

Patric Heizmann

Ich bin dann mal schlank im Job

Leseprobe

[Ich bin dann mal schlank im Job](#)

von [Patric Heizmann](#)

Herausgeber: Draksal Fachverlag



<http://www.unimedica.de/b16652>

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

<http://www.unimedica.de>





6 Vorwort

TEIL 1
DIE GRUNDLAGEN

8 Zwischen Computer und Terminstress Die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode im Überblick

10 Richtig essen nach der Uhr Das klappt auch im Büro

12 Frühstück Wer nichts runterkriegt, verschiebt das erste Essen

14 Abends geht's auch ohne Butterbrot Nach Feierabend ohne Kohlenhydrate

15 Notfallkoffer für unterwegs Snacks, die nicht kleben oder kleckern

TEIL 2
GESUND ESSEN IM JOB

16 Achtung Dickmacher-Fallen Hauen Sie ruhig ordentlich rein – aber zur richtigen Zeit

18 Vorsicht bei „Ist ja nur ...“ Warum Henkersmahlzeiten und kleine Kartoffeln figurgefährlich sind

19 Hungern mit Show-Effekt Wer vor den Kollegen zu wenig nimmt, muss später heimlich zuschlagen

20 Iss dich schlank Holen Sie sich das Beste aus der Kantine

22 Geschäftsessen: Dabei sein ist alles Wer zu viel isst, gleicht es später aus

23 Vorsicht Supermarkt Lassen Sie sich im Einkaufsparadies nicht austricksen

24 Schweinehündchen im Job Jede Berufsgruppe braucht ihre eigene Strategie

27 Schicht im Schacht Wer nachts arbeitet, stellt die Ernährungs-Uhr um

28 Das Heizmann-Wasserwerk

30 Welcher Büro-Ess-Typ sind Sie? Hunger am Arbeitsplatz führt oft zu merkwürdigem Verhalten

32 Die schnelle Nummer klappt nicht Freie Tage für den sanften Einstieg

33 Belohnung ohne Zusatzessen

34 Projekt-Management mit Weitblick Das Lebenskonto: Zahlen Sie ein, bevor es zu spät ist

35 Tipps und Tricks für die Job-Küche Kleine Grundausstattung für Besser-Esser am Arbeitsplatz

TEIL 3
BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

36 Lasst es knacken, Kollegen! Was alles geht

39 Immer am Ball bleiben Kleine Übungen mit großen Bällen

41 Hoch die Flaschen Fitnessstraining am Schreibtisch

44 Kraftvoll an der Kante Zwischendurch was für die Muskeln tun

46 10 goldene Regeln für Figur-Aufsteiger

TEIL 4
REZEPTE FÜR BERUFSTÄTIGE

48 So ernähren Sie sich gesund, auch wenn Sie arbeiten müssen

48 Morgens Ob süß oder herzhaft – starten Sie energiegeladen in den Tag

72 Mittags Warm oder kalt? Ruck-Zuck-Ideen für die Büro-Küche

98 Snacks Köstliche Sattmacherchen für den kleinen Hunger zwischendurch

122 Abends Feierabend vom Feinsten mit Low-Carb-Rezepten

150 Forum Hier gibt's Hilfe und Gleichgesinnte

152 Register Alle Rezepte auf einen Blick

153 Bestelltipps und Info-Adressen

154 Impressum

Liebe Leserin und lieber Leser,

beim Besser-Essen im Beruf ist es oft wie bei einem wichtigen Job-Projekt: Erst müssen Dinge aus dem Weg geräumt werden, die den Erfolg behindern. Dann kommt's auf die richtige Idee zur richtigen Zeit an. Die Erfolgskiller beim Abnehmen im Büro kennen Sie allzu gut: Stress, keine Zeit, keine Küche und keine brauchbare Kantine. Daran scheitern viele gute Vorsätze. Doch das ist kein Grund zum Aufgeben. Denn das richtige Rezept zur passenden Zeit ist in diesem Fall die Rettung.

Wir haben hundert Ideen zusammengestellt, die sich schnell, einfach und ohne Kleckern umsetzen lassen. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie die Zutaten für Roastbeef-Rouladen in Originalverpackung ins Büro bringen können? Dass Suppen sicher verpackt in die Aktentasche passen, und Sie Kichererbsen zur Not auch auf der Autobahn vertilgen dürfen, wenn Sie vorher einen Brotaufstrich daraus machen? Haben Sie schon mal für einen schnellen Snack Ananas in Parmaschinken gewickelt? Oder den Kollegen bewiesen, dass nicht jedes Tiramisu eine Kalorienbombe sein muss?

Sie werden staunen, was alles möglich ist, wenn Sie die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode ins Büro bringen. Dazu gibt's nicht nur Rezepte. Ich zeige Ihnen auch neue Sport-Übungen speziell für Schreibtischtäter und verrate Motivations-Tricks für alle Berufsgruppen.

Ihr 





ZWISCHEN **COMPUTER** UND **TERMINSTRESS**

Schlank werden mit festen Mahlzeiten, mehr Eiweiß, weniger Kohlenhydraten und ohne Hunger – das funktioniert auch am Arbeitsplatz. Lernen Sie die Grundlagen der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode kennen und erfahren Sie, wie einfach sie sich im Büro und unterwegs umsetzen lässt.

Das Essen täglich frisch auf den Tisch, am liebsten selbst gekocht, vitaminreich und ohne überflüssige Dickmacher. Ein Wunschtraum für die meisten Berufstätigen. Denn irgendetwas davon klappt höchstwahrscheinlich nicht. Wer arbeiten muss oder viel unterwegs ist, kann sich sehr selten an den Herd stellen, um eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Ob mittags im Büro, morgens am Konferenztisch, auf Dienstreisen im Auto, unterwegs nach dem Sport oder abends im Hotel – bis eine Küche erreichbar, der Topf warm, der Teller auf dem Tisch und das Geschirr gespült ist, dauert es meist viel zu lange.

Stattdessen müssen schnelle Sattmacher her. Und weil's die am nächsten Automaten, in der Fastfood-Bude oder beim Bäcker sofort auf die Hand gibt, fallen wir immer wieder darauf herein. Das darf natürlich auch mal sein, sollte aber immer nur die Ausnahme bleiben.

Wenn Sie im Großen und Ganzen nicht allzu viel an Ihren Essgewohnheiten verändern möchten und an klassischen kalorienreduzierten Diäten mit festen Rezepten immer wieder gescheitert sind, ist die Ich-bin-dannmal-schlank-Methode genau das Richtige für Sie. Denn Ernährung nach der Ich-bin-dannmal-schlank-Uhr – das heißt grundsätzlich: Sie dürfen alles essen, müssen dabei aber auf den richtigen Zeitpunkt achten. Glauben Sie mir, einfacher geht's nicht.

Gehören Sie zu den Frühaufstehern, die schon morgens um sechs das Haus verlassen und um sieben zur Arbeit antreten? Oder dürfen Sie ein bisschen länger schlafen und erst um zehn am Schreibtisch sitzen, um den PC einzuschalten? Müssen Sie in wechselnden Schichten schaffen? Gleichgültig zu welchen Zeiten Sie Ihren Lebensunterhalt verdienen – Ihre Ernährung richtet sich im 24-Stunden-Rhythmus nach Ihren Schlaf- und Wachphasen. Denn die bestimmen, wann und wie der Körper all das verarbeitet, was Sie ihm geben.

Essen nach der Uhr: Das hält Körper und Geist fit

Auf der Innen-Klappe vorne in diesem Buch sehen Sie in Form einer Uhr, wie Sie alles, was Sie essen, so verteilen, dass es für die gute Figur optimal ist. Wenn Sie sich daran halten, stellen Sie Ihre Ernährung nicht nur auf schlank, sondern auch auf gesund um. Denn dann bekommen Sie alle wichtigen Nährstoffe, die Körper und Geist brauchen, um fit und leistungsfähig durch den Arbeitsalltag zu kommen.

Warum diese Form der Ernährung schlank macht? Ganz einfach: Unser Körper verbrennt alles, was wir essen, wie ein Ofen. Die Nährstoffe sind dabei sein Heizmaterial. Schnelle Kohlenhydrate werden abgefackelt wie Papier, ans Fett (vergleichbar mit schweren Briketts) macht der Organismus sich erst, wenn das leicht entflamm-

bare Papier zur Neige geht. Das heißt: Erst wenn keine schnellen Kohlenhydrate mehr nachgelegt werden, steigert sich die Fettverbrennung. Also verlängern Sie die ohnehin essfreie Nacht (die effektivste Phase des Fettabbaus!) mit Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend und werden schneller schlank.

Für die meisten Menschen beginnt der Job morgens – und zwar nach den Regeln der gesunden Ernährung mit einem Frühstück. So ist es auch bei der Ich-bin-dannmal-schlank-Methode. Doch was einfach klingt, macht vielen Berufstätigen schon Probleme. „So früh kriege ich noch nichts runter“ – „Ich habe morgens gar keine Zeit“ – „Ich will abnehmen und morgens fällt mir das Nicht-Essen am leichtesten“ – „Ich bleibe lieber noch ein bisschen länger liegen“ – die Ausredenliste der Frühstücksmuffel ist lang. Trotzdem sollte jeder einen Weg finden, sich vor der Arbeit mit guten Kohlenhydraten zu versorgen. Denn die sind das beste Futter fürs Gehirn. Wir brauchen sie zum Denken. Nicht nur, weil der Job das erfordert, sondern auch, weil der Speicher nach der nächtlichen Fastenphase leer ist und wieder aufgefüllt werden kann.

Nur wer morgens isst, bringt sein Hirn in Job-Form

Deshalb ist der Morgen nicht nur die beste Zeit, um hochwertige Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten zu tanken. Beim Frühstück dürfen Sie auch zu Lieblingsleckerei-

»Im Büro kann man nicht gesund essen? Wer hat Ihnen denn das nur eingeredet?«



HAUEN SIE MAL ORDENTLICH REIN

Meine Arbeit ist nicht gut für meine Figur.

Wenig Bewegung, unregelmäßige Mahlzeiten, Zeitdruck, zu nervende oder zu nette Kollegen und dann auch noch Stress von oben – schlank bleiben im Job ist nicht so einfach. Es sei denn, man isst sich um die kleinen Dickmacher-Fallen herum



Gebackene Käsecracker auf Seite 110



**Auch am Arbeitsplatz –
Ihr Schweinehündchen ist
da. Und will erzogen werden**

Die unterschiedlichen Berufsgruppen Jedem, wie es ihm gefällt – und gut tut

Steh-Jobber – Den ganzen Tag auf den Beinen, aber für die Figur nichts getan – so lässt sich das Dilemma aller Berufstätigen zusammenfassen, die acht Stunden und mehr stehen müssen.

Obwohl Stehen anstrengend ist, bringt es in Sachen Kalorienverbrauch kaum etwas. Die Muskulatur in der oberen Hälfte des Körpers, die nicht gefordert ist, verspannt schnell – vor allem der Rücken leidet. Die Belastungen sind einseitig und machen auf die Dauer sogar krank. Menschen, die in stehenden Berufen arbeiten, werden überdurchschnittlich oft arbeitsunfähig. Das Beine-in-den-Bauch-Stehen ist nicht nur unbequem. Es tut weh (etwa die Hälfte aller Verkäuferinnen nehmen Schmerzmittel), führt zu Herz-Kreislauf-Problemen, schädigt Gelenke, Bänder und Sehnen.

Stehen ist oft Pflicht, aber leider kein Sport

Was kann man dagegen tun? Die naheliegende Lösung, nämlich langes Stehen zu vermeiden, lässt sich meist nicht umsetzen. Deshalb gilt für Steh-Jobber genauso wie für alle anderen Berufstätigen: Bewegen Sie sich am Arbeitsplatz so vielfältig, wie es geht. Am besten ist eine Mischung aus Sitzen, Stehen und Gehen. Die Füße hochlegen, sich mal auf dem Tisch abstützen, mal

an eine Stange hängen, die müden Beine dehnen und bei jeder Gelegenheit kleine Sporteinheiten zwischendurch einlegen, das tut gut.

Ein bisschen Bewegung auf der Stelle entspannt

Ebenfalls wichtig: Bewahren Sie Haltung – und zwar nicht nur, wenn der Chef gerade vorbeikommt. Herunterhängende Schultern, Hohlkreuz, der Bauch nach vorne gewölbt – wer schlapp in der Gegend herumhängt, macht alles noch schlimmer. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, achtet darauf, immer schön gerade zu stehen. In Streberhaltung aufrecht, ohne zu verspannen. Die Knie werden nicht ganz durchgedrückt, der Brustkorb geht hoch, die Füße (in nicht zu engen Schuhen) stehen am besten schulterbreit.

Kleiner Trick: Die Härte des Stehens wird entschärft, wenn Sie sich stehend bewegen. Also zum Beispiel auf der Stelle einen Schritt vor und einen zurück machen. Abwechselnd einen Fuß heben, die Muskeln anspannen und dann wieder entspannen. Die Schultern kreisen und dehnen. Die Arme strecken und in der Hüfte nach links und rechts drehen. Meist merkt man selbst, welche Bewegungen einem gut tun. Eine besonders wirksame Übung ist die

„Kotzende Katze“. Die ist allerdings besser für zu Hause geeignet als für die Firma, wenn Sie nicht wollen, dass die Kollegen bei Ihrem Anblick bald miauen oder Ihnen über den Kopf streicheln.

Katzenbuckel für den Rücken

Wer dem Rücken Gutes gönnen will, sollte die „**Kotzende Katze**“ machen. Sie stehen dabei auf allen Vieren, der Blick geht zum Boden, der Kopf verlängert die Wirbelsäule. Atmen Sie nun tief aus, während Sie den Bauch so weit wie möglich einziehen – **mit ganzer Muskelkraft**. Stellen Sie sich vor, dass der Bauchnabel an die Wirbelsäule gelangen soll. Dafür wird der Rücken ordentlich gekrümmt. Dann arbeiten Sie mit gleicher Kraft in die andere Richtung. Beim Ausatmen darf der Bauch hemmungslos heraushängen. Wiederholen Sie das Einziehen und Herausdrücken so oft, wie Ihr Bauch es schafft – perfekt ausgeführt, gleicht Ihr Auftritt dem einer kotzenden Katze. Die Übung kräftigt alle Bauchmuskeln (auch tiefliegende) und ist im Vergleich zu Sit-ups oder Crunches keine Belastung für die Halswirbelsäule.

Welcher Büro-Ess-Typ sind Sie?

Hunger am Arbeitsplatz führt oft zu merkwürdigem Verhalten, das nicht unbedingt schlank macht

Der Heimlich-Esser geht seiner Leidenschaft unauffällig nach. Immer wenn öffentlich etwas Leckeres im Angebot ist, schüttelt er tapfer den Kopf. Nein danke. Doch kaum ist er allein, wird flugs alles Süße in sich hineingestopft, was Aktenkoffer, Handtasche und Schublade hergeben. Nach Hause geht's nur mit einem Umweg über McDonald's. Und weil das Heimlich-Schlingen nicht so richtig satt macht, muss er abends gleich doppelt zuschlagen. Erste Hilfe: Schluss mit dem Versteckspielen. Essen Sie sich richtig satt, wenn's alle tun, und lösen Sie die süßen Lager auf.

Der Bäcker-Snacker Köstlicher Kuchenduft ist sein Verhängnis. Kalorienkracher mit Streuseln redet er sich besser, indem er schwerpunktmäßig an die Kirschen darin denkt („Obst ist ja gesund“). Den Weg zurück vom Backshop zum Arbeitsplatz macht er nicht ohne Souvenir. Ein Cappuccino to go mit Schoko und Sahne ist sein treuer Begleiter. Erste Hilfe: Mal nachforschen, ob ein Fachgeschäft für Leckereien in der Nähe nicht auch einen Gemüseauflauf als Mittagstisch im Programm hat. Und statt to go sitzend den Kaffee mit fettarmer Milch genießen.

Der Nebenbei-Schlinger Egal, was er tut, für eine Mahlzeit hat er nie Ruhe. Wäre doch Zeitverschwendung, wenn er während der Nahrungsaufnahme nicht noch auf anderen Kanälen seine Kreativität ausleben könnte. Konferieren beim Kauen, Lesen beim Schlucken, Nachlegen beim Tippen – Essen ist für ihn Nebensache. Der Nebenbei-Schlinger hat nie richtig Hunger, ist aber auch nie richtig satt und stopft immer dagegen an. Weil das Gehirn keine Sättigungssignale sendet, wenn es anderweitig beschäftigt ist, braucht er extra viel. Erste Hilfe: Selbstverpflichtung zum Essen ohne Ablenkung.

