

Intervallfasten

LOW CARB

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode



riva

VON DEN
MACHERN VON



LOW CARB
REZEPT
DES TAGES

Intervallfasten
LOW CARB

Intervallfasten LOW CARB

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Timolina/shutterstock.com

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1639-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1334-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1335-2

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

8 Intervallfasten mit Low Carb

Rezepte für die Fastentage

13 Frühstück

- 14 Fluffiges Omelett mit Paprika
- 15 Grüner Frühstücks-Smoothie
- 16 Frischkäse mit Beeren
- 17 Chia-Pudding mit Beeren
- 18 Power-Kaffee-Smoothie

19 Mittagessen

- 20 Rucola-Tomaten-Salat
- 21 Kalte Gurkensuppe
- 22 Salatwraps
- 24 Zoodles mit Tomaten und Walnüssen
- 26 Gemüsesuppe

27 Abendessen

- 28 Zoodles mit getrockneten Tomaten
- 29 Überbackene Gemüseburger
- 30 Gemüsesticks mit Dip
- 32 Grüne Erbsensuppe
- 34 Auberginenauflauf



Rezepte für fastenfreie Tage

35 Frühstück

- 36 Pfannkuchen mit Creme und Beeren
- 38 Müsli mit Joghurt und Beeren
- 40 Fluffiges gefülltes Omelett
- 42 Leinsamen-Sandwich
- 44 Tomaten-Rührei-Muffins
- 45 Grüner Power-Smoothie
- 46 Gefülltes Omelett
- 47 Gefüllte Tomaten mit Thunfisch
- 48 Grüne Smoothie-Bowl
- 50 Low-Carb-Protein-Pancakes
- 52 Apfelpfannkuchen
- 54 Gefüllte Avocado mit Shrimps
- 55 Smoothie-Bowl mit Beeren
- 56 Grüner Smoothie mit Apfel
- 58 Schoko-Kokos-Shake



59 Mittagessen

- 60 Zoodles-Bolognese
- 62 Chili con Carne
- 63 Lachs mit gekochtem Gemüse
- 64 Zucchini-Käseauflauf
- 66 Brokkoli-Käse-Bites
- 68 Lachs mit Mandelkruste und Püree
- 70 Hähnchenbrust mit Salat
- 72 Low-Carb-Bowl
- 73 Brokkoli-Käse-Auflauf
- 74 Gefüllte Zucchini
- 75 Champignon-Cremesuppe



- 76 Cremige Zucchinisuppe
- 78 Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Feta
- 80 Tomaten-Auberginen-Auflauf
- 82 Gefüllte Zucchinirollchen

83 Abendessen

- 84 Brokkoli-Pizza mit Avocado
- 86 Low-Carb-Cheeseburger
- 87 Lachs mit Salsa-Salat
- 88 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 90 Gebackene Zucchinisticks
- 92 Gefüllte Zucchinirolle mit Karotten
- 93 Zucchininudeln mit Garnelen
- 94 Grüne-Bohnen-Salat mit Hähnchen
- 96 Zoodles mit buntem Gemüse
- 98 Mini-Auberginen-Pizza
- 100 Hackfleisch mit Bohnen
- 101 Tomaten-Zucchini-Ratatouille
- 102 Brokkoli-Käse-Puffer
- 104 Gemüse muffins
- 105 Hähnchen-Gurken-Salat

106 Wochenpläne



Intervallfasten mit Low Carb

Nach und nach hat sich unser Alltag zu einem Balanceakt zwischen Beruf und Freizeitaktivitäten entwickelt, bei dem kaum noch Zeit zum Verschnaufen bleibt. Geschweige denn zu einer bewussten, gesunden und nachhaltigen Lebensweise. Zwischen all den Terminen reicht es mittags oft nicht für mehr als ein belegtes Brötchen vom Bäcker, und abends klingt der Lieferdienst meist verlockender, als selbst stundenlang in der Küche zu stehen.

Erschöpfung und vor allem Übergewicht können die (im wahrsten Sinne des Wortes) belastenden Konsequenzen dieses hektischen Lebens sein. Aber wie soll man nun, angesichts des überquellenden Terminkalenders, auch noch die Disziplin besitzen, eine Diät zu meistern?

Intervallfasten in Kombination mit Low Carb lautet hier die Antwort. Simpel, gesund und dennoch lecker, lässt sich diese Ernährungsweise in jeden Alltag integrieren und sorgt nicht nur für eine langfristige Gewichtsabnahme, sondern auch für eine Verbesserung der Gesundheit.

Aber was genau verbirgt sich hinter dem Intervallfasten? Warum wird zusätzlich Low Carb empfohlen? Welche positiven Auswirkungen hat die Ernährungsumstellung auf den Körper?

Im Folgenden werden wir detailliert auf diese Fragen eingehen.

INTERVALLFASTEN – WAS IST DAS?

Intervallfasten wird auch intermittierendes Fasten genannt und bedeutet, dass Essenspausen eingelegt werden, in denen man keine oder nur wenig Nahrung zu sich nimmt. Diese Unterbrechungen werden, je nach Methode, stunden- oder tageweise eingelegt. Wie viel Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien man dabei zu sich nimmt, spielt erst einmal keine Rolle. Trotzdem sollte man sich während der Phasen, in denen man nicht fastet, natürlich nicht nur von Burgern und Kuchen ernähren. Eine ebenso abwechslungsreiche wie ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass du optimale Ergebnisse für deinen Körper erzielst – äußerlich und innerlich.

Intervallfasten mag zunächst radikal klingen. Im ersten Moment möchte man vielleicht argumentieren, dass dem Körper Essen und somit Nährstoffe vorenthalten werden. Das ist aber keineswegs schädlich. Ganz im Gegenteil: Intervallfasten beruht auf der ursprünglichsten Form der Ernährung. Früher waren Fastenzeiten ein selbstverständlicher Teil des Alltags, schließlich waren unsere Vorfahren auf eine gute Ernte oder eine erfolgreiche Jagd angewiesen, andernfalls waren sie gezwungen zu fasten.

Eigentlich ist unser Körper also an diese Phasen des »Leerlaufs« gewöhnt und weiß ganz genau, wie er damit umgehen muss. Der Stoffwechsel schaltet um und holt sich die benötigte Energie

aus den Fettspeichern, bis die nächste Mahlzeit kommt. Diese Anstrengung muss der Körper heute normalerweise gar nicht mehr unternehmen, schließlich füttern wir ihn ja beinahe pausenlos. Da ständig Kohlenhydrate verfügbar sind, wählt unser Stoffwechsel den Weg des geringsten Widerstands, also Kohlenhydrate als Energielieferanten. Die Fettspeicher bleiben bei unserer modernen Art der Ernährung meist unangetastet. Das Intervallfasten gewöhnt den Stoffwechsel wieder daran, nicht nur Glukose, sondern auch Fett zu verbrennen und zwischen beiden Alternativen zu wechseln.

Mittlerweile haben sich einige Varianten des Intervallfastens entwickelt, deren erkennbarster Unterschied in der jeweiligen Dauer der Essenspausen liegt. Im Folgenden sollen die beiden beliebtesten – nämlich die 5:2- sowie die 16:8-Methode – näher erläutert werden. Diese beiden Modelle lassen sich flexibel in den Alltag integrieren und sind auch für Fasten-Anfänger geeignet. Außerdem riskiert man hier keinen Jo-Jo-Effekt, da die Fastenzeiten nur von kurzer Dauer sind. Mit dem Intervallfasten kannst du entspannt und vor allem langfristig Gewicht verlieren, vermeidest Heißhungerattacken und verbesserst dabei deine Gesundheit sowie dein Körpergefühl im Ganzen.

Die 5:2-Methode

Bei dieser Methode isst man an fünf Tagen pro Woche ganz normal, während die Kalorienzufuhr an den restlichen zwei Tagen auf ein Viertel des normalen Bedarfs reduziert wird. Liegt dein Tagesbedarf normalerweise

bei 2000 Kalorien, so nimmst du an den Fastentagen höchstens 500 Kalorien zu dir.

Die 5:2-Methode ist toll, weil sie nicht vorgibt, an welchen Tagen du zu fasten hast. Sie lässt dir freie Hand, und du musst den Restaurantbesuch oder das Essen bei Freunden am Wochenende nicht absagen. Die Fastentage müssen auch nicht aufeinander folgen. Wählst du zum Beispiel den Dienstag und den Donnerstag, kannst du dich auf der Arbeit ablenken und freitags trotzdem am Abteilungsfrühstück teilnehmen. Regelmäßigkeit ist aber trotzdem zu empfehlen: Such dir zwei für dich passende Tage aus und bleib dabei, von einzelnen Ausnahmen abgesehen. Wenn du ständig wechselst, wird es nur schwieriger, eine Routine aufzubauen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die 5:2-Methode perfekt in dein Leben fügt und dich somit nicht das Gefühl beschleichen wird, andauernd verzichten zu müssen.

Die 16:8-Methode

Im Gegensatz zur 5:2-Methode, fastet man hier stundenweise. Das heißt: Der Tag wird in eine 16-stündige Fastenphase und eine 8-stündige Essensphase gegliedert. Wichtig ist, dass diese Phasen an einem Stück durchgezogen werden. Dennoch bist du auch hier flexibel, denn wann du die 16 Stunden Pause einlegst, bleibt dir überlassen.

Eigentlich dreht sich hier alles darum, die ohnehin vorhandene natürliche Essenspause, nämlich die Zeit, in der wir schlafen, auszunutzen und zu verlängern.

Das kann man in Form des »breakfast cancelling« machen, indem man nach dem Abendessen mit dem Fasten beginnt, das Frühstück ausfallen lässt und erst zu Mittag wieder etwas isst. Ein konkretes Beispiel: Wenn du um 19 Uhr zu Abend isst, kannst du die erste Mahlzeit am nächsten Tag ab 11 Uhr zu dir nehmen. Für diejenigen, denen ihr Frühstück heilig ist, gibt es Variante 2, das »dinner cancelling«, bei der man seine letzte Mahlzeit beispielsweise um 16 Uhr einnimmt, dafür aber am Folgetag um 8 Uhr morgens beherzt beim Frühstück zugreifen darf.

Wie wirkt sich Intervallfasten auf deinen Körper aus?

Intervallfasten hilft dabei, Gewicht zu verlieren. Vielleicht hältst du genau deshalb gerade dieses Buch in deinen Händen. Aber es bringt auch viele andere Vorteile mit, die sich positiv auf deinen Körper und deine Gesundheit auswirken.

Dass der Stoffwechsel angeregt und flexibler wird, sodass auch die Fettspeicher angezapft werden, weißt du bereits. Wir schaden unserem Körper also nicht mit einem kurzen Nahrungsentzug – wir tun ihm sogar etwas Gutes! Denn in der Zeit, in der er sich nicht mit dem Verarbeiten von Essen beschäftigen muss, kann er sich erholen, erneuern und dort, wo es nötig ist, wiederherstellen. Das unter Dauerbelastung stehende Stoffwechselsystem hat Zeit, zur Ruhe zu kommen, und kann sich so ausgleichen. Erste Studien besagen, dass körpereigene Zellen infolge von Intervallfasten stressresistenter und weniger angreifbar für DNA-Schäden sein sollen. Deshalb ist diese Ernäh-

rungsweise auch für die Krebsforschung interessant geworden. Außerdem können sich die Leberwerte verbessern, während das Diabetesrisiko zurückgehen kann. Überhaupt ist es möglich, mithilfe des Intervallfastens die Insulinresistenz sowie den Blutzuckerspiegel zu senken, und auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit kann positiv beeinflusst werden, indem Risikofaktoren und Entzündungsparameter abnehmen. Auch chronische Erkrankungen wie beispielsweise ein erhöhter Cholesterinspiegel können sich durch Intervallfasten verbessern. Des Weiteren verbessern sich der Schlaf und der allgemeine Gemütszustand infolge des Intervallfastens.

Obwohl die Forschung hier noch in den Kinderschuhen steckt, sollen diese gesundheitlichen Aspekte als weiterer Ansporn dienen, dem Intervallfasten eine Chance zu geben. Denn hier tust du nicht nur etwas, um dein äußeres Erscheinungsbild zu optimieren, sondern du kümmerst dich langfristig um deine Gesundheit und sorgst so dafür, dass es dir rundum gut geht. Dabei ist es besonders wichtig, dass du langfristig am Ball bleibst und das Intervallfasten nicht als Diät mit schnell sichtbaren Erfolgen begreifst. Hier geht es um eine kontinuierliche Ernährungsumstellung, die dir einen gesunden Körper und möglicherweise sogar ein längeres Leben beschert.

LOW CARB, DAS STOFFWECHSELWUNDER

Low Carb ist die Abkürzung für »low carbohydrates«, was übersetzt »wenig Kohlenhydrate« bedeutet. Genauer gesagt liegt das Maximum bei 100 bis 150 Gramm pro Tag,