sind.)

Der leicht in die Tat umzusetzende 21-Tage-Plan ist auch mit dem hektischsten Terminkalender vereinbar. Zweimal in der Woche fasten Sie mit Knochenbrühe, die reichhaltige Nährstoffe liefert und den Hunger unterdrückt, während gleichzeitig mühelos Fett verbrannt wird, Entzündungen reduziert werden, und Ihr strahlendes Aussehen zurückkehrt!

Verbannen sie jeden negativen Gedanken an Fastentage. Sollten Sie schon von den Vorzügen des Intervallfastens gehört haben, kennen Sie sicherlich auch Probanden, die gerade in dieser Zeit, sagen wir mal, nicht besonders einfach im Umgang waren. Nun, Dr. Petruccis Knochenbrühe-Kurzfasten zweimal wöchentlich bietet sämtliche Vorzüge des intermittierenden Fastens ohne Hungergefühle, ohne Entbehrungen oder andere negative Begleiterscheinungen. Eine Win-win-Situation!

An den restlichen fünf Tagen der Woche stehen köstliche, sättigende und nährstoffreiche Mahlzeiten auf dem Speiseplan, die sich von Natur aus nur wenig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Nicht nur Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden beseitigt (möglicherweise für immer), sondern auch Zusatzstoffe wie künstliche Süßungsmittel (definitiv für immer). Fade, langweilige »Diät«-Mahlzeiten gehören der Vergangenheit an.

Dr. Petrucci hat dieses üppige Repertoire zahlreicher köstlicher Gerichte (ja, auch Desserts sind dabei) für Menschen entwickelt, die viel zu tun und wenig Zeit haben oder ihre Zeit nicht gern mit Kochen verbringen.

Diese nährstoffreichen, hungerstillenden Gerichte tragen dazu bei, den Hormonhaushalt auszugleichen, sorgen für eine strahlende Haut, entgiften, heilen den Darm, hemmen Entzündungen und bauen hartnäckige überflüssige Pfunde ab. Sie werden eine neugewonnene Energie verspüren und sich zehn Jahre jünger fühlen. (Sie wissen doch, Spiegel lügen nicht!)

Dr. Petrucci weiß, dass für Fettverlust und eine gute Gesundheit mehr erforderlich ist als nur die richtige Diät. Aus diesem Grund gibt es vier wirksame Trainingsoptionen (einschließlich des von mir bevorzugten Intervalltrainings) in Verbindung mit einem ergebnisorientierten Programm, das unter anderem Stresskontrolle, optimalen Schlaf und die Vermittlung einer richtigen, einer erfolgsorientierten Denkweise umfasst.

In diesem Buch finden Sie Techniken, dieses Programm in Ihrem Alltagsleben in die Tat umzusetzen, Ihre Probleme in den Griff zu bekommen, wieder aufzustehen, nachdem Sie gefallen sind, und strategische Tipps, um den Kurs zu halten.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig, weil diese Ergebnisse ja letztendlich auch Bestand

haben sollen. Wobei Dr. Petruccis Programm gerade mal 21 Tage umfasst. Was sind schon 21 Tage! In dieser Zeit werden eine unmittelbare körperliche Verwandlung (hartnäckiges Bauchfett auf Nimmerwiedersehen!) sowie ein belebendes »neues normales« Gefühl dafür sorgen, dass man dabeibleibt. Letzten Endes geht es hierbei um eine neue Art zu leben, nicht um eine Diät.

Sie sollten nicht überrascht sein, wenn Knochenbrühe Ihr neues Lieblingsgericht wird. Ich bin stolz, sagen zu können, dass ich meine Abneigung gegen die Art der Zubereitung überwunden habe, nachdem ich aus New York zurückkam, und Brühe heute ein fester Bestandteil meiner Küche ist.

Ich möchte, dass Sie sich ebenso für Brühe begeistern können, das hartnäckige Fett loswerden und so vital, sexy und jugendlich wie eben möglich werden.

»Halten Sie sich an diese Regeln und ich verspreche Ihnen, dass Sie glücklicher und gesünder sein werden«, schreibt Dr. Petrucci. »Und wenn Sie sich Ihr eigenes »schlankes« Umfeld schaffen, werden Sie in der Lage sein, sich von Ihrem Übergewicht zu verabschieden ... für immer.«

Auf geht's zum schnellen, dauerhaften Fettverlust ... Schluck für Schluck.

**JJ Virgin**

# KAPITEL 1

## MEINE HERAUSFORDERUNG FÜR SIE: VERLIEREN SIE IN 21 TAGEN GEWICHT UND FALTEN!

**N**ew York City ist meine zweite Heimat. Ich esse für mein Leben gern – schließlich bin ich Italienerin! – und wenn ich in der Stadt bin, statte ich allen einen kurzen Besuch ab, vom Le Bernardin bis zur Pearl Oyster Bar.

Aber ich habe doch gestutzt, als ich vor Kurzem bei Brod im East Village sah, was auf der Speisekarte stand: Knochenbrühe. Nichts als *Knochenbrühe*. Putenbrühe, Rinderbrühe von Weidetieren, amische Hühnerbrühe.

Ich war überrascht zu sehen, dass die New Yorker anscheinend immer mehr zu schätzen wissen, was ich schon seit Jahren empfehle – und jetzt können sie nicht genug davon bekommen. Sie lassen Starbucks links liegen und strömen in Scharen zu ihrem täglichen Becher Knochenbrühe. Schicke Restaurants in der ganzen Stadt verkaufen sie schneller, als sie sie kochen können.

Und es ist nicht nur ein Tick der New Yorker. Berühmtheiten wie Shailene Woodley, Gwyneth Paltrow und Kobe Bryant sind geradezu süchtig nach ihrem täglichen Schuss Knochenbrühe. Gastgeber morgendlicher Talkshows geraten darüber ins Schwärmen, und Feinschmecker auf der ganzen Welt bereiten sie in ihrer eigenen Küche zu.

Was ich bereits weiß und was der Rest der Welt gerade herausfindet: Knochenbrühe ist

nicht einfach nur eine Brühe. Und sie ist nicht nur eine Suppe. Sie steht für Heilung in konzentrierter Form. Diese Brühe, die aus Fleisch-, Geflügel- oder Fischknochen stundenlang geköchelt wird, bis sie sich in nährstoffreiches »flüssiges Gold« verwandelt, ist eine der ältesten und wirksamsten Heilnahrungen, die es gibt.

Die meisten Menschen wissen aber nicht, dass Knochenbrühe weitaus mehr bewirkt, als man vermuten möchte. Dieses magische Nahrungsmittel bringt Pfunde zum Schmelzen und sorgt für eine strahlende Verjüngung. Wird die Wirksamkeit des Knochenbrühe-Kurzfestens mit einer Grundernährung aus fettverbrennenden Nahrungsmitteln kombiniert, purzeln nicht nur die Pfunde in rasantem Tempo, sondern auch Falten und Tränensäcke gehören bald der Vergangenheit an.

Ich verspreche Ihnen, dass auch Ihr Körper sich verwandeln wird, wenn Sie bereit sind, diese Diät nur 21 Tage lang einzuhalten.

Woher ich das weiß? Es ist mein Job. Ich bin Ärztin für Naturheilverfahren und zertifizierte Ernährungsberaterin mit mehr als 20 Jahren klinischer Erfahrung. Die Verwandlung von Menschen ist mein Spezialgebiet. Hinzu kommt, dass ich wirklich gut bin auf meinem Gebiet. (Vielleicht haben Sie einiges von mir bei *The Doctors* gesehen). Ich habe im Laufe

meiner beruflichen Tätigkeit Tausenden geholfen abzunehmen und wieder gesund, sexy und energiegeladener zu werden. Die Erfolgsgeschichten meiner Patienten reichen von Patienten, die 200 kg gewogen und jedes einzelne

ihrer überschüssigen Pfunde verloren haben, bis hin zu Berühmtheiten aus Hollywood, die auf der Leinwand perfekte Körper und Gesichter zeigen müssen. Und Knochenbrühe spielt dabei eine entscheidende Rolle.

## MEINE GEHEIMWAFFE FÜR SCHNELLES ABNEHMEN OHNE HUNGERN: KNOCHENBRÜHE

Ich begleite solche Verwandlungen durch Gewichtsreduktion wie die von Jenny nun seit mehr als 20 Jahren. Es hat jedoch einige Zeit gedauert, bis ich die stärkste Waffe in meinem Arsenal entdeckt hatte.

Am Anfang meiner Laufbahn konnte ich schnell Erfolge verzeichnen. Aber ich wollte für meine Patienten noch mehr bewirken – vor allem wollte ich in kürzester Zeit die besten

Ergebnisse für meine mit Überwicht kämpfenden Patienten erzielen.

Viele von ihnen wollen lediglich abnehmen, um ihre Kleidung eine Nummer kleiner kaufen zu können, andere dagegen sind besorgniserregend übergewichtig. Sie leiden an Diabetes, Herzerkrankungen, am Schlafapnoe-Syndrom oder können sich kaum bewegen. Sie müssen also unbedingt schnell abnehmen.



Jeder Experte für Gewichtsreduktion wird bestätigen, dass Fasten die schnellste Methode ist, den Prozess des Abnehmens in Gang zu bringen (obwohl dies für viele Menschen schwierig oder sogar unmöglich ist – mehr zu meiner unkomplizierten und leidensfreien Lösung für dieses Problem folgt in Kürze!). Anders als bei einer Diät mit bloßer Kalorienreduktion wird der Stoffwechsel beim Fasten übermäßig angeregt (mehr dazu in Kapitel 3). Aus diesem Grund habe ich meine fettleibigen oder sogar meine mäßig übergewichtigen Patienten immer ermuntert, mindestens einen oder zwei Fastentage pro Woche einzulegen. Nachfolgend sind einige weitere Gründe aufgeführt, warum das Fasten, neben der Reduzierung von Kalorien, eine Gewichtsreduktion in Gang bringt.

- **Es optimiert den Hormonhaushalt.** Fasten führt dazu, dass der Insulinspiegel sinkt und der Spiegel eines anderen Hormons, des sogenannten Glucagons, steigt. Glucagon wirkt also genau entgegengesetzt zu Insulin. Während Insulin die Einlagerung von Fett fördert, sorgt Glucagon für den Abbau von Fett (ich werde in Kapitel 3 näher darauf eingehen).
- **Es erhöht den Wachstumshormonspiegel.** Dieses Hormon hilft bei der Fettverbrennung, fördert den Muskelaufbau und formt den Rumpf, die Arme und die Beine.
- **Es reinigt den Körper.** Stellen Sie sich die Flüssigkeit, die unsere Zellen umgibt – die extrazelluläre Matrix – wie das Wasser in einem Aquarium vor. Ist die Flüssigkeit verunreinigt, sind auch die Zellen verunreinigt. Fasten reinigt die extrazelluläre Matrix, indem es die Rückstände entfernt, die die Zellen träge werden lassen. So fördert das Fasten beispielsweise, dass unnötige Proteine für den Abbau und die Wiederverwertung »gekennzeichnet« werden.<sup>1</sup> Darüber hinaus setzt es die so-

nannte *Autophagie* (mehr dazu in Kapitel 3) in Gang, bei der alte, verbrauchte Zellen abgebaut werden, die Energie nicht mehr wirksam verbrennen können.

Fasten funktioniert also. Und es funktioniert sofort. Aber es gibt ein großes Problem: Fasten kann hart sein.

Mit der Zeit habe ich festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die problemlos fasten können, während andere nicht dazu imstande sind. Sie werden hungrig und zittrig. Sie bekommen Kopfschmerzen. Sie können sich bei der Arbeit oder zu Hause nicht mehr konzentrieren. Sie werden unruhig und fangen an, ständig ans Essen zu denken. Also geben sie auf.

Ich wollte unter keinen Umständen, dass es meinen Patienten ebenso ergeht. Viele von ihnen sehen in mir ihre »letzte Chance« – und ich wollte sie auf keinen Fall enttäuschen. Ich wusste zwar, dass meine Patienten auch ohne Fasten über einen längeren Zeitraum abnehmen konnten, mir war aber auch klar, dass sie unmittelbare Erfolge brauchten. Sowohl in emotionaler als auch in körperlicher Hinsicht war ein schneller Sieg erforderlich.

Ich musste also eine Lösung finden und ein Programm entwickeln, das diesen gefährlich übergewichtigen Patienten – und all meinen anderen Patienten, auch denen, die nur einige Kilogramm abnehmen wollten – unmittelbar den Vorteil des Fastens ohne Rückschläge bringt.

Und dann hatte ich die zündende Idee: Knochenbrühe.

Ich verordnete Knochenbrühe bereits als wichtigen Bestandteil meines Programms zur Gewichtsreduzierung, weil sie ein effizienter Fettverbrenner ist. Also habe ich mir überlegt: Warum sollte man die positive Wirkung des positiven Wirkung von Knochenbrühe verbinden?

Als ich anfang, diese Überlegung in die Tat umzusetzen, habe ich festgestellt, dass meine



## **Jenny wog 80 kg, als sie zu mir in die Sprechstunde kam. Kaum hatte ich sie begrüßt, fing sie an zu weinen.**

Warum? Weil sie sicher war, dass ich ihr nicht helfen konnte. »Niemand konnte das bisher«, sagte sie. Sie erzählte mir, dass sie ihre erste Diät im Alter von 13 Jahren gemacht hatte und 20 Jahre später – nach den Weight Watchers, der Nutrisystem Diät und einem Dutzend anderer Diäten – mehr wog als jemals zuvor. Jetzt stand sie an der Schwelle zum Diabetes. Nach dem Tod ihrer Mutter, die an Folgeerkrankungen des Diabetes verstorben war, hatte sie panische Angst, das gleiche Schicksal erleiden zu müssen. Jenny wusste, dass sie abnehmen musste. Aber nach jeder Diät, die sie ausprobierte, fühlte sie sich schwach, zittrig und hatte Hunger. Sie nahm schnell fünf oder sechs Pfund ab, konnte diesen anfänglichen Schwung aber nie beibehalten. Nach den ersten Tagen wurde ihr Heißhunger so stark, dass sie nichts anderes tun konnte, als sich zwanghaft mit Essen zu beschäftigen. Nach einer oder zwei Wochen brach sie zusammen und stopfte sich mit Eiscreme und Pizza voll. Und dann ekelte sie sich vor sich selbst. Sie hatte mich im Fernsehen gesehen und war voller Hoffnung, dass ich ihr helfen konnte. Aber sie war schon zu oft enttäuscht worden, um wirklich davon überzeugt zu sein. Also versprach ich ihr nichts. Stattdessen erzählte ich ihr von meinem Programm. Und dann sagte ich zu ihr: »Geben Sie mir drei Wochen Zeit.« Das tat sie. Am Ende der drei Wochen hatte sie neun Kilo abgenommen. Heute, sechs Monate später, wiegt sie noch 59 Kilogramm. Sie läuft nicht mehr Gefahr, an Diabetes zu erkranken.

Sie sieht aus, als wäre sie 25 Jahre alt, und fühlt sich wie ein Teenager.

Vor nur sechs Monaten sah Jenny aus wie eine Matrone. Niemand nahm Notiz von ihr, wenn sie unterwegs war. Männer ignorierten sie. Frauen blendeten sie aus, weil sie in ihr »keine Konkurrenz« sahen. Anstatt im Mittelpunkt zu stehen, befand sie sich immer im Abseits. Und anstatt für Fotos zu posieren, versteckte sie sich hinter der Kamera. Im Grunde genommen war sie unsichtbar.

Heute dagegen sieht Jenny mit ihrer schlanken Figur und ihrer strahlenden Haut richtig klasse aus.

Als sie zum ersten Mal in mein Sprechzimmer kam, trug sie ein geblühtes Zelt – das typische Kleid für »übergewichtige ältere Damen«. Bei ihrem letzten Besuch waren es enge Jeans und ein Neckholder-Top. Unsichtbar? Nicht diese junge Frau. Nie wieder.

Warum war es Jenny gelungen, mit meinem Programm so schnell abzunehmen, nachdem sie es jahrzehntelang vergeblich versucht hatte? Weil ich ihr die Angst vor einer Diät genommen habe. Als ich ihr erklärt habe, dass sie keinen Hunger leiden müsste, um abzunehmen – und dass sie sogar gut zulangen konnte – gab ich ihr die Informationen, die sie für die Verwandlung ihres Körpers und ihres Lebens benötigte.

Heute hat Jenny genug Selbstvertrauen und so viel Ausstrahlung, dass sie überall der strahlende Mittelpunkt ist. Und wenn sie einen Raum betritt, zieht sie die Blicke auf sich.



# Rinderknochenbrühe

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 12–24 STUNDEN

ERGIBT: DIE MENGE IST ABHÄNGIG VON DER GRÖSSE DES TOPFES. DIESE ZUTATEN SIND AUSREICHEND FÜR 4,5 LITER BRÜHE

1,8–2,3 kg Rinderknochen von grasgefütterten Tieren aus Weidehaltung, vorzugsweise Markknochen, Gelenke und Knöchel

1 Rinder- oder Schweinefuß

1,4 kg Fleischknochen wie Ochsenchwanz, Beinscheibe oder Rippenstücke

60–125 ml Apfelessig, je nach Größe des Topfes

Gefiltertes Wasser, um die Knochen und das Fleisch im Topf gerade eben zu bedecken

2–4 Karotten, abgebürstet und grob gehackt

2 Stangen Bio-Staudensellerie, auch die grünen Blätter, grob zerkleinert

1 Zwiebel, in große Stücke geschnitten

2 getrocknete Lorbeerblätter

1–2 ganze Gewürznelken

1 EL Pfefferkörner

Alle Knochen in einen Schongarer oder einen großen Suppentopf geben. Den Essig und so viel gefiltertes Wasser zugießen, dass alles etwa 2,5 cm hoch bedeckt ist. Den Deckel auflegen.

Das Wasser auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen. An die Oberfläche steigende Trübstoffe vorsichtig mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Wird die Brühe in einem Schongarer zubereitet, sollte mit dem Abschöpfen etwa 2 Stunden gewartet werden, bis das Wasser warm ist. Fahren Sie aber mit dem nächsten Schritt fort.

Die Karotten, den Staudensellerie, die Zwiebel, die Lorbeerblätter, die Gewürznelken und die Pfefferkörner hinzufügen, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Die Brühe sollte nur gerade eben leise köcheln. Während der ersten 2 Stunden hin und wieder die Trübstoffe abschöpfen. Mindestens 12 Stunden oder aber bis zu 24 Stunden köcheln lassen und bei Bedarf Wasser zugießen, damit die Knochen immer bedeckt sind. (Vermutlich muss während des Garprozesses Wasser zugefügt werden.)

Wenn die Brühe fertig ist, den Schongarer ausschalten oder den Topf von der Kochstelle nehmen. Mit einer Zange oder einem großen Schaumlöffel alle Knochen und das Fleisch herausnehmen. Das Fleisch für ein anderes Gericht aufbewahren. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Feststoffe wegwerfen.

Abkühlen lassen und innerhalb 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Falls gewünscht, kann das Fett problemlos abgeschöpft werden, sobald die Brühe kalt ist. Die gekühlte Brühe sollte eine stark gallertartige Konsistenz haben. Die Brühe hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage und im Gefrierschrank 3 Monate oder länger.



## Probieren Sie doch mal Knochenmark!

Knochenmark ist genau wie Knochenbrühe reich an heilenden Nährstoffen und sehr lecker. Knochenmark gilt in vielen Kulturen als Delikatesse und immer mehr schicke Restaurants setzen es auf ihre Speisekarte. Eine interessante historische Tatsache ist, dass speziell geformte Knochenmarklöffel im 19. Jahrhundert in Europa sehr beliebt waren, weil man mit ihnen diese Delikatesse einfacher aus dem Knochen herauslösen und genießen konnte.

Diese Knochen passen als besondere Delikatesse zu jeder Mahlzeit an den Nichtfastentagen. Guten Appetit!

### Geröstete Markknochen

VORBEREITUNGSZEIT: 1 MINUTE

GARZEIT: 30 MINUTEN

450 g oder mehr Rindermarkknochen  
Sel gris oder rosafarbenes Himalaya-Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Die Markknochen in eine flache Bratform geben und etwa 30 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen für die nächste Portion Knochenbrühe aufbewahren.





## Einfacher Schmorbraten

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN | GARZEIT: 3–8 STUNDEN (JE NACH GARMETHODE)

ERGIBT: 6 ODER MEHR PORTIONEN

**E** (für eine handtellergroße Portion)

Kokosöl  
 1,2–1,4 kg Rinderbraten  
 (siehe Anmerkungen)  
 1 TL Sel gris oder rosa-  
 farbenes Himalaya-Salz  
 ½ TL frisch gemahlener  
 schwarzer Pfeffer  
 2 Knoblauchzehen,  
 zerdrückt  
 1 Lorbeerblatt  
 2–3 Stängel frischer  
 Thymian oder ¼ TL  
 getrockneter  
 1 Stängel frischer  
 Rosmarin oder ¼ TL  
 getrockneter (nach  
 Belieben)  
 1 Zwiebel, in Spalten  
 geschnitten  
 2 Karotten, in 5 cm  
 große Stücke geschnit-  
 ten  
 2 Stangen Staudenselle-  
 rie, in 5 cm große Stücke  
 geschnitten  
 250 ml Rinderknochen-  
 brühe (Seite 82)

Eine große Pfanne mit Kokosöl einpinseln oder einsprühen und auf mittlere bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch in der heißen Pfanne 4 bis 7 Minuten anbraten, bis es rundherum schön gebräunt ist.

Im Schongarer: Alle Zutaten in den Schongarer geben, den Deckel auflegen und auf niedriger Stufe 6 bis 8 Stunden garen.

Im Backofen: Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Alle Zutaten in einen ofenfesten Feuertopf oder Bratentopf geben, den Deckel auflegen und einen 1,4 kg schweren Braten 3 Stunden oder länger und einen 1,8 bis 2,3 kg schweren Braten 4 Stunden oder länger im Backofen schmoren, bis er gabelzart ist.

Die Temperatur auf 90 °C reduzieren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, mit einer Gabel auseinanderziehen, zurück in den Topf geben und mit dem Bratensaft bedecken. Den Topf für etwa 20 Minuten zurück in den Backofen stellen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren herausnehmen und wegwerfen.



### ANMERKUNG

- Das magerste Teilstück vom Rind ist das Filet. Weitere Teilstücke sind Nackenbraten, Brustspitze und Roastbeef. Da die Teilstücke, die für Schmorbraten verwendet werden, in der Regel härter sind als andere, sollten sie bei niedriger Temperatur gegart werden, damit die Fasern aufbrechen können und das Fleisch zart wird.

## INDEX

### A

- Alkohol 48, 59
- Alkylglycerole 35
- Altern
  - beschleunigende Faktoren 49, 286
  - der Haut 16. Siehe auch Falten
  - Meditation gegen 298
- Aminosäuren 36
- Äpfel
  - Bratäpfel 256
  - Bratapfel-Shake 257
  - Puten-Apfel-Frittata 112
  - Schweinefilet mit Eiern 111
- Atemübungen 301
- Atern
  - beschleunigende Faktoren 296
- Auberginen
  - Ratatouille 210
- Autophagie 39
- Avocados 67
  - Blaugrüner Shake 258
  - Blitzschneller Avocado-Ei-Salat 167
  - Chili-Omelette 110
  - Cremige Chimichurri-Sauce 246
  - Cremiger Avocadodip 224
  - für eine gesunde Haut 195
  - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
  - Grüner Göttinnen-Shake 260
  - Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  - Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  - Paprikasuppe 190
  - Pesto 243

### B

- Bacon rösten 153
- Balsamessig
  - Balsamico-Vinaigrette 223
  - Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254
  - Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
  - Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
  - Schweinefiletbraten in Balsamico 157
- Basilikum
  - Mediterraner Bauernsalat 213
  - Pesto 243

- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Bauchfett 9, 39, 42, 49, 287, 297
- Beilagen
  - Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  - Blumenkohlreis 198
  - Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
  - Gebackene Süßkartoffeln 215
  - Gedünsteter Winterkürbis aus dem Backofen 218
  - Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
  - Gerösteter Spargel mit Zitrone 202
  - Gerösteter Winterkürbis 216
  - Geröstete süße Zwiebeln 208
  - Mediterraner Bauernsalat 213
  - Ratatouille 210
  - Zitroniger Gurkensalat 205
  - Zucchini nudeln 211
- Birnen
  - Pochierte Birnen 253
- Bison
  - Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  - Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  - Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
- Bleiwerte in Knochenbrühe 38
- Blitzschnelle Gerichte 167–169
- Blumenkohl
  - Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
  - Blumenkohlreis 198
  - Gerösteter Curry-Blumenkohl 206
- BMI (Body-Mass-Index) 317
- Bohnen, Verzicht auf 57
- Botox 17, 33, 194
- Brokkoli
  - Gemüse-Frittata 115
  - Schnelle Hähnchenpfanne 128
- Brühwürfel, hausgemachte 152
- Brunnenkressesuppe 191
- Bulletproof-Kaffee 68
- Burger
  - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  - Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156  
Schnelle Puten-Burger 139  
Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

## C

Cayennepfeffer, Vorzüge von 88  
Cellulite, Marys sauer-scharfe Suppe gegen 188  
Chemische Stoffe, in Nahrungsmitteln 280  
Chiffonade-Technik 134  
Chili  
Chili-Omelette 110  
Herzhaftes Puten-Chili 144  
Chimichurri  
Cremige Chimichurri-Sauce 246  
Cholesterinspiegel, Eier und 118  
Chondroitinsulfat 35  
Chorizo  
Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137  
Cortisol 40, 296, 309

## D

Darmheilung 6, 23, 33-34, 46, 67  
Desserts  
Bratäpfel 256  
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254  
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264  
Pochierte Birnen 253  
Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummis 263  
Diabetes 51-52, 287  
Dressings. Siehe Salatdressings

## E

Eier  
Chili-Omelette 110  
Cholesterin und 118  
Eier-Muffins mit Salsiccia 107  
Eierstichsuppe 180  
Eier-Tomaten-Pfanne 108  
Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106  
Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105  
Gebackene Schottische Eier 101  
Gemüse-Frittata 115  
hart kochen 101  
Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114

Italienische Hochzeitssuppe 178  
Nährstoffe in 67  
Puten-Apfel-Frittata 112  
Räucherlachs mit Eiern 113  
Schweinefleisch mit Eiern 111  
Spargel-Quiche mit Pilzen 102  
trennen 153  
Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174  
Zucchini-Frühstückspfanne 117  
Einkaufstipps 99, 280  
Emotionale Bedürfnisse 307  
Entgiftung 36, 62, 67  
Erdbeeren  
Erdbeeren mit Crema di Balsamico 254  
Erdbeer-Shake 258  
Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264  
Essstörungen 14  
Etiketten lesen 279  
Extremsportler, Ernährungstipps für 293

## F

Fajitas  
Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155  
Falten  
fabelhafte Nahrungsmittel für die Haut 195  
Knochenbrühe-Diät und 16, 194  
Kollagen, Gelatine und 6, 33  
Tipp zur Faltenglättung 287  
Fasten (Kurzfasten) 4, 6, 18, 31-44  
Fette 35, 39, 47, 62, 66, 68  
Fettportionen 70  
Gute Fette, schlechte Fette 61  
MCT-Fette (mittelkettige Triglyceride) 68  
Fettverbrennende Nahrungsmittel 7, 45  
Fisch  
Sorten, zugelasene 64  
Fisch und Meeresfrüchte  
beste Knochen für Brühe 77  
Fischknochenbrühe 85  
Gebackener Lachs mit Gremolata 161  
Gebratene Jakobsmuscheln 162  
Nährstoffe in 67  
Pikante Lachsfrikadellen 166  
Tomaten mit Thunfischfüllung 165  
Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184  
Fitness-Armband 288

## Fleisch

- Sorten, nicht zugelassene 48
- Sorten, zugelassene 64
- Fleischbrät
  - Hühnersuppe mit Kräutern 176
  - Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
  - Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
  - Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
- Frische Luft zur Linderung von Stress 304
- Frühlingszwiebeln
  - Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
  - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  - Eierstichsuppe 180
  - Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
  - Gemüse-Frittata 115
  - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
  - Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  - Marys sauer-scharfe Suppe 188
  - Schnelle Hähnchenpfanne 128
- Frühstück
  - Chili-Omelette 110
  - Eier-Muffins mit Salsiccia 107
  - Eier-Tomaten-Pfanne 108
  - Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  - Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105
  - Gebackene Schottische Eier 101
  - Gemüse-Frittata 115
  - Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
  - Puten-Apfel-Frittata 112
  - Räucherlachs mit Eiern 113
  - Schweinefleisch mit Eiern 111
  - Spargel-Quiche mit Pilzen 102
  - Zucchini-Frühstückspfanncuchen 117

## G

- Garmethoden 169
- Garmethoden für Gemüse 219
- Gazpacho
  - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
- Gelatine 77-78
  - Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266
  - Hähnchen-Pâté 269
  - Lachs-Mousse 261
  - Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264

## Pilz-Pâté 270

- Süße Schwarzkirsich-Fruchtgummis 263
- Gelenke, Knochenbrühe für die 6, 35
- Gesundheit des Gehirns 39
- Getränke 48, 66. Siehe auch Alkohol
- Getreide 26-28, 51-53
  - Sorten, nicht zugelassen 47
- Getreide und getreidehaltige Nahrungsmittel 47
- Gewichts- und Maßtabelle 317
- Gewürzmischung, italienische 152
- Ghee (geklärte Butter), Herstellung von 99
- Glucosamin 35
- Glukose 20, 39, 41, 46, 50, 62, 74
- Gluten 26, 28, 52-53
- Glycin 33-34, 36-37
- Grillen von Nahrungsmitteln 169
- Grüne Bohnen
  - Herzhaftes Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
- Gurken
  - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
  - Mediterraner Bauernsalat 213
  - Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
  - Räucherlachs mit Eiern 113
  - Zitroniger Gurkensalat 205

## H

- Hähnchen
  - Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
  - Cremiges Hähnchen-Curry 120
  - Eier-Muffins mit Salsiccia 107
  - Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
  - Einfaches Brathähnchen 124
  - Feurige Hühnersuppe 181
  - Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
  - Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
  - Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
  - Hähnchen-Pâté 269
  - Hühnerknochenbrühe 81
  - Hühnersuppe mit Kräutern 176
  - Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
  - Marys sauer-scharfe Suppe 188
  - Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
  - Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179

- Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
  - Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
  - Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
  - Schnelle Hähnchenpfanne 128
  - Schnelle Puten-Burger 139
  - Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
  - Schweinefiletbraten in Balsamico 157
  - Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
  - Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
  - Tomaten mit Thunfischfüllung 165
  - Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
  - Waldpilzcremesuppe 173
  - Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
  - Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
  - Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
  - Hashimoto-Thyreoiditis 56
  - Hauptgerichte
    - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
    - Cremiges Hähnchen-Curry 120
    - Eierstichsuppe 180
    - Einfache gebackene Hähnchenbrustfilets 123
    - Einfache geröstete Putenbrust 140
    - Einfacher Schmorbraten 151
    - Einfaches Brathähnchen 124
    - Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
    - Feurige Hühnersuppe 181
    - Gebackener Lachs mit Gremolata 161
    - Gebratene Jakobsmuscheln 162
    - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
    - Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119
    - Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
    - Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
    - Herzhafter Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
    - Herzhaftes Puten-Chili 144
    - Hühnersuppe mit Kräutern 176
    - Italienische Hochzeitssuppe 178
    - Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
    - Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
    - Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
    - Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133
    - Orientalische Fleischklößchen 141
    - Pikante Lachsfrikadellen 166
    - Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
    - Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
    - Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
    - Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
    - Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
    - Schnelle Hähnchenpfanne 128
    - Schnelle Puten-Burger 139
    - Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149
    - Schweinefiletbraten in Balsamico 157
    - Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158
    - Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
    - Tomaten mit Thunfischfüllung 165
    - Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
    - Waldpilzcremesuppe 173
    - Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
    - Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
    - Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134
  - Heidelbeeren 67, 97
    - Blaugrüner Shake 258
  - Heilende Shiitakepilzsuppe 187
  - Heißhunger 23, 28, 52, 62, 303, 310
  - Hormonhaushalt optimieren 4
  - Hormonregulierung 62
  - Hühnersuppe mit Kräutern 176
  - Hülsenfrüchte 57
  - Hunger 3, 12, 30, 52, 69, 72. Siehe auch Heißhunger
  - Hyaluronsäure 36
  - Hypothyreose 8
- I**
- Immunsystem 34, 37, 56, 297, 304, 309
  - Ingwer
    - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
    - Brunnenkressensuppe 191
    - Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
    - Cremiges Ingwerdressing 226
    - Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
    - Marys sauer-scharfe Suppe 188
    - Meine Lieblingsmarinade 241
    - Schnelle Hähnchenpfanne 128
    - Shiitakepilzsuppe 187
    - Vorzüge von 88
  - Insulinresistenz 6-7, 38, 49, 51-52, 88
  - Insulinspiegel 4, 9, 38, 49, 51

## J

### Jakobsmuscheln

- Gebratene Jakobsmuscheln 162
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184

## K

### Kalbsfußsülze 37

### Kaloriendefizit 42

### Kalzium 35

### Karotten

- Einfacher Schmorbraten 151
- Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
- Feurige Hühnersuppe 181
- Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
- Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
- Paprikasuppe 190
- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
- Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174
- Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117

### Kartoffeln 26, 48, 57

### Ketchup 237

### Ketose 46, 62, 73

### Kirschen

- Süße Schwarzkirsch-Fruchtgummi 263

### Knoblauch

- Blumenkohl-»Kartoffeln« mit Knoblauch 199
- Gerösteter Knoblauch 238
- Vorzüge von 88

### Knochenbrühe

- als Zwischenmahlzeit 18-19
- Asiatische Hühnerknochenbrühe 90
- Fast Food 32
- Festliche Putenknochenbrühe 87
- Fischknochenbrühe 85
- Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89
- für eine gesunde Haut 195
- Hühnerknochenbrühe 81
- Italienische Rinderknochenbrühe 90
- Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89

### Putenknochenbrühe 84

### Rinderknochenbrühe 82

### Knochenbrühe-Diät

- Dauer der Einhaltung 14
- Diabetes und 13
- Falten glätten 16
- Funktionsweise 17
- Gundlagen der 11
- Hautgesundheit 17, 194
- Kurzfastentage 18
- Low-Carb-Grippe 19
- Nahrungsergänzungsmitteln 37
- Nahrungsmittel, nicht zugelassen während der 47
- Nahrungsmittel, zugelassen während der 64
- Plus-Plan 26
- Tag für Tag 22
- Vorräte 278
- zu erwartende Ergebnisse 16

### Knochenmark 35, 83

### Geröstete Markknochen 83

### Kohl

- Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205
- für eine gesunde Haut 195
- Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
- Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127
- Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89
- Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
- Shiitakepilzsuppe 187

### Kokosmilch

- Cremiges Hähnchen-Curry 120
- Cremiges Ingwerdressing 226
- Cremiges Orangen-Dressing 230
- Hähnchen-Pâté 269
- Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
- Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171
- Lachs-Mousse 261
- Lauchsuppe mit Lachs 196
- Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
- Pilz-Pâté 270
- Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
- Waldpilzcremesuppe 173
- Kokosnuss, für eine gesunde Haut 195

Kollagen  
 für eine gesunde Haut 6, 194-195  
 Kollagen-Eiweiß 93  
 Quellen von 93  
 und Gelatine 33  
 Konserven 48, 279  
 Kopfstand zu Faltenglättung 287  
 Koriandergrün  
 Cremige Chimichurri-Sauce 246  
 Pesto 243  
 Pico de gallo (Salsa Fresca) 244  
 Körperliche Betätigung 286-294  
 Kostengünstige Mahlzeiten 268  
 Krebsrisiko, durch Nahrungsmittel 55, 59  
 Kreuzkümmel, Vorzüge von 88  
 Künstliche Inhaltsstoffe 59  
 Künstliche Süßstoffe 47, 50  
 Kürbis  
 Gedünsteter Winterkürbis aus dem  
 Backofen 218  
 Gerösteter Winterkürbis 216  
 Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193  
 Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171  
 Kurkuma, Vorzüge von 88  
 Kurzfasten  
 siehe Fasten (Kurzfasten) 37

## L

Lachen zur Linderung von Stress 304  
 Lachs  
 Gebackener Lachs mit Gremolata 161  
 Lachs-Mousse 261  
 Lauchsuppe mit Lachs 196  
 Pikante Lachsfrikadellen 166  
 Räucherlachs mit Eiern 113  
 Lauch  
 Lauchsuppe mit Lachs 196  
 Schmorhähnchen mit Lauch und  
 Pilzen 130  
 Toskanische Fischsuppe mit Meeres-  
 fruchten 184  
 Zitronige Hühnersuppe nach griechi-  
 scher Art 174  
 Leaky-Gut-Syndrom 34, 53, 59  
 Leptinresistenz 52, 62  
 Limetten  
 Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193  
 Würzige Limetten-Vinaigrette 221  
 Lipotrope Nahrungsmittel 9, 62  
 Low-Carb-Grippe 19, 19-22, 66, 72

## M

Marinaden  
 Fiesta-Marinade 240  
 Meine Lieblingsmarinade 241  
 Massage, zur Linderung von Stress 302  
 Mayonnaise, hausgemachte 232  
 Meditation, zur Linderung von Stress 297  
 Medizinische Vorher-Nachher-Tests 318  
 Meeresfrüchte. Siehe Fisch und Meeres-  
 früchte  
 Menschliches Wachstumshormon  
 (HGH) 36, 41, 292, 296, 310  
 Menüpläne für 3 Wochen 271  
 Metabolisches Syndrom 14, 27, 36, 49, 51,  
 59, 62  
 Milchprodukte 26, 28, 47, 53  
 Mineralstoffe, in Knochenbrühe 35, 194,  
 219  
 Mittelkettige Triglyceride (MCT) 68  
 Mousse  
 Lachs-Mousse 261  
 Muffins  
 Eier-Muffins mit Salsiccia 107  
 Mythen, nahrungsbezogene 118

## N

Nahrungsergänzungsmittel 35-37, 41, 43  
 Nebennierenschwäche 40  
 Nüsse 66, 70, 73

## O

Obst  
 Portionsgrößen von 70  
 Sorten, zugelassene 65  
 Vorrat für die Knochenbrühe-Diät 278  
 Öl  
 Sorten, nicht zugelassene 47  
 Öle  
 Abmessen 153  
 Industriell hergestellte Saatenöle 57  
 Kräuteröl zubereiten 153  
 Sorten, zugelassene 66  
 Orangen  
 Hähnchenbrust mit Orangen-Rosma-  
 rin-Sauce 119  
 Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133  
 Orangen-Vinaigrette oder Cremiges  
 Orangen-Dressing 230



## P

- Pannacotta mit Balsamico-Erdbeeren 264
- Paprika
  - Cremiges Hähnchen-Curry 120
  - Eier-Tomaten-Pfanne 108
  - Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  - Geröstete Paprikasauce 247
  - Hähnchenfleischsalat mit Biss 132
  - Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114
  - Herzhaftes Puten-Chili 144
  - Marys sauer-scharfe Suppe 188
  - Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  - Mexikanisches Rindfleisch-Fajita 155
  - Paprikasuppe 190
  - Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156
  - Santa-Fe-Sauce 250
  - Schnelle Hähnchenpfanne 128
  - Schweinefleisch mit Eiern 111
  - Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220
  - Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184
- Pastinaken
  - Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175
- Pâtés
  - Hähnchen-Pâté 269
  - Pilz-Pâté 270
- Pesto 243
- Petersilie
  - Cremige Chimichurri-Sauce 246
- Pico de gallo (Salsa Fresca) 244
- Pilze
  - Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  - Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106
  - Geröstete Portobellopilze als »Burgerbrötchen« 209
  - Pilz-Pâté 270
  - Schmorhähnchen mit Lauch und Pilzen 130
  - Shiitakepilzsuppe 187
  - Spargel-Quiche mit Pilzen 102
  - Waldpilzcremesuppe 173
- Portionsgrößen 70, 72, 201
- Power-Suppen
  - Brunnenkressesuppe zur Gewichtsreduktion 191
  - Kalte Avocado-Kürbis-Cremesuppe 193
  - Lauchsuppe mit Lachs 196
  - Marys sauer-scharfe Suppe 188
  - Paprikasuppe – Gesundheit für die Hormone 190
  - Shiitakepilzsuppe 187
- Präbiotika 67
- Proteine 41, 97, 278
  - auf Vorrat kochen 281
  - Portionsgrößen 70
- Proteinpulver
  - Blaugrüner Shake 258
  - Bratapfel-Shake 257
  - Erdbeer-Shake 258
  - Grüner Göttinnen-Shake 260
- Pute
  - Asiatische Putenfleisch-Burger 147
  - Chili-Omelette 110
  - Eier-Muffins mit Salsiccia 107
  - Einfache geröstete Putenbrust 140
  - Faschierter Putenbraten mit Gemüse 142
  - Festliche Putenknochenbrühe 87
  - Gebackene Schottische Eier 101
  - Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145
  - Herzhaftes Puten-Chili 144
  - Hühnersuppe mit Kräutern 176
  - Italienische Hochzeitssuppe 178
  - Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146
  - Orientalische Fleischklößchen 141
  - Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179
  - Puten-Apfel-Frittata 112
  - Putenknochenbrühe 84
  - Puten- oder Hähnchenbrät mit italienischen Kräutern 136
  - Puten- oder Hähnchen-Chorizo 137
  - Schnelle Puten-Burger 139
  - Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183
  - Würziges Puten- oder Hähnchenbrät 135
  - Zucchini nudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134

## Q

- Quiche
  - Spargel-Quiche mit Pilzen 102

## R

Restaurant, essen im 99

Rind

beste Knochen vom 77

Einfacher Schmorbraten 151

Französische Zwiebel-Rinderknochenbrühe 89

Frühstückspfanne mit Rindfleisch, Eiern und Pilzen 106

Geröstete Markknochen 83

Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175

Italienische Rinderknochenbrühe 90

Mexikanische Rindfleisch-Fajita 155

Osteuropäische Rinderknochenbrühe 89

Rinderfüße 79

Rinderknochenbrühe 82

Rind- oder Bison-Burger auf griechische Art 156

Schnelle Rind- oder Bison-Burger 149

Rosmarin

Hähnchenbrust mit Orangen-Rosmarin-Sauce 119

Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133

Rösten von Gemüse 200

Rösten von Nahrungsmitteln 169

## S

Salatdressings

Balsamico-Vinaigrette 223

Cremiger Avocadodip als Sauce oder Salatdressing mit 3 Variationen 224

Cremiges Ingwerdressing 226

Französische Vinaigrette 227

Orangen-Vinaigrette oder Cremiges Orangen-Dressing 230

Würzige Limetten-Vinaigrette 221

Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228

Salate

Chinakohl mit cremigem Ingwerdressing 205

Grünkohlsalat mit Putenfleisch 145

Hähnchenfleischsalat mit Balsamico-Dressing 127

Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

Mediterraner Bauernsalat 213

Mexikanisches Putenfleisch auf Salatbett 146

Orangen-Rosmarin-Hähnchensalat 133

Zitroniger Gurkensalat 205

Salate als Hauptgericht 98

Salsas

Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249

Pico de gallo (Salsa Fresca) 244

Rauchige Chipotle-Salsa 251

Saucen. Siehe auch Marinaden, Salsas

Cocktailsauce 231

Cremige Chimichurri-Sauce 246

Geröstete Paprikasauce 247

Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232

Ketchup 237

Marinara-Sauce 235

Pesto 243

Rauchige Chipotle-Salsa 251

Santa-Fe-Sauce 250

Sautieren von Gemüse 200

Sautieren von Nahrungsmitteln 170

Schilddrüsenprobleme 8, 55-56

Schmoren von Nahrungsmitteln 169

Schongarer 169

Schwangerschaft 13

Schwarzer Pfeffer, Nutzen von 88

Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln Äpfel 158

Schweinefleisch

Schweinefiletbraten in Balsamico 157

Schweinefilet mit Äpfeln und Zwiebeln 158

Schweinefleisch mit Eiern 111

Selbstwertgefühl 315

Shakes

Blaugrüner Shake 258

Bratapfel-Shake 257

Erdbeer-Shake 258

Grüner Göttinnen-Shake 260

Soja 8, 47, 54-57

Spargel

Gerösteter Spargel mit Zitrone 202

Hähnchen-Pâté 269

Spargel-Quiche mit Pilzen 102

Spinat

Blaugrüner Shake 258

Brunnenkressesuppe 191

Eierstichsuppe 180

Gebackene Eierküchlein mit Spinat 105

Grüner Göttinnen-Shake 260

Hühnersuppe mit Kräutern 176

Lauchsuppe mit Lachs 196

Pesto 243

Stangensellerie  
 Feurige Hühnersuppe 181  
 Stoffwechsel 4, 9, 35, 42, 45, 62  
 Stress  
 Fünf Methoden zur Stressreduzierung 297–305  
 negative Auswirkungen von 295–297  
 Suppen. Siehe auch Power-Suppen  
 Eierstichsuppe 180  
 Feurige Hühnersuppe 181  
 Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175  
 Hühnersuppe mit Kräutern 176  
 Italienische Hochzeitssuppe 178  
 Kokos-Hühnersuppe mit Curry 171  
 Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179  
 Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183  
 Toskanische Fischsuppe mit Meeresfrüchten 184  
 Waldpilzcremesuppe 173  
 Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174  
 Süßkartoffeln  
 Cremiges Hähnchen-Curry 120  
 Gebackene Süßkartoffeln 215  
 Portugiesische Kohlsuppe mit Süßkartoffeln 179  
 Süß und würzig geröstete Süßkartoffeln 220

## T

Telomere 296, 298–299  
 Thunfisch  
 Tomaten mit Thunfischfüllung 165  
 Tomaten  
 Eier-Muffins mit Salsiccia 107  
 Eier-Tomaten-Pfanne 108  
 Feurige Hühnersuppe 181  
 Gelierte Gazpacho auf Salatbett 266  
 Gemüse-Frittata 115  
 Herzhafte Rindfleisch-Gemüse-Suppe 175  
 Herzhaftes Frühstück mit Rührei 114  
 Mediterraner Bauernsalat 213  
 Pico de gallo (Salsa Fresca) 244  
 Räucherlachs mit Eiern 113  
 Rauchige Chipotle-Salsa 251  
 Santa-Fe-Sauce 250

Tomaten-Basilikum-Suppe mit italienischem Fleischbrät 183  
 Tomaten mit Thunfischfüllung 165  
 Toskanische Fischsuppe  
 mit Meeresfrüchten 184  
 Zucchiniudeln mit Fleischbrät aus der Pfanne 134  
 Tomatillos  
 Geröstete Salsa verde (Grüne Tomatillo-Salsa) 249  
 Toxine 280  
 Träume, nahrungsbezogene 24  
 Trockene Garmethode 200

## V

Verdauungsprobleme 6, 46, 49, 69. Siehe auch Leaky-Gut-Syndrom  
 Vinaigrette. Siehe Salatdressings  
 Vorratskochen 281

## W

Wachstumshormonspiegel 4  
 Walken 286, 288–289  
 Wasser trinken 69  
 Workout. Siehe Körperliche Betätigung  
 Würzmittel  
 Cocktailsauce 231  
 Gerösteter Knoblauch 238  
 Hausgemachte Mayonnaise und 6 Variationen 232  
 Ketchup 237  
 Sorten, nicht zugelassen 48  
 Sorten, zugelassen 66

## Y

Yambohnen  
 Hähnchenfleischsalat mit Biss 132

## Z

Zeitspartipps 152  
 Zitronen  
 Gerösteter Spargel mit Zitrone 202  
 Zitronen-Vinaigrette oder Cremiges Zitronen-Dressing 228  
 Zitronige Hühnersuppe nach griechischer Art 174  
 Zitroniger Gurkensalat 205  
 Zöliakie 63

Zucchini  
Ratatouille 210  
Zucchini-Frühstückspfannkuchen 117  
Zucchininudeln 211  
Zucchininudeln mit Fleischbrät aus der  
Pfanne 134  
Zucker 23, 46, 49–51, 51

Zusatzstoffe 280  
Zwiebeln  
Französische Zwiebel-Rinderknochen-  
brühe 89  
Geröstete süße Zwiebeln 208  
Schweinefilet mit Äpfeln und Zwie-  
beln 158



Kellyann Petrucci

[Die Knochenbrühen-Diät-E-Book](#)

Verlieren Sie bis zu 7 kg Gewicht, 10 cm  
Taillenumfang und Falten - in nur drei  
Wochen

360 Seiten, geb.  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)