Der Lass-mal-was-kommen-Typ steht zum Essen nicht mal auf. Bevor er seinen PC-Tisch in eine Mittagstafel verwandelt, wird telefoniert – und wenig später steht der Pizzabote vor der Tür. Mit-Esser findet er schnell, indem er mit der Rabattkarte winkt („wenn wir drei bestellen, sparen wir die Lieferkosten“). Erste Hilfe: Es gibt auch Bringdienste mit Gesundem im Gepäck. Lieferkosten fallen gar nicht erst an, wenn einer für alle rennt und täglich durchgetauscht wird. Oder wenn alle losmarschieren und gemeinsam Kalorien verbrauchen.

Der Gesamt-Versorger kümmert sich um die ganze Kompanie – ob die anderen wollen oder nicht. Er schleppt zu jedem Anlass Essbares an, füllt die Keksschale auf, sammelt Geld für Geburtstagsverköstigungen in der Arbeitszeit und backt zum Firmen-Jubiläum kastenweise Kuchen. Wer nicht mitmacht, fühlt sich schnell als Kollegenschwein. Erste Hilfe: Erklären Sie den Kollegen, warum Esspausen für Sie wichtig sind und dass niemand Ihr Nein persönlich nehmen soll. Vielleicht hilft das auch dem Gesamt-Versorger, einen Gang zurückzuschalten.

Der Schlechtes-Gewissen-Macher Ein Kollege greift zum zweiten Brötchen? „Huch, wie schaffst du bloß so viel am Morgen?“ – Das Team trollt sich in die Kantine? „Müsst ihr dauernd futtern? Ich arbeite lieber durch.“ – Die Praktikantin sagt beim Nachtschicht nicht nein? „Wahnsinn, was die runterkriegt. Ich könnte das nicht.“ Wer anderen ein schlechtes Gewissen macht, indem er beim Essen übers Nicht-Essen redet, verdirbt allen den Spaß. Erste Hilfe: Stellen Sie Kollegen nicht bloß, indem Sie Ihre Gewohnheiten lauthals zum Maßstab für andere machen.



Die Lunchbox mit Dressingbehälter können Sie unter www.ich-bin-dann-mal-schlank.de bestellen, den leckeren Salat müssen Sie sich schon selbst zubereiten...

LASST ES KNACKEN...

...**Kollegen!** Keine Angst, Liegestütze auf dem Konferenztisch müssen nicht sein. Aber sonst lässt sich am Arbeitsplatz einiges anstellen, um in Form zu kommen



Bewegt euch doch mal Sitzen macht nicht schlank

Egal, ob Sie den ganzen Tag am Schreibtisch hocken, stundenlang stehen, herumlaufen oder körperlich hart ran müssen – Arbeiten ist selten gesund.

Während der Körper von Computer-Sitzern vor allem unterm Nichts-Tun leidet, sind andere Berufsgruppen häufig ungesund einseitigen Belastungen ausgesetzt. Trösten Sie sich: Am Arbeitsplatz können Sie zumindest in Sachen Gesundheit Schadensbegrenzung betreiben. Wenn Sie das dann in der Freizeit unterstützen, indem Sie nach Dienstschluss gemäß den Ich-bin-dann-mal-schlank-Regeln sportlich antreten, bewegen Sie sich munter Richtung Traumfigur.

Im Job in Schwung kommen, zu Hause Muskeln aufbauen

Bestimmt kennen Sie das Phänomen aus dem Job: Je anspruchsvoller ein Projekt ist, desto länger schiebt man es vor sich her. Steigen Sie deshalb mit übersichtlichen Vorsätzen in unser Programm ein.

Das heißt: Sie betreiben zwei oder dreimal in der Woche zu Hause Muskelaufbautraining mit zwei Basisübungen: Kniebeugen (für Beine und Po) und Liegestütze (für Brust, Bauch, Schultern, Arme). Damit Sie sich weder unter- noch überfordern, be-

stimmen Sie das richtige Maß nach einer einfachen Regel: Wiederholen Sie jede Beuge und jeden Stütz so oft, bis es brennt – und dann noch fünf. Kurze Pause. Das Gleiche noch mal. Versuchen Sie, von Woche zu Woche die Anzahl der Wiederholungen zu steigern, damit Sie Muskeln aufbauen. Denn die verbrennen auch Fett, wenn Sie schon wieder in die PC-Tasten hauen.

Rücken stärken zwischen Küche und Computer

Das Ganze ergänzen Sie mit Ausdauer-Training. Dabei ist es gleichgültig, ob Sie walken, joggen, schwimmen, tanzen oder Rad fahren – Hauptsache, Sie bringen zweimal in der Woche den Kreislauf in Schwung. Je mehr Sie sich zwischendurch bewegen, desto besser. Das gilt vor allem fürs Büro. Auf den nächsten Seiten zeige ich Ihnen Übungen, die Sie zwischen Kaffeeküche und Computer machen können, damit Sie vor allem den Rücken entlasten, die Muskeln ein bisschen fordern und sich einfach frischer fühlen.

Alle Übungen sind leicht nachzumachen, sogar im Anzug, Sie brauchen nur die Krautwatte etwas zu lockern. Im Ernst – ob Sie den Sitzball nehmen oder die Wasserflasche, die sowieso auf dem Schreibtisch steht, es braucht keinen großen Aufwand.



IMMER AM BALL BLEIBEN

Das Kreuz mit dem Kreuz – wer kennt das nicht? Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Bürokrankheiten. Den ganzen Tag sitzen – das tut niemandem gut. Dagegen lässt sich aber was machen. Zum Beispiel mit einem Büroball.

Jeder, der vorbeikommt, legt sich mal eben drauf

Der Rückenstabilisator fängt relaxt an. Mit dem Bauch nach unten ablegen und erst einmal alles hängen lassen. Die Füße dienen breitbeinig aufgestellt als Bremse, damit Sie nicht gegen Kollegen oder Kanten kullern.

Die Nasenspitze berührt fast den Ball, die Hände werden am Hinterkopf gehalten.

Jetzt geht es ohne Schwung, aber mit viel Kraft nach oben

Die Ellenbogen hängen locker an den Seiten herunter. Zählen Sie mit, während Sie sich langsam hochdrücken, bis der Rücken gerade ist: einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig. Der Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule; der Blick bleibt unten. Die Hände lösen sich dabei vom Kopf, so dass zwischen den Schultern Spannung aufgebaut wird.



1

Los geht's ganz locker: Bevor Sie mit Kraft loslegen, nutzen Sie den Ball, um kurze Zeit bäuchlings zu relaxen.

Spannen Sie Arme-, Bauch-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur an, um die Arme langsam nach oben zu ziehen.



2



3

Zum Entspannen reichen ein paar Durchgänge. Wenn Sie Muskeln aufbauen wollen, machen Sie ruhig einige mehr.

MORGENS

Ein gutes Frühstück bringt Energie für den Job. Wer bisher hundemüde ohne aus dem Haus gestürzt ist, nimmt es ab jetzt einfach mit. Und lässt es sich im Büro schmecken

GANZ SCHÖN SCHARF

Paprika-Rührei mit Parmesan

🕒 ca. 8 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 grüne Paprika

2 rote Pfefferschoten

1 EL Olivenöl

2 Eier

2 EL fettarmer Naturjoghurt

2 EL geriebener Parmesan

2 TL Tiefkühl-Schnittlauch

1 Scheibe Eiweißbrot (Bäckerei)

1 TL Doppelrahm-Kräuterfrischkäse

Salz, schwarzer Pfeffer, Cayenne-Pfeffer

Zubereitung:

Paprika und Pfefferschoten halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse etwa 2 Minuten bei großer Hitze braten, dabei gelegentlich rühren. Inzwischen die Eier mit Joghurt, Parmesan und Schnittlauch glattrühren. Kräftig würzen. Die Eimasse über

das Gemüse geben und etwa 1 Minute unter ständigem Rühren stocken. Das Eiweißbrot mit Kräuterfrischkäse bestreichen und mit dem Gemüse-Rührei servieren.

Ab ins Büro: Transportieren Sie das Rührei in einer Plastik-Box, Brot und Kräuterfrischkäse getrennt. Das Rührei schmeckt aufgewärmt und kalt lecker.

Tipp 1: Davon sind Sie nicht satt geworden? Beim nächsten Mal zum Paprikagefüllte noch Champignons und Porree ins Rezept einbauen.

Tipp 2: Statt Paprika passen auch Aubergine, Tomate, Zucchini, Prinzess- oder weiße Bohnen, Porree und Lauchzwiebeln.

Tipp 3: Der Parmesan kann durch magere Schinkenwürfel, gekochte Schinkenstreifen oder klein geschnittenen Geflügelaufschnitt ersetzt werden.

Tipp 4: Vegetarier können außer dem Parmesan auch Räuchertofu verwenden.

Express: Wenn morgens wenig Zeit für die Zubereitung bleibt, das Rührei schon abends braten. Morgens dann nur kurz in der Mikrowelle erwärmen.

👉 Küchenpapier, Schneidebrett, großes Messer, Bratpfanne, Esslöffel, Teelöffel, Rührlöffel, Schüssel, Schneebesen, Brotmesser.

SCHWARZWÄLDER-STYLE

Schoko-Nussquark mit Kirschen

🕒 ca. 8 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

20 g Zartbitterschokolade

4 EL heißes Wasser

6 EL Magerquark

4 EL fettarmer Joghurt

80 g Tiefkühl-Schattenmorellen

1 Handvoll gehackte Walnüsse (ca. 30 g)

1 TL Stevia-Pulver

Zubereitung:

Die Kirschen auftauen. In der Mikrowelle die Zartbitterschokolade in einer Tasse mit dem Wasser schmelzen (oder Wasserbad). Dann mit Quark und Joghurt glattrühren. Kirschen zusammen mit den gehack-

ten Walnüssen und dem Stevia unter den Schokoquark rühren.

Ab ins Büro: Den Quark morgens zubereitet in einer Plastikbox transportieren. Gekühlt bis zum Essen aufbewahren.

Tipp 1: Sind keine gehackten Walnüsse zu bekommen, geben Sie die ganzen Walnüsse in den Mörser oder hacken sie mit dem Messer klein.

Tipp 2: Zum Quark schmecken gehackte Haselnüsse, Mandeln, Kokosflocken oder zerbröselte Reiswaffeln.

Tipp 3: Stevia-Pulver kann auch durch flüssigen Süßstoff ersetzt werden. Wer keinen

Süßstoff mag, rührt Ahornsirup hinein.

Tipp 4: Nussallergiker nehmen Sesam-, Leinsamen, Soja- oder Kürbiskerne.

Tipp 5: Bei einer **starken Laktoseintoleranz** verwenden Sie laktosefreien Quark oder Sojaquark und verrühren diesen mit Reis- oder Haferdrink. Personen mit einer **leichten Laktoseintoleranz** nehmen Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir, Dickmilch, saure Sahne oder auch Crème fraîche.

🍽️ Tasse, Esslöffel, 2 Schüsseln, Teelöffel

Portion: Kalorien (kcal) 519 | Proteine (g) 33 | Kohlenhydrate (g) 28 | Fette (g) 26

SCHMECKT NACH SÜDSEEINSEL-URLAUB

Kokos-Bananen-Quarkspeise

🕒 ca. 6 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

1 EL Kokosflocken

1 mittelgroße Banane

4 EL Magerquark

5 EL Dickmilch (3,5 % Fett)

2 TL Eiweißpulver (Vanille)

Zubereitung:

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, ab und zu rühren. Die Banane schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Magerquark mit Dickmilch und

Eiweißpulver glattrühren. Bananen und Kokosflocken unterrühren.

Ab ins Büro: Den fertigen Obstquark morgens frisch zubereitet in einer Plastikbox transportieren und gekühlt bis zum Essen aufbewahren.

Tipp 1: Man kann auch ungezuckerten Tiefkühl-Obstsalat (Supermarkt) morgens in der Mikrowelle schnell auftauen.

Die Quarkspeise schmeckt auch mit gehackten Mandeln, Walnüssen oder Pistazien.

Tipp 2: Müslifans verfeinern den Quark durch 3 EL ungezuckerte Cornflakes oder zwei Scheiben zerbröseltes Knäckebrot.

Tipp 3: Personen mit einer **starken Laktoseintoleranz** nehmen laktosearmen Quark oder Joghurt.

🍽️ Kleine Pfanne, Rührlöffel, Schneidebrett, kleines Messer, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel

Portion: Kalorien (kcal) 387 | Proteine (g) 28 | Kohlenhydrate (g) 30 | Fette (g) 16

MITTAGS

Versteckte Kalorienfallen gehören der Vergangenheit an. Dafür werden in der Büro-Küche ruck, zuck leckere Köstlichkeiten gezaubert, die satt, fit und schlank machen



Toskana-Salat auf Seite 80



SCHAFSKÄSE-CREME DRUFF Baked Büro-Potato

🕒 **ca. 8 Minuten plus Backzeit**

Zutaten für 1 Person:

1 große Kartoffel
 ½ TL Olivenöl
 ½ TL Rosmarin
 100 g Schafskäse
 2 EL saure Sahne
 3 EL Magerquark
 2 TL Tiefkühl-Schnittlauch
 4 EL Karottenstifte a. d. Glas
 Salz, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Am Abend zuvor die Kartoffel gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und trocken tupfen. Mit einer Gabel zweimal tief einstechen, um die Garzeit zu verkürzen. Alufolie auslegen, mit etwas Öl bepinseln, die Kartoffel drauflegen. Die Kartoffel mit einem halben Teelöffel Rosmarin bestreuen und fest in die Folie einwickeln. Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 60 Minuten bei 220 Grad Umluft weich garen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse mit den Fingern fein zerbröseln, mit der sauren Sahne, Quark und Schnittlauch mischen. Die

Karotten in einem Sieb abtropfen lassen, unter die Schafskäse-Creme heben und würzen. Die gebackene Kartoffel aus dem Backofen nehmen, längs aufschneiden und die Käse-Creme in den Spalt füllen.

Ab ins Büro: Die Kartoffel in Folie und die Creme in einer Plastikbox transportieren. Kühl lagern. Mittags die ausgewickelte Kartoffel in der Mikrowelle erwärmen.

Tipp 1: Die Karotten können durch Gemüse aus dem Glas (Sellerie, Mixed Pickles, Oliven) oder frisches geraspeltetes Gemüse (z. B. Zucchini, Gurken) ersetzt werden.

Tipp 2: Bei einer **Laktoseintoleranz** verwenden Sie für die Creme Paprikamus (Ajvar) oder pürieren Tomaten und rühren 1 bis 2 TL Kräuter-Pesto darunter.

Express: Wer abends keine Zeit hat, die Creme vorzubereiten, nimmt fertigen Tsa-tsi oder Kräuterquark und rührt etwas zerriebenen Schafskäse drunter.

🍷 Küchenpapier, Gabel, Alufolie, 2 Teelöffel, Backpinsel, Schüssel, Esslöffel, Sieb

ETWAS MEER GEROLLT

Wrap mit Räucherlachs

🕒 ca. 8 Minuten

Zutaten für 1 Person:

1 fertiger Wrap (ca. 70 g)
 1 Handvoll fertige Salatmischung (Tüte)
 4 Tomatenscheiben
 6 Gurkenscheiben
 2 EL Remouladensauce (Tube)
 1 EL saure Sahne
 2 TL Tiefkühl-Dill
 2 Scheiben Räucherlachs (à 40 g)
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver rosenscharf

Zubereitung:

Den Wrap auf einen Teller legen. Die Salatmischung in eine Schüssel füllen, die Re-

mouladensauce und die saure Sahne darüber geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Die Gemüsescheiben halbieren und zusammen mit dem Dill unter den fertigen Salat heben. Danach die Salat-Gemüse-Mischung mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Wrap verteilen. Die beiden Räucherlachsscheiben darüber legen. Den Wrap vorsichtig einrollen und in der Mitte schräg durchschneiden.

Ab ins Büro: Tomaten- und Gurkenscheiben, Räucherlachs und Dill in Frischhaltefolie einwickeln. Die anderen Zutaten verpackt mit ins Büro nehmen.

Tipp 1: Vegetarier nehmen statt Räucherlachs Käsescheiben wie Edamer, Esrom oder zerbröselten Feta.

Tipp 2: Personen mit einer **Laktoseintoleranz** verwenden einfach etwas mehr von der Remouladensauce oder probieren Fertigsaucen wie Aioli oder Pesto. Sie können den Wrap auch mit Paprikamus (Ajvar) oder Tsatsiki bestreichen.

🍴 Teller, Schüssel, Esslöffel, Messer, Schneidebrett, Teelöffel

Portion: Kalorien (kcal) 464 | Proteine (g) 23 | Kohlenhydrate (g) 29 | Fett (g) 27

SOMMERLICHER FITMACHER

Kohlrabi-Shrimps-Pfanne

🕒 ca. 8 Minuten

Zutaten für 1 Person:

3 mittelgroße Kohlrabis
 1 EL Olivenöl
 1 Trinkglas heißes Wasser
 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
 125 g Tiefkühl-Shrimps
 2 TL Tiefkühl-Dill
 ½ Zitrone
 Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kohlrabis schälen, waschen und klein würfeln. Öl im Topf erhitzen, Würfel etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten, gelegentlich rühren. Dann mit heißem Wasser, Gemüsebrühe und den Shrimps auffüllen, etwa 2 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Dill und Saft einer halben Zitrone hineinrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Ab ins Büro: Die fertig zubereitete Kohlrabi-Shrimps-Pfanne in einer Plastikbox transportieren, im Büro in der Mikrowelle aufwärmen.

Tipp 1: Statt der Shrimps passen auch Calamares oder Krebsfleisch.

Tipp 2: Das Gemüse hält eine Woche im Kühlschrank und kann zur Abwechslung mit Schweinerücken variiert werden.

Tipp 3: Vegetarier können auf Champignons oder Austernpilze zurückgreifen.

🍴 Küchenpapier, Schneidebrett, großes und kleines Messer, Esslöffel, Kochtopf mit Deckel, Rührlöffel, Trinkglas, Teelöffel

Portion: Kalorien (kcal) 527 | Proteine (g) 39 | Kohlenhydrate (g) 24 | Fett (g) 29





SNACKS

Der berühmte kleine Hunger zwischen den Mahlzeiten sollte nicht zum hemmungslosen Plündern der Süßigkeitenschublade führen. Besser zu köstlichen Sattmacherchen greifen.

NICHT NUR FÜR LEICHTMATROSEN

Gurken-Schiffchen mit Lachscreme

🕒 **ca. 7 Minuten****Zutaten für 1 Person:**

½ Salatgurke
 2 EL Magerquark
 1 EL saure Sahne
 1 TL Tiefkühl-Dill
 ½ TL Meerrettich (Glas)
 1 Scheibe Räucherlachs (40 g)

Zubereitung:

Die halbe Salatgurke der Länge nach durchschneiden und das Kerngehäuse herauskratzen. Den Quark mit der sauren Sahne, dem Dill und dem Meerrettich glattrühren. Den Räucherlachs klein würfeln und unter die Quarkcreme heben. Die Gurkenhälften mit Lachscreme füllen und nochmals in der Mitte durchschneiden.

Ab ins Büro: Lachscreme und Gurken-schiff getrennt transportieren. Im Büro bis zum Füllen kühl lagern.

Tipp 1: Vegetarier ersetzen den Lachs durch Seealgen oder fein gewürfeltes Gemüse wie Radieschen, Oliven, Paprika oder Tomaten. Die Creme kann auch mit Schafs- oder Ziegenkäse verfeinert werden.

Tipp 2: Bei einer **Laktoseintoleranz** nehmen Sie laktosearmen Frischkäse oder ersetzen den Frischkäse durch pürierte Bohnen. Bei einer Nussallergie lassen Sie die Mandeln weg und nehmen dafür Amaranth, Kamut, Reis- oder Hirseflocken. Dazu weiße fertig gekochte Bohnen in der Mikrowelle mit laktosefreier Milch erwärmen, pürieren und Lachs unterheben.

Express: Wenn es schnell gehen muss, fertige Lachscreme oder Lachsfrischkäse aus dem Supermarkt nehmen.

👤 **Küchenpapier, Schneidebrett, großes und kleines Messer, Teelöffel, Esslöffel, Schüssel**

Portion: Kalorien (kcal) 137 | Proteine (g) 17 | Kohlenhydrate (g) 5 | Fett (g) 5

SCHEIBCHENWEISE GENIESSEN

Kohlrabi mit Paprika-Thunfisch-Aufstrich

🕒 **ca. 6 Minuten****Zutaten für 1 Person:**

1 großer Kohlrabi
 1 kl. Dose Thunfisch in Öl (ca. 80 g) mit MSC-Siegel
 2 EL Paprikamus (Ajvar)
 ½ TL Currypulver
 1 TL Tiefkühl-Kräutermischung
 Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen, waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Das Paprikamus mit Currypulver, Kräutern und Thunfisch glattrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Den Paprika-Thunfisch-Aufstrich auf die Kohlrabischeiben streichen.

Ab ins Büro: Kohlrabischeiben und den Thunfisch-Aufstrich in Plastikboxen mit ins Büro nehmen und dort zubereiten.

Tipp: Vegetarier können den Thunfisch durch zerbröselten Kuhmilchweiß- oder Schafskäse ersetzen. Auch gebratene Champignons, Steinpilze oder eingelegte Oliven passen zum Paprikamus.

👤 **Küchenpapier, Schneidebrett, großes und kleines Messer, Küchensieb, Dosenöffner, Esslöffel, Teelöffel, Schüssel**

Portion: Kalorien (kcal) 232 | Proteine (g) 19 | Kohlenhydrate (g) 15 | Fett (g) 10

JETZT GIBT ES WAS ZU FEIERN

Ob Jubiläum, Geburtstag oder die Weihnachtsfeier – servieren Sie Ihren Kollegen ein süßes Highlight. Während die ahnungslos ins Schwärmen geraten, wissen Sie, dass die Köstlichkeiten kalorienarm sind



Schoko-Cappuccino-Muffins auf Seite 116

DUNKLE VERFÜHRUNG

Schoko-Cappuccino-Muffins

🕒 **ca. 7 Minuten plus Backzeit****Zutaten für 6 große Muffins:**

6 EL Magerquark
1 Tasse Wasser
2 Eier
2 EL flüssigen Süßstoff
100 g Mandeln gemahlen
8 EL Koch- & Backeweiß (z. B. von Hanuko)
½ TL Backpulver
1 EL entöltes Kakaopulver
2 EL Cappuccinopulver
1 TL Butter für die Muffin-Form (6 Löcher)

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Quark mit Wasser, Eiern und Süßstoff glattrühren. Mandeln, Backeweiß, Backpulver, Kakao- und Cappuccino-

Foto auf Seite 114

pulver unterrühren. Den Teig in die gebutterte Muffin-Form füllen, etwa 40 Minuten backen.

Ab ins Büro: Die Muffins ruhig am Abend vorher backen, kühlen und in einer Plastikbox transportieren.

Tipp 1: Statt Cappuccinopulver können Sie Instant-Kaffeepulver oder Zimt nehmen.

Tipp 2: Gehackte Cranberrys unterheben.

Tipp 3: Bei **Laktoseintoleranz** fettreichen Naturfrischkäse verwenden.

🍴 Schüsseln, Tasse, Esslöffel, Teelöffel, Rührlöffel, Muffin-Form

Stück: Kalorien (kcal) 252 | Proteine (g) 27 | Kohlenhydrate (g) 5 | Fett (g) 13

LIEBLING DER DEUTSCHEN

Käsekuchen mit Sauerkirschen

🕒 **ca. 5 Minuten plus Backzeit****Zutaten für 12 kleine Stücke:**

125 g Tiefkühl-Sauerkirschen
1 gr. Becher Magerquark (500 g)
1 EL Koch- & Backeweiß (z. B. von Hanuko)
4 EL Stevia-Pulver (ca. 10 g)
2 Eier
1 TL Olivenöl zum Fetten der Auflaufform

Zubereitung:

Die Sauerkirschen ein paar Stunden zuvor oder direkt in der Mikrowelle auftauen. Den Magerquark mit Backeweiß, Stevia-Pulver und den Eiern glattrühren. Dann die Sauerkirschen unterheben. Eine Auflaufform mit dem Öl fetten und den Teig gleichmäßig hineinfüllen. Auflaufform auf den Rost in die Mitte des Backofens schieben, bei 170 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 1 Stunde backen.

Ab ins Büro: Den Käsekuchen am besten abends zubereiten, nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Im Büro kühlen, bis der Kuchen serviert wird.

Tipp 1: Gibt es in Ihrem Supermarkt keine Tiefkühl-Sauerkirschen, nehmen Sie Schattenmorellen aus dem Glas. Natürlich passen auch Mandarinen, Pfirsiche, Ananas, Aprikosen, Pflaumen oder Erdbeeren.

Tipp 2: Alternativen zu Stevia-Pulver: Agaven- oder Birnendicksaft, Ahornsirup, Honig.

Tipp 3: Bei einer **Laktoseintoleranz** greifen Sie auf laktosefreien Frischkäse zurück.

🍴 2 Schüsseln, Esslöffel, Schneebesen, Auflaufform, Teelöffel

Stück: Kalorien (kcal) 87 | Proteine (g) 13 | Kohlenhydrate (g) 6 | Fett (g) 1



ABENDS

Nach der Arbeit Beine hoch und Pizza her? Dann lieber fünf Minuten Frisches shoppen, blitzschnell zubereiten und sich dann lecker schlank schlemmen. DAS ist ein Feierabend vom Feinsten!

Porree mit Kabanossi-Spiegeleiern auf Seite 137



MIT GEHACKTEN EIERN Gemüse-Curry

🕒 **ca. 12 Minuten**

Zutaten für 1 Portion:

2 Eier
4 große Champignonköpfe
1 kleine Zucchini
½ rote Paprika
1 EL Olivenöl
2 TL rote Currypaste
½ TL Currypulver
200 ml passierte Tomaten
1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
1 frischer Korianderzweig oder Kerbel
Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran- und Thymiangewürz

IN PIKANTEM KÄSETEIG GEBACKEN Blumenkohl-Broccoli-Clafoutis

🕒 **ca. 12 Minuten plus Backzeit**

Zutaten für 1 Portion:

4 Tiefkühl-Blumenkohlröschen (ca. 150g)
6 Tiefkühl-Broccoliröschen (ca. 150 g)
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
1 Tasse fettarme Milch
2 EL Koch- & Backeweiß (z. B. von Hanuko)
1 Ei
3 EL geriebener Emmentaler (30 g)
½ TL Gemüsebrühe (Pulver)
2 TL Tiefkühl-Gartenkräuter
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Blumenkohl- und Broccoliröschen in der Mikrowelle oder im Topf auftauen, dann in

mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter im Topf schmelzen und die Zwiebel zusammen mit dem Kohl 4 Minuten braten. Üppig mit Gewürzen und Kräutern bestreuen. Den Kohl in eine Auflaufform füllen und gut verteilen. Die Milch mit Backeweiß, Ei, Käse, Brühe und Kräutern in einer Schüssel glattrühren und über den Kohl geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen.

Tipp 1: Statt Blumenkohl und Broccoli schmecken auch Mischgemüse, Leipziger Allerlei oder Pfannengemüse.

Tipp 2: Der geriebene Emmentaler kann durch geriebenen Mozzarella, Maasdamer oder Parmesan ersetzt werden.

Tipp 3: Clafoutis ist eine gebackene Süß-

speise aus Frankreich, die klassisch aus den Grundzutaten Butter, Ei, Milch und Mehl besteht. Gerne werden Kirschen, Blaubeeren oder andere Obstsorten untergehoben, im Teig gebacken und anschließend mit etwas Puderzucker bestäubt. Wollen Sie so eine Süßspeise mal morgens oder mittags zubereiten? Dann das Mehl zur Hälfte durch Koch- & Backeweiß ersetzen. Das reduziert die Kohlenhydrate und macht außerdem auch noch schneller satt.

🍴 2 Schüsseln, Schneidebrett, kl. und gr. Messer, Esslöffel, Topf, Rührlöffel, ovale Auflaufform, Tasse, Teelöffel, Schneebesen

Portion: Kalorien (kcal) 558 | Proteine (g) 45 | Kohlenhydrate (g) 14 | Fette (g) 34

Zubereitung:

Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen. Für das Gemüse-Curry die Champignonköpfe mit einem feuchten Küchentuch säubern und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, ebenfalls vierteln und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln. Inzwischen das Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse bei größerer Hitze etwa 2 Minuten braten, gelegentlich rühren. Currypaste und Currypulver hinzugeben und 1 weitere Minute braten. Mit den passierten Tomaten

und der Brühe auffüllen und alles zum Kochen bringen. Mit den Gewürzen abschmecken und das Gemüse 3 Minuten weiterkochen. Inzwischen die Eier klein hacken und kurz vor dem Servieren über das Gemüse-Curry streuen.

Tipp 1: Die gekochten Eier lassen sich auch durch zerbröselten Schafs- oder Ziegenkäse ersetzen. **Vegetarier** können gewürfelten Bärlauch-Tofu übers Gemüse-Curry geben.

Tipp 2: Lecker sind auch Wiener oder Rostbratwürste, die in dünne Scheiben geschnitten und unters Gemüse gehoben werden.

Tipp 3: Eingefleischte Beilagenfans können zum Gemüse-Curry 75 g exotische Getreidesorten wie Amaranth (14,6 g Protein/100 g), Couscous (12,3 g Protein/100 g) oder Quinoa (13,8 g Protein/100 g) zubereiten. Die schmecken prima zum Curry und liefern viele Proteine zum Sattwerden.

🍴 Küchenpapier, Schneidebrett, großes Messer, 2 Schüsseln, Pfanne, Esslöffel, Rührlöffel, Teelöffel

Portion: Kalorien (kcal) 479 | Proteine (g) 28 | Kohlenhydrate (g) 23 | Fette (g) 29

ABNEHMEN UND MEHR

Im Internet unter **www.ich-bin-dann-mal-schlank.de** können Sie sich neue Anregungen holen und Gleichgesinnte treffen

Wissenswertes für ein gesundes Leben

Auf ich-bin-dann-mal-schlank.de geht es nicht nur ums Gewichtreduzieren. Hier bekommen Sie auch andere Tipps zum gesunden Leben. Zum Beispiel:

Wie viel Sonne? Aus Angst vor Hautkrebs nur noch im Schatten schleichen? Besser nicht, denn das könnte zu Vitamin-D-Mangel führen, der sich mit wenig, aber wohl dosierter Sonne vermeiden lässt. Täglich 15 Minuten Sonnenbad – zum Beispiel in der Mit-

tagspause auf der Parkbank – reichen, um ohne Risiko den Vitamin-D-Speicher aufzuladen.

Besser konzentrieren Nach der Mittagspause kommt das Hirn nicht in Fahrt und verlangt einen Zucker-Kick? Besser nicht nachgeben. Denn das macht erst recht müde, wenn der Blutzuckerspiegel nach kurzer Zeit wieder abfällt. Um das Mittagstief zu vermeiden, Eiweiß statt Kohlenhydrate essen.



Sie sind nicht alleine!

Muss ich unbedingt einen Heimwehtag machen, wenn ich gar kein Heimweh mehr habe? Wie reagiert meine Pokerrunde, wenn ich plötzlich mit Gemüsesticks und Kräuterquark statt Chips und Flips vor der Tür stehe? Hey, ich weiß jetzt endlich, wie ich satt und zufrieden eine Einladung zu Kaffee und Kuchen bei meiner Tante überstehe.

Im Ich-bin-dann-mal-schlank-Forum können Sie sich nicht nur selbst einbringen, sondern – und das ist der übliche Einstieg – erst einmal in Ruhe mitlesen, was andere zu berichten haben. Es gibt Erfolgsgeschichten („Habe in fünf Monaten 20 Kilo verloren und wollte nur mal danke sagen“), Ideen zum Gemüse-Aufpumpen („Wie kriegt ihr das leckerer?“ „Welche Soße passt am besten?“) oder

originelle Tricks, die sich bewährt haben („Ich stelle mir vor, wie die guten Nährstoffe in meine Muskeln gehen und die schlechten herumkriechen, bis sie sich an der Hüfte festklemmen“).

Wer Informationen zu bestimmten Themen sucht, gelangt über ein Schlagwortregister ans Ziel. Wer nur mal vorbeigucken will, liest chronologisch. Außerdem beantworten die Experten vom Ich-bin-dann-mal-schlank-Team Einzelfragen, die für viele andere ebenfalls interessant sein könnten. Der Fitness-Coach Timo Krüger informiert über Wissenswertes rund um den Sport, die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein schreibt Fachartikel zu Userfragen („Wie halte ich es mit den Kohlenhydraten bei Krankheit und Verletzungen?“), Fitness-Koch Sebastian Benne verrät Rezepte und Patric Heizmann

schreibt über den Motivationseffekt von Diät-Tagebüchern. Unter www.ich-bin-dann-mal-schlank.de/forum können Sie jederzeit einsteigen.

Mehr Expertentipps, Übungen, Rezepte, Erfahrungsberichte und den Ich-bin-dann-mal-schlank-Shop mit viel Nützlichem rund ums Abnehmen finden Sie ebenfalls auf dem Internetportal www.ich-bin-dann-mal-schlank.de

Wer persönliche Tipps und Tricks, Filme, Umfragen, lustige Bilder oder interessante Links von Patric Heizmann via Facebook bekommen möchte, wird Fan unter www.facebook.com/patriceheizmann. Aktuelle Tourneeterminen für Heizmanns furiose Bühnen-Shows werden unter www.patric-heizmann.de/tournee veröffentlicht.

morgens**Express-Rezepte (bis 5 Minuten):**

Apfel-Kiwi-Salat mit Camembert 54
 Birnen-Joghurt mit Sojakernen 70
 Erdbeer-Bananen-Müsli 65
 Überbackene Käse-Toasties 55

Weitere Frühstück-Rezepte:

Apfel-Reis mit Vanillemilch 69
 Ananas-Erdnuss-Mix 60
 Birnen-Hüttenkäse 55
 Broccoli-Schinken-Aufstrich 50
 Burger auf Roggenbrötchen 51
 Hafer-Bread mit Heidelbeeren 68
 Kokos-Bananen-Quarkspeise 66
 Mini-Muffins mit Johannisbeeren 69
 Orangen-Kiwi-Carpaccio 59
 Paprika-Hering-Tatar 63
 Paprika-Rührei mit Parmesan 53
 Parmaschinkenwicklei 58
 Pesto-Brot mit Mozzarella 56
 Protein-Hafer-Pancake 70
 Putenbrust in Joghurt-Wrap 62
 Schafskäse-Aufstrich 50
 Schinken-Gurkenaufstrich 59
 Schoko-Nussquark mit Kirschen 66
 Sesam-Brötchen Low Carb 63
 Shrimps-Tomaten-Aufstrich 57

mittags**Express-Rezepte (bis 10 Minuten):**

Bohnen-Auflauf mit Mozzarella 79
 Broccoligemüse mit Lachshäppchen 91
 Chicorée-Broccoli-Salat 79
 Eiweiß-Nudeln 86
 Fruchtiger Käse-Selleriesalat 85
 Gefülltes Ciabattabrötchen 83
 Hähnchenbrust auf Chinakohlsalat 92
 Kalte Roastbeef-Rouladen mit Hüttenkäse 93
 Kohlrabi mit Kalbsrahmschnitzel 94
 Kohlrabi-Shrimps-Pfanne 88
 Linsen-Ragout 96
 Pangasius auf Gorgonzola-Zucchini 91
 Salat mit Käse- und Schinkenstreifen 81
 Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 86
 Wrap mit Räucherlachs 88

Weitere Mittags-Rezepte:

Baked Büro-Potatoe 75
 Blumenkohl-Birnensalat 77
 Bohnen-Tomaten-Pesto mit Mozzarella 92
 Huhn in fruchtiger Senfsauce 95
 Pikante Wurstsuppe 96
 Porree-Paprikagemüse mit Käserührei 77
 Rote Rübensuppe mit Tofu 85
 Sauerkraut-Suppe mit Krakauer 76
 Toskana-Salat 80
 Veggie-Burger mit Kräuterquark 82

snacks**Express-Rezepte (bis 3 Minuten):**

Cookie-Vanille-Smoothie 100
 Gefüllte Spitzpaprika 113
 Gelöfelte Kiwihappen mit Brathering 106

Weitere Snack-Rezepte:

Birnen-Walnuss-Baiser 118
 Broccoliröschen in Kräuter-Käse-Dip 109
 Buttermilch-Joghurt-Kaltschale 103
 Erbsensuppe mit Räucherlachs 108
 Gebackene Käsecracker 110
 Gerollter Salat 113
 Gewickelte Ananas 113
 Gurken-Schiffchen mit Lachscreme 104
 Harzer in Apfel-Senfsauce 110
 Heißes Himbeer-Törtchen 102
 Himbeer-Tiramisu mit Zwieback 118
 Käsekuchen mit Sauerkirschen 116
 Kalte Tomatensuppe Caprese 109
 Kohlrabi mit Paprika-Thunfisch-Aufstrich 105
 Low-Carb-Müsli-Riegel 101
 Mandel-Blaubeercreme auf Zwieback 103
 Pfirsich-Trifle mit Hafercrunchy 100
 Quark-Biskuit-Torte mit Erdbeeren 121
 Rucola-Aufstrich auf Apfelscheiben 106
 Schafskäsemus auf Chicorée-Stauden 106
 Schoko-Cappuccino-Muffins 116
 Süßes Bananenbrot 119
 Trauben-Käse-Spieße 112

abends**Express-Rezepte (bis 15 Minuten):**

Apfel-Sellerie-Salat mit Forelle 124
 Blumenkohl-Broccoli-Clafoutis 127
 Broccoli-Gratin auf Schinkenecken 133
 Bunter Wurstsalat 135
 Geflügel-Karotten-Pfirsich-Salat 130
 Gemüse-Curry 126
 Gemüsesuppe mit Kabanossi 137
 Geräuchertes Forellenfilet 124
 Hähnchengulaschsuppe 138
 Kabeljau in Dill-Gemüse 146
 Kartoffel-Zucchini-Bratgemüse 147
 Kürbis-Salat mit Hähnchenstreifen 131
 Matjestatar auf Karottenpüree 146
 Pilzragout mit Hähnchenbrust 133
 Porree mit Kabanossi-Spiegeleiern 137
 Rinderhack süß-sauer 138
 Rotes Püree aus weißen Bohnen 149
 Salat nach mediterraner Art 131
 Salat-Duo mit warmer Schafskäsesauce 135
 Spargel zu Schweine-Minutensteak 140
 Warmer Chicorée-Salat 134
 Würziges Hähnchen auf Radi-Apfelsalat 142
 Zucchini-Gemüse mit Bratkäse 144

Weitere Abend-Rezepte:

Gebackener Hüttenkäse 129
 Spinatauflauf mit Kasseler 128

Gewusst wo: Essens-Infos und Bestell-Tipps**Backen mit Eiweiß**

Koch- und Backeiweiß als Proteinlieferant für die Low-Carb-Versionen von kohlenhydratreichen Lebensmitteln können Sie unter www.hanuko.de bestellen.

Bringt's mir bitte

Wer mit frischen Zutaten kochen möchte, aber keine Zeit zum Einkaufen findet, kann sich helfen lassen: Der bundesweite Lieferservice „HelloFresh“ bringt Frisches – sauber verpackt und gekühlt – mit passenden Rezepten dazu. Es gibt Boxen in verschiedenen Größen (www.hellofresh.de).

Tricks durchschauen

Wer verkauft Zuckriges im Gesundheits-Tarnmantel? Mit welchen Tricks ködern

Lebensmittelhersteller Kinder und leichtgläubige Eltern? Wer sich nicht mehr so oft reinlegen lassen will, guckt bei Foodwatch vorbei (www.foodwatch.de).

Alles Bio

Kein Bioladen in der Nähe? Ob Gemüse, Obst, Fleisch, Käse, Eier oder Brot – Bioprodukte kann man sich kistenweise liefern lassen. Anbieter in Ihrer Umgebung finden Sie unter www.gemüseabo.com.

Wilde Fische

Welchen Fisch kann ich noch guten Gewissens essen? Das erkennt man am Siegel – zum Beispiel MSC (Marine Stewardship Council). Gibt's nur für Wildfische, die nachhaltig und umweltgerecht gefangen wurden (www.msc.org/de).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet abrufbar:
<http://d-nb.info/1025362543>

Heizmann, P. (2012)
*Ich bin dann mal schlank im Job.
Gesund abnehmen am Arbeitsplatz.*
Leipzig: Draksal Fachverlag
ISBN 978-3-86243-083-3

Verlag:
Draksal Fachverlag GmbH
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de
mail@draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
Art Director: Britta Schult
Redaktion, Realisation:
Journalistenbüro Hamburg
Schlussredaktion: Carina Heinrich
Rezepte: Sebastian Bente (Koch),
Dipl.oec.troph. Hans-Joachim Jäger
(Rezeptentwicklung)
Fotoassistenz: Roland Herzog
Foodstyling: Christoph Hoefs
Litho: Alexia Nendza
Gesamtherstellung: Appl GmbH
Verantwortlich für den Inhalt:
Draksal Fachverlag GmbH

Das Werk einschließlich all seiner
Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ohne Zustimmung
des Draksal Fachverlages ist unzulässig
und strafbar. Dies gilt insbesondere für
die Vervielfältigung, Übersetzung,
Mikroverfilmung, Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen

Systemen. Die Methoden, Gedanken,
Tipps, Empfehlungen und Anregungen
in diesem Werk stellen die Meinung
bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie
wurden nach bestem Wissen und
Gewissen des Autors und mit
größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie
bieten jedoch keinen Ersatz für einen
ärztlichen Rat und/oder eine
kompetente Betreuung durch einen
erfahrenen Trainer/Ernährungsberater.
Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich
für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen
die Angaben in diesem Buch ohne
jegliche Gewährleistung oder Garantie
des Autors, des Verlages oder seiner
Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden.
Eine Haftung für eventuelle Nachteile
oder Schäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage
© 2012 Draksal Fachverlag GmbH



Hier finden Sie die **bekanntesten Lebensmittel**, eingeteilt in die einzelnen Gruppen

Gruppe 1: Gemüse/Obst/Öl

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Knoblauch, Kohl (alle Sorten), Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkraut, Rüben, Salat (alle Sorten), Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel

Obst: Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (alle Arten), Birne, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone

Öle/Gewürze: Lein-, Oliven-, Raps- und Walnussöl/
alle Gewürze (mäßig Salz)

Gruppe 2: Eiweiß

Milchprodukte (mager, natur): Dickmilch, Frischkäse*, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Molke, Protein-/Eiweiß-Shake, Quark*, Käse*: Camembert, Harzer, Mozzarella, Schnittkäse (Kuh, Schaf, Ziege) **(bis 20% Fett i. Tr.)*

Fisch: Dorsch, Flunder, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Thunfisch

Fleisch (mager): Aufschnitt (Lightprodukte), Geflügel (ohne Haut), Lamm, Rind- und Kalbfleisch (Filet, Lende/Roastbeef), Schweinefleisch (Schnitzel, Filet, Kotelett, Schinken), Wild

Hülsenfrüchte: Bohne, Erbse, Linse, Kidney- u. Sojabohne

Nüsse

Sojaprodukte

Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

Getreide: Haferflocken, Hirse, Pumpernickel, Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorn-Knäckebrötchen, Vollkornmüsli (ungesüßt), Vollkornnudeln, Vollkorntoast

Zum Backen: Vollkornmehl und -schrot (mindestens Type 1050)

Kartoffeln mit kurzer Garzeit

Vollkorn-/Naturreis

Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

Getränke: Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonaden, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaft (alle), Saftschorlen, Smoothies

Getreide/Mais: Baguette, Cornflakes, Frühstücks-Cerealien auf Maisbasis beziehungsweise mit Zucker, Gebäck (süßes und pikantes), Kekse, Kuchen, Mehl unter Type 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte, Weißbrot und -brötchen

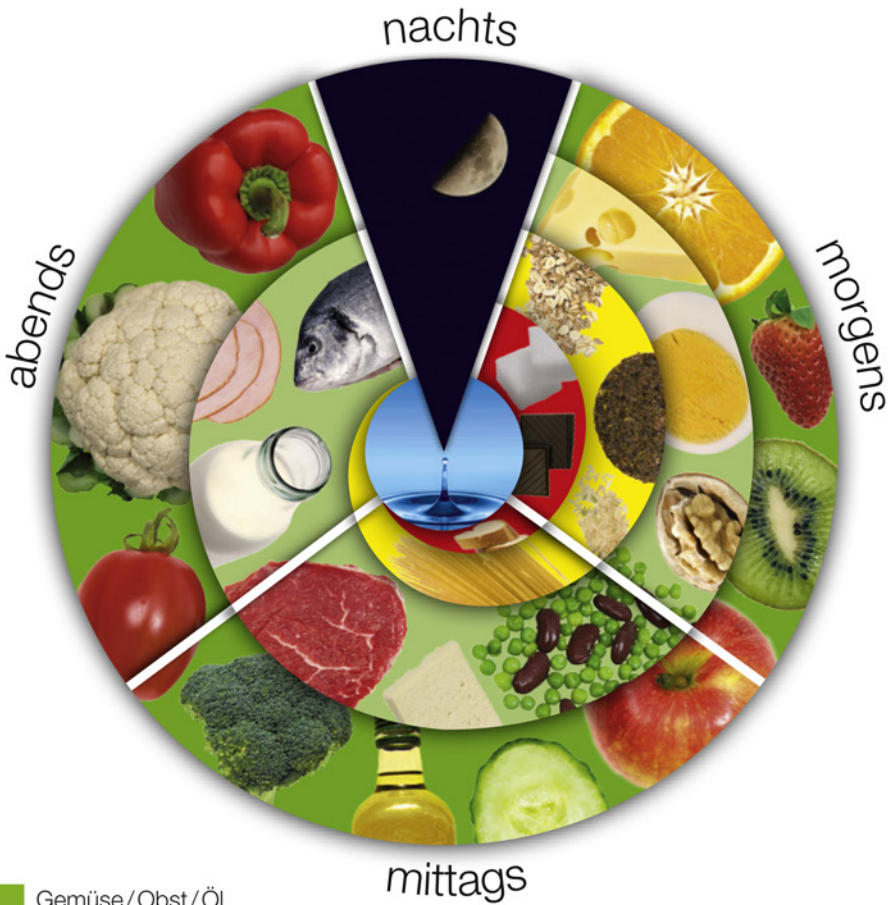
Kartoffelprodukte: Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes frites

Süßes: Eis, Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Fertiggerichte, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten beziehungsweise Schokoladenprodukte, Süß- und Zucker-Austauschstoffe, Trockenobst, Zuckerarten (alle)

Gruppe 5:

Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)

die heizmann ernährungs-uhr



Die Heizmann-Ernährungs-Uhr gibt es unter www.patric-heizmann.de auch als Poster für Ihre Küche.

patric heizmann

Patric Heizmann, Jahrgang 74, ist Fitness- und Ernährungs-Experte, Personaltrainer und diplomierter Sportmanager. Mit seinem alltagstauglichen Abnehmprogramm „Ich bin dann mal schlank“ hat er eine neue Ära der Ernährungsberatung eingeläutet. Auf einzigartige Weise verbindet er Comedy und Coaching zu furiosen Bühnenshows und humorvollen Ratgebern. Sein Erfolgsmotto lautet: **Besser essen, überflüssige Pfunde verlieren und Spaß dabei haben**. Der gebürtige Freiburger, der heute in Hamburg lebt, ist Kolumnist bei Zeitschriften und Radiosendern und als Experte beim Fernsehen ebenso gefragt wie in Print-Magazinen. Seine Bücher gelangten mehrfach in die Bestseller-Listen von Spiegel, Stern und Focus. Er geht regelmäßig auf Tournee und lebt sein komödiantisches Talent auf großen Bühnen in Deutschland, Österreich und in der Schweiz aus. Als Keynote-Speaker referiert er vor kleinen und großen Auditorien. Außerdem unterstützt er das Gesundheitsmanagement namhafter Unternehmen. www.patric-heizmann.de



ICH BIN DANN MAL SCHLANK IM JOB

Der alltägliche Wahnsinn im Job muss verdaut werden. Dafür kommt der Kalorienflüsterer jetzt ins Büro. Zwischen Aktenschrank und Ablage geht Patric Heizmann auf die Suche nach heimlichen Dickmachern. Die stecken nicht nur in Currywurst und Schokolade, sondern auch im Zwischenmenschlichen. Chefs, Kollegen, Kunden und Zeitdruck ohne Ende – wer arbeitet, isst nicht normal. Und das macht Kohldampf. Kein Wunder, dass immer mehr Büromenschen klagen: Meine Arbeit macht mich dick. Patric Heizmann entlarvt auf gewohnt witzige Weise Ess-Fallen im Job, erzählt von Stress-Stopfern und Heißhunger-Opfern und hat natürlich Lösungen parat: Hundert leckere Rezepte zeigen, wie man Figurkrisen frisch, leicht und gesund überwindet.

Ganz einfach schlank Zehn goldene Regeln fürs Futterfassen am Arbeitsplatz

Dreimal täglich prima satt Eiweiß schützt vor Schokoriegeln

Erbsen auf der Autobahn Gesund essen unterwegs

Für den Morgen danach Vorkochen am Abend, Mitnehmen am nächsten Tag

Strategien für Streber Schlau schmausen, heimlich turnen, Kollege bleiben

Kein Picknick am PC Esskultur für die Figur



19,95 € [D] | 20,60 € [A]

© 2012 Draksal Fachverlag GmbH
www.draksal-verlag.de



Patric Heizmann

[Ich bin dann mal schlank im Job](#)

156 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de