

# MARK LAUREN

mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE  
GERÄTE**

# KRAFTSTOFF DAS KOCHBUCH



**riva**

Mit 125 Rezepten für weniger Körperfett  
und mehr Muskeldefinition

**MARK LAUREN**  
mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE  
GERÄTE**

**KRAFTSTOFF**  
**DAS KOCHBUCH**



**MARK LAUREN**  
mit Maggie Greenwood-Robinson

**FIT OHNE  
GERÄTE**

**KRAFTSTOFF**  
**DAS KOCHBUCH**

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

2. Auflage 2020

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© 2017 by Ballantine Books. All rights reserved. This translation of *You are Your Own Gym – The Cookbook* is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

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.

Übersetzung: Max Limper

Lektorat: Dr. Doortje Cramer-Scharnagl, Desirée Simeg

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, Luisa Dickhoff

Coverfoto Mark Lauren: Tim Moore

Alle Rezeptfotos im Innenteil und auf dem Umschlag: Christian Wenzel und Sinthu

Wenzel, Digital Branding

Satz: Daniel Förster, Belgern

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1164-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-446-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-447-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

# INHALT

---

Einführung:	Satt ohne Küchenstress .....	6
Kapitel 1:	Durch Kochen zum Traumkörper.....	9
Kapitel 2:	Kalorienzyklen in der Küche .....	25
Kapitel 3:	Gerichte mit schnellem Kraftstoff.....	39
	Frühstück mit schnellem Kraftstoff .....	40
	Mittagessen mit schnellem Kraftstoff .....	50
	Abendessen mit schnellem Kraftstoff .....	76
	Snacks mit schnellem Kraftstoff.....	112
Kapitel 4:	Gerichte mit langsamem Kraftstoff.....	119
	Frühstück mit langsamem Kraftstoff .....	120
	Mittagessen mit langsamem Kraftstoff .....	130
	Abendessen mit langsamem Kraftstoff .....	148
	Snacks mit langsamem Kraftstoff .....	176
Kapitel 5:	Smoothies und Säfte.....	181
	Kraftstoff in Form von Smoothies und Säften .....	182
Kapitel 6:	Desserts mit schnellem Kraftstoff.....	209
Kapitel 7:	Mahlzeit für Mahlzeit, Block für Block ..	225
	<b>Anhang</b>	
	Dank.....	270
	Über die Autoren .....	271
	Quellenverzeichnis .....	272
	Sach- und Rezeptregister.....	273
	Rezeptregister .....	284

## EINFÜHRUNG: SATT OHNE KÜCHENSTRESS

---

Du kannst ohne Geräte fit werden, weil dein Körper das beste Trainingsgerät aller Zeiten ist. Und genauso kannst du ohne Küchenstress satt werden, weil du für dich der beste Koch bist. Du bist nicht auf Mikrowellenfraß, Fastfood und ähnliche eher ungesunde Notlösungen angewiesen. Ich habe dieses Kochbuch für all diejenigen geschrieben, die ihre Muskelmasse vermehren, ihre Fettpolster abbauen, ihre Leistung steigern oder ihre Gesundheit erhalten wollen – oder auch alles zusammen. Die in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte und Speisepläne spiegeln die Art wider, wie ich selbst koche und esse. Wer mein Buch *Fit ohne Geräte* kennt, weiß, dass ich immer fürs Selbermachen bin. Und wer mein Buch *Kraftstoff* gelesen hat, kennt bereits meine besondere Ernährungsstrategie, die den Stoffwechsel auf Trab hält und zu einem schlanken, wohldefinierten Körper führt. Dieses Kochbuch folgt dieser Ernährungsstrategie und ergänzt meine Trainingsprogramme. Es zeigt dir, wie du ohne große Umstände herzhaftes Hausmannskost, leichte und leckere Leibgerichte, regionale und internationale Spezialitäten und sogar Desserts zauberst – immer mit einem Ziel vor Augen: ein schlanker, definierter Körper.

So weit einverstanden? Prima! Eines der Geheimnisse des Fitnesserfolgs liegt darin, häufiger zu Hause zu kochen, als du essen gehst. So hast du die Zusammensetzung und Qualität deines Essens unter Kontrolle, kannst besser bestimmen, was und wie viel du isst, und übernimmst Verantwortung für deinen Körper und dein Aussehen.

Denn das Essen in Restaurants ist berüchtigt für seinen hohen Gehalt an Salz, Fett, Zucker und Zusatzstoffen – deshalb schmeckt es so gut. Aber es macht eben auch dick, besonders wenn man es oft isst. Heißt das, dass du nicht mehr essen gehen darfst? Absolut nicht – das wäre unrealistisch. Aber wenn du die Zubereitung deines Essens aus der Hand gibst, weißt du nie, was alles an versteckten Fetten, Salz, Zucker und Zusatzstoffen in

deinen Mahlzeiten lauert. Ab und zu auswärts essen ist in Ordnung, aber achte dabei bewusst darauf, nur vollwertige, gesunde und vorzugsweise Biolebensmittel zu genießen. Nur solche Nahrungsmittel enthalten die nötigen Nährstoffe für Kraftzuwachs, Muskelaufbau und vitales Aussehen.

Nicht nur ich bin überzeugt, dass es gesünder ist, öfter zu Hause zu essen. Eine neuere Studie, die in der Zeitschrift *Public Health Nutrition* erschienen ist, zeigt einen Zusammenhang zwischen häufigerem Selberkochen und einer gesünderen Ernährung mit weniger Fett, Zucker, Kohlenhydraten und Kalorien. Kaum verwunderlich ist auch, dass das Kochen am heimischen Herd mit einer geringeren Kalorienaufnahme außer Haus und einem niedrigeren Fastfoodkonsum einhergeht. Diese Erkenntnisse sollten all jenen zu denken geben, die ihr Aussehen und ihr Befinden verbessern wollen.

Nicht dass wir uns missverstehen: Ich selbst esse durchaus auch auswärts und unterwegs. Letzten Endes ist das ein Vorteil für dich, denn so habe ich die herrlichen Aromen und Zubereitungsarten der unterschiedlichsten Kochstile kennengelernt. Zu Hause habe ich bei meinen Lieblingsgerichten (Makkaroni mit Käsesoße, Asia-Nudeln, Milchshakes, Cupcakes und noch mehr!) den Fett-, Zucker- und Kaloriengehalt drastisch reduziert, bis leichtere Versionen entstanden sind. Bei mir gibt es leckeres Essen, das mein Training unterstützt und zu Muskelaufbau und -definition beiträgt. Aus dieser Erfahrung erwuchs meine Liebe zum Kochen, die umso tiefer wird, je mehr Zeit ich in der Küche verbringe. Egal ob ich für mich allein neue Rezepte ausprobieren oder für Freunde und Familienmitglieder koche – wenn ich den Kochlöffel schwinde, bin ich zufrieden wie nie. Nur zu gern würde ich dich glauben lassen, das alles beruhe auf meinem genialen Kochtalent, doch je mehr ich koche, desto überzeugter bin ich davon, dass *jeder* gut kochen kann. Meine Rezepte sind einfach und zeitsparend. (Und als ehemaliger Angehöriger US-amerikanischer Spezialeinheiten kann ich guten Gewissens behaupten, dass sie besser sind als Militärfraß.) Kannst du lesen und einfache Anweisungen befolgen? Klar kannst du das – also kannst du auch kochen! Leg los!





# KAPITEL I

# DURCH KOCHEN ZUM TRAUMKÖRPER

Mit diesem Kochbuch gelingen dir köstliche Gerichte im Rahmen von Kalorienzyklen, meiner Geheimwaffe für Fettreduktion und Muskelaufbau, wie ich sie in meinem Buch *Kraftstoff* vorgestellt habe. Anders als bei typischen restriktiven Diäten, die eine Ernährung mit dauerhaft wenig Kalorien vorschreiben, wird bei Kalorienzyklen die Energiezufuhr regelmäßig nach oben oder unten verändert; die Kalorienaufnahme bleibt nie länger als ein paar Wochen auf gleichem Niveau. Kalorienzyklen halten den Stoffwechsel ständig auf Trab, sodass er nie nachlässt und immer weiter Fett verbrennt. So entsteht auf natürliche Weise mehr straffende Muskulatur und weniger unansehnliches (und ungesundes) Fett. Vom Prinzip her ähnelt dies dem Effekt, der eintritt, wenn man Trainingsvolumen und -intensität hin und wieder ändert, damit sich der Körper an neue Reize anpassen muss. Regelmäßige Änderungen der Kalorienaufnahme (Volumen) und der Nahrungsmittelauswahl (Intensität) erzielen die gleiche Wirkung. Kalorienzyklen führen zu mehr Muskeln und weniger Fett als eine gleichbleibende Diät, die vier Wochen oder länger durchgehalten wird.

Kalorienzyklen verhindern auch jene Plateauphasen, während derer die Gewichtsabnahme ins Stocken gerät und die Kleidung einfach nicht mehr lockerer wird. Ende der Fahnenstange – jeder ernsthafte Sportler, Fitnessfan oder Diätmachende hat das schon mal erlebt. Kalorienzyklen verringern die Wahrscheinlichkeit, dass du vor Erreichen des Zielgewichts einen solchen Stillstand erlebst. Denn sie bieten mehr Abwechslung und erfordern dadurch mehr Anpassung des Körpers.

Mein Ernährungsplan sieht auch eine viel breitere Palette an Nahrungsmitteln vor als die meisten Diäten. Das liegt daran, dass viele der Lebensmittel, die für uns nach einem guten, harten Training für den Muskelaufbau und den Anpassungsprozess notwendig sind, bei den auf reinen Gewichtsverlust zielenden Diäten unerwünscht sind (wie etwa Obst und andere Kohlenhydrate).

## Schnelle und langsame Kohlenhydrate

Bei den verschiedenen Kalorienzyklen ergibt sich der Unterschied in der Energiezufuhr vor allem aus der Auswahl der Kohlenhydrate. Ich unterscheide zwischen schnellen und langsamen Kohlenhydraten, je nach dem Tempo, mit dem der Körper sie aufnimmt.

Alle Kohlenhydrate müssen in Glukose, eine Zuckerart, umgewandelt werden, bevor sie vom Blut aufgenommen werden. Kohlenhydrate werden entweder langsam oder schnell umgewandelt und vom Blut absorbiert. Diese Absorptionsrate führt zu einer entsprechend starken Ausschüttung des Hormons Insulin, das den Zuckergehalt im Blut reguliert.

Wenn wir rasch absorbierbare, schnelle Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Limonade oder Fruchtsaft konsumieren, wird der Blutzuckerspiegel durch einen plötzlichen Insulianstieg wieder gesenkt und die Kohlenhydrate werden als Fett eingelagert. Wir werden dadurch müde und gieren nach mehr Essen, um unseren normalen Blutzuckerspiegel wiederherzustellen. Zu diesem Regelfall gibt es eine positive Ausnahme: Die Zufuhr schneller Kohlenhydrate während oder nach intensivem Training versorgt die erschöpften Muskeln mit Energie und unterstützt ihre Regeneration.

Langsame Kohlenhydrate, wie sie in Gemüse enthalten sind, werden dagegen langsamer absorbiert und lösen die dick machende Insulinreaktion nicht aus. Sie enthalten auch generell weniger Kalorien, dafür aber viele fettverbrennende Ballaststoffe und deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe als die meisten schnellen Kohlenhydrate.

## Glykämischer Index und glykämische Last

Woran erkennt man, welche Kohlenhydrate schnell und welche langsam sind?

Als Richtgröße benutze ich gern die glykämische Last, kurz GL. Die GL ist eine Messskala für Kohlenhydrate, die zwei Dinge berücksichtigt: den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels, sagen wir von 100 Gramm Banane oder 100 Gramm Reis, und die Geschwindigkeit, mit der diese Kohlenhydrate vom Blut absorbiert werden. Die GL ist der beste Indikator dafür, was ein bestimmtes Nahrungsmittel mit dem Blutzuckerspiegel anstellt. Je niedriger die GL, desto besser eignet sich ein Nahrungsmittel für die Gewichtsreduktion und eine gesunde Ernährungsweise.

Nun fragst du womöglich: »Ist die glykämische Last dasselbe wie der glykämische Index?« Nein. Wie die GL zeigt der glykämische Index oder GI an, wie schnell 50 Gramm Kohlenhydrate in Blutzucker umgewandelt werden. Allerdings berücksichtigt der GI nicht, wie viele Kohlenhydrate eine bestimmte Menge eines Lebensmittels tatsächlich enthält – also die Menge, die man wirklich isst. Daher arbeitet man stattdessen lieber mit der glykämischen Last.

## Langsame Kohlenhydrate

Langsame Kohlenhydrate haben einen GL-Wert zwischen 1 und 6. Es handelt sich dabei um alle kalorienarmen, ballaststoffreichen Gemüsesorten, also Blattgemüse, Salat, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Tomaten, Zucchini und so weiter. Sie alle dürfen jederzeit völlig hemmungslos gegessen werden. Langsame Kohlenhydrate sollten zu fast allen deiner täglichen Mahlzeiten gehören.

Langsame Kohlenhydrate hemmen außerdem die Gewichtszunahme und erleichtern dir das Halten des Gewichts. Von langsamen Kohlenhydraten darfst du viel essen, da ihr Kaloriengehalt zu vernachlässigen ist. So

bleibst du länger satt und widerstehst dem Jieper auf diverse Dickmacher. Die Ballaststoffe in langsamen Kohlenhydraten sind zudem die reinsten Übergewichtskiller. Je unverarbeiteter und naturbelassener ein Nahrungsmittel ist (wie es langsame Kohlenhydrate in der Regel sind), desto weniger Kalorien und Fett speichert der Körper ab. Ballaststoffe sorgen auch von sich aus für ein Sättigungsgefühl und verhindern so Heißhungerattacken.

## Schnelle Kohlenhydrate

Kohlenhydrate mit einer GL von 7 oder mehr gelten als schnelle Kohlenhydrate. Darunter fallen gesunde Nahrungsmittel wie vollwertige Getreideprodukte, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Nudeln, Reis und Obst – sowie weniger gesunde Dinge wie Fruchtsäfte, Sportgetränke und Limonaden. Sie regen zu stärkerer Insulinausschüttung an und werden vom Körper schnell verdaut und absorbiert.

Der Verzehr schneller Kohlenhydrate ist morgens nach dem Aufwachen und nach einem anstrengenden Training angebracht.

Der Nachtschlaf ist praktisch eine Fastenzeit. Durch das nächtliche Fasten wird Glykogen abgebaut – das Kohlenhydrat, das in den Muskeln und in der Leber gespeichert ist. Wenn man das Fasten nicht bricht, greift der Körper auf Muskelgewebe als Kraftstoff zurück. Keine gute Idee, wenn man an Muskeln zulegen und Fett verbrennen will. Mit dem Verzehr schneller Kohlenhydrate gleich nach dem Aufwachen tritt man quasi aufs Insulinpedal und füllt den Glykogen tank schnell wieder auf, sodass der mögliche Zugriff auf das Muskelgewebe ausfällt.

Auch nach dem Training sorgen schnelle Kohlenhydrate für einen Nachschub an Glykogen. Nach dem Sport bleibt die Durchblutung etwa eine Dreiviertelstunde lang erhöht, sodass die Kohlenhydrate rasch in den Organismus gelangen. Außerdem sind Muskeln und Leber dann empfängli-

cher gegenüber Insulin, was die Glykogenversorgung der Muskeln durch das Insulin erleichtert. Auch andere an der Muskelbildung und -regeneration beteiligte Enzyme und Hormone sind nach dem Training auf dem Höchststand. Verschiebt man die Einnahme – etwa um zwei Stunden oder mehr –, fallen die Blutwerte dieser Hormone und Enzyme um fast zwei Drittel ab, und danach fallen sie noch weiter, während der Körper vom anabolen (Muskelaufbau) in den katabolen Zustand (Muskelabbau zur Energiegewinnung) umschaltet. Deshalb solltest du dieses Zeitfenster mit einem günstigen Stoffwechsellzustand nicht verpassen. Zum Auftanken nach dem Training eignen sich beispielsweise Vollkornreis, Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln und Smoothies. Also, nicht vergessen: Wenn du aktiv bist und hart trainierst, ist es erlaubt – ja sogar angeraten –, auch schnelle Kohlenhydrate zu essen, besonders wenn du an Kraft und Muskelmasse zulegen möchtest.

### Protein-Kraftstoff

Neben langsamen und schnellen Kohlenhydraten solltest du reichlich Proteine (Eiweiß) essen. Rind, Lamm, Schwein, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu und Bohnen liefern allesamt viel Eiweiß. Wenn du nicht genug Proteine zu dir nimmst, kann sich der Stoffwechsel verlangsamen. Muskelmasse ist stoffwechselaktives Gewebe, das Kalorien benötigt. Wenn der Körper also Muskelmasse abbaut, um seine Proteinversorgung zu sichern, sinkt die Kapazität zur Fettverbrennung.

Proteine regen Muskelbildung und Fettverbrennung an, besonders in Kombination mit regelmäßigem Training. Nach dem Essen werden Proteine in Aminosäuren aufgespalten – das sind Bausteine, mit denen Zellen jeder Art repariert und regeneriert werden. Eine dieser Aminosäuren heißt Leucin und scheint den anderen überlegen zu sein. Die Muskeln nutzen Leucin als Kraftstoff. Es trägt zur Bildung und zum Erhalt von Muskelmasse bei und ermöglicht dadurch dem Körper, mehr Kalorien zu verbrennen und schneller abzunehmen. Tierisches Protein enthält viel Leucin.

Proteine aktivieren den Fettverbrennungsmechanismus des Körpers jedoch auch auf andere Weise, nämlich indem sie die Produktion eines Hormons namens Glucagon anregen. Glucagon wirkt wie eine SMS an deinen Körper, Depotfett abzubauen und in den Blutkreislauf zu überführen, wo es als Kraftstoff verwendet werden kann.

Proteine tragen auch zur Sättigung bei, indem sie die Ausschüttung eines Hormons namens Peptid YY anregen. Das Gefühl, satt zu sein, ist ein klarer Vorteil, wenn du deine Nahrungsaufnahme reduzieren willst, um Gewicht zu verlieren. Falls du Lust auf Süßigkeiten oder einen Happen Kohlenhydrate hast, iss lieber einen proteinreichen Snack. Sehr wahrscheinlich verschwindet der Hunger davon.

Der Verzehr von Proteinen hat noch weitere Vorteile: Die Energie (Kalorien) aus Proteinen wird zur Neubildung und Reparatur von Körpergewebe, insbesondere Muskelgewebe, eingesetzt. Proteine regulieren zudem den Wasserhaushalt des Körpers und sind für die Bildung von roten Blutkörperchen, Enzymen, Hormonen und Antikörpern wichtig, ohne die der Körper nicht richtig funktioniert.

### Wie viel Protein?

Ich empfehle, zu jeder Hauptmahlzeit 85 bis 170 Gramm Proteine einzunehmen. Diese Proteinmenge entspricht in etwa der Größe deiner Faust. Iss mehr Proteine – und freu dich über die positive Veränderung deines Körpers!

## Fett-Kraftstoff

Du wirst mitbekommen haben, dass ein Hauptziel meines Plans darin besteht, die Muskelmasse zu maximieren und das Körperfett zu minimieren. Vielleicht überrascht es dich, dass dies mit der typischen fettarmen Diät nicht zu erreichen ist. Tatsächlich muss deine Ernährung dazu einen leicht erhöhten Fettanteil haben.



Jüngste Erkenntnisse zu diesem Thema stammen aus einer Studie, die im September 2014 in der renommierten Fachzeitschrift *Annals of Internal Medicine* erschienen ist. Die Forscher ließen eine Gruppe von 150 Männern und Frauen ein Jahr lang eine Low-Carb-Diät (unter 40 Gramm Kohlenhydrate täglich) machen, die entweder fettarm war oder mit einer höheren Fettzufuhr einherging.

Es stellte sich heraus, dass die Low-Carb/Higher-Fat-Esser im Durchschnitt etwa dreieinhalb Kilo mehr abnahmen als die fettarm Essenden. Die erste Gruppe konnte auch ihren Körperfettanteil deutlich stärker vermindern als die Fettarm-Gruppe und dabei noch ihre Muskelmasse erhöhen – obwohl keine der beiden Gruppen ihr Trainingsverhalten änderte. Tatsächlich beruhte die Gewichtsreduktion der fettarm Essenden hauptsächlich auf abgebauter Muskelmasse. Die Ergebnisse dieser Studie haben mich darin bestärkt, beim Kraftstoff-Plan ein wenig mehr Fett zuzulassen als bei den meisten anderen Diäten üblich.

Es gibt zwei Sorten von Nahrungsfett: solches mit gesättigten und solches mit ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind meist tierischen Ursprungs, abgesehen von Kokosöl. Ungesättigte Fettsäuren finden sich meist in pflanzlichen Nahrungsmitteln, also in Nüssen, Saaten, Avocados, Olivenöl, Leinöl, aber auch in Fisch.

Für aktive Menschen ist es wichtig, eine gewisse Menge an gesättigten Fettsäuren zu sich zu nehmen, da dadurch die Konzentration von Testosteron im Körper erhalten wird. Testosteron fördert die Muskelbildung und den Kraftzuwachs. Forschungen haben ergeben, dass Männer, die weniger als 30 Prozent ihrer Kalorien aus Fett beziehen, 25 Prozent weniger Testosteron produzieren als Männer mit fetthaltigerer Ernährung.

Versteh mich nicht falsch: Ich bin nicht dafür, dass du Speck, Butter und durchwachsene Koteletts in dich hineinstopfst, als gäbe es kein Morgen. Jeder Nährstoff ist im Übermaß schädlich, besonders wenn das Verhältnis zu anderen Vitalstoffen nicht stimmt. Ausgewogenheit ist angesagt!

## Wie viel Fett?

Bei meiner Diät beziehst du 25 bis 30 Prozent deiner gesamten Kalorienzufuhr aus Fett. Dabei greifst du auf Quellen sowohl für gesättigte als auch für ungesättigte Fettsäuren zurück. Eine kleine Handvoll Nüsse und Saaten, ein wenig gesundes Öl zum Salat und dazu tierische Fette versorgen dich auf natürliche Weise mit einer ausgewogenen Mischung von Fetten. Wenn du Vegetarier oder Veganer bist, kannst du den Bedarf an gesättigtem Fett mit Kokosöl decken.

## Kalorienzyklen in drei Blöcken

Bei der Ernährung nach Kalorienzyklen bewegst du dich in drei »Blöcken«, die sich in der Kalorien- und Kohlenhydratmenge unterscheiden. Die drei Blöcke sind in absteigender Ordnung nummeriert – 3er, 2er, 1er –, wobei die Nummer auch gleich die Dauer des Blocks wiedergibt. Das System ist einfach zu merken und leicht in den Alltag einzubauen, vor allem aber kannst du die Kalorienzyklen deinen Bedürfnissen anpassen und immer weiter und weiter und weiter praktizieren. Nach dieser Methode kannst du dich problemlos dein Leben lang ernähren. Dein Körper und dein Stoffwechsel gewöhnen sich nicht an die immer gleichen Ernährungsmuster – was Abnehmplateaus und Diätfrust auslösen würde –, sondern sie werden ständig ausgetrickst und angestachelt. So verbrennst du nachhaltig und effizient Körperfett und bleibst schlank und kräftig, auch wenn du dein Zielgewicht oder die gewünschte Kleidergröße längst erreicht hast. Die Blöcke kommen immer wieder, aber der Körper fällt jedes Mal darauf herein.

## Der 3er-Block

Der erste Block ist die lockerste Phase des Plans und netterweise auch die längste: Sie dauert drei Wochen (oder länger, wenn du damit gut vorankommst) und heißt deshalb 3er-Block. Du darfst viele deiner geliebten schnellen Kohlenhydrate essen, bei jeder Hauptmahlzeit und einem Snack

je eine Portion, also insgesamt viermal am Tag. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und Obst. Unglaublich, oder? Keine Sorge: Auch mit diesen Lebensmitteln kannst du abnehmen. Und es wird sich nicht einmal wie eine Diät anfühlen. Ein Traum wird wahr: endlich ordentlich essen dürfen! Das ist nämlich – im richtigen Maß – für den Aufbau eines athletischen Körpers, der viel Fett verbrennt, absolut notwendig.

Nach diesen drei oder mehr Wochen wirst du schon spürbar energiegeladener und schlanker sein. Auf der Waage wird sich ein deutlicher Gewichtsverlust zeigen. Im Spiegel wirst du ein fitteres Ebenbild sehen. Deine Kleidung wird besser sitzen; vielleicht musst du sogar zu einer kleineren Konfektionsgröße übergehen. Und du wirst mehr Energie verspüren, alles als Folge einer realistischen, tragfähigen und dennoch entscheidenden Ernährungsumstellung. Doch damit es zu keinem Plateau kommt, musst du deinen Stoffwechsel fordern – und dazu nach drei Wochen in den 2er-Block wechseln.

Übrigens: Wenn du deine Fitnessziele erreicht hast, kannst du im 3er-Block bleiben, um dein Gewicht zu halten und in Form zu bleiben.

### Die Formeln für Mahlzeiten im 3er-Block

**Frühstücksformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

**Mittagsformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate

**Abendformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + reichlich langsame Kohlenhydrate

**Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack):** Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate)

## Der 2er-Block

Als Nächstes kommt der 2er-Block, welcher – erraten! – zwei Wochen dauert. Während dieses Blocks isst du weitgehend das Gleiche, nur mit einem Unterschied: Du reduzierst die Kohlenhydratzufuhr auf zwei schnelle Kohlenhydratportionen am Tag. Insgesamt ist der 2er-Block nicht ganz so großzügig wie der 3er-Block, was die Speisen betrifft, aber du bleibst dabei im Fettverbrennungsmodus, sodass du deinem Wunschgewicht näherkommst.

### Die Formeln für Mahlzeiten im 2er-Block

**Frühstücksformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate

**Mittagsformel:** Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate

**Abendformel:** Proteine + langsame Kohlenhydrate

**Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack):** Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

## Der 1er-Block

Der 1er-Block dauert eine Woche und ist die strengste Phase. Aber denk daran: Nur eine Woche, dann bist du wieder im 3er-Block und kannst großzügiger essen. Im 1er-Block reduzierst du den Konsum von schnellem Kraftstoff auf eine Portion pro Tag. Keine Panik: Man kann alles durchstehen, wenn es nur sieben Tage dauert. Du wirst staunen, wie mühelos diese Woche vorbeifliegt. Dein bereits erreichter Gewichtsverlust wird dich dazu motivieren, beim Essen konsequent zu bleiben, und die fehlenden Kohlenhydrate wirst du überhaupt nicht vermissen. Selbst wenn dir der 1er-Block

leichtfällt, ist es wichtig, danach wieder zum 3er-Block zu wechseln, besonders wenn du sportlich sehr aktiv bist.

### Die Formeln für Mahlzeiten im 1er-Block

**Frühstücksformel:** Proteine + 1 Portion schnelle *oder* langsame Kohlenhydrate

**Mittagsformel:** Proteine + langsame Kohlenhydrate

**Abendformel:** Proteine + langsame Kohlenhydrate

**Snackformel (1 Vormittagssnack, 1 Nachmittagssnack):** Proteine + Nüsse und Saaten *oder* langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training: Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

### Die Kalorienzyklen auf einen Blick

3er-Block (3 Wochen): Täglich 4 Portionen schnelle Kohlenhydrate und reichlich langsame Kohlenhydrate, dazu Proteine satt	
Frühstück	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate
Mittag	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate
Abend	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate
Snack 1	Proteine + Nüsse und Saaten <i>oder</i> langsame Kohlenhydrate
Snack 2	Proteine + schnelle Kohlenhydrate (Iss diesen Snack nach einem Training.)

2er-Block (2 Wochen): Täglich 2 Portionen schnelle Kohlenhydrate und reichlich langsame Kohlenhydrate, dazu Proteine satt

Frühstück	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate
Mittag	Proteine + 1 Portion schnelle Kohlenhydrate + langsame Kohlenhydrate
Abend	Proteine + langsame Kohlenhydrate
Snack 1	Proteine + Nüsse oder Samen <i>oder</i> langsame Kohlenhydrate
Snack 2	Proteine + langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

1er-Block (1 Woche): Täglich 1 Portion schnelle Kohlenhydrate und reichlich langsame Kohlenhydrate, dazu Proteine satt


Frühstück	Proteine + 1 Portion schnelle <i>oder</i> langsame Kohlenhydrate
Mittag	Proteine + langsame Kohlenhydrate
Abend	Proteine + langsame Kohlenhydrate
Snack 1	Proteine + langsame Kohlenhydrate
Snack 2	Proteine + langsame Kohlenhydrate (oder nach dem Training Proteine + schnelle Kohlenhydrate, falls diese nicht bereits zu einer Hauptmahlzeit verzehrt wurden)

## Wie du dieses Kochbuch verwendest

Damit das zum jeweiligen Kalorienzyklus passende Gericht immer leicht zu finden ist, habe ich die Rezepte dieses Kochbuchs in Kapitel eingeteilt, die sich an meiner Unterscheidung zwischen langsamen und schnellen Kohlenhydraten orientieren. Bei meinen Rezepten gelten zudem vier Regeln: Die Gerichte müssen leicht umzusetzen sein, lecker und aromatisch

schmecken, die frischesten und besten Zutaten beinhalten und schnell fertig sein. Und nicht zuletzt möchte ich Rezepte anbieten, die bezahlbar sind und nicht die Haushaltskasse sprengen.

Als nützliche Ergänzung ist jedem Rezept eine Liste mit Nährwerten angefügt, in der auch die Kalorien pro Portion angegeben sind, falls du sie zählen möchtest. Ich hoffe, dass du diese schmack- und nahrhaften Rezepte so richtig genießt und dass sie dich auf Kurs halten. Sie sind alle so einfach, dass du sie auch ohne Kochkenntnisse hinbekommst. Und anhand der Musterspeisepläne siehst du, wie du dir aus den Rezepten dein tägliches Menü zusammenstellen kannst.

Außerdem stellt jedes Rezept eine komplette Mahlzeit dar – mit Proteinen, Gemüse und mehr. (Es gibt auch vegetarische und vegane Rezepte; die veganen Rezepte sind mit einem  markiert.) Die Portionen kannst du gern nach unten oder oben anpassen. Wenn es dir um Gewichtsreduktion geht, solltest du die empfohlene Menge oder etwas weniger essen. Möchtest du dagegen an Muskelmasse zulegen oder dein Gewicht halten, dann iss ruhig eine etwas größere Ration.

Die Rezepte ergeben jeweils eine Portion oder mehr, bis hin zu Mahlzeiten für sechs Personen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich meinen guten Vorsätzen eher treu bleibe, wenn ich viele Portionen auf einmal koche – einen ganzen Auflauf zum Abendessen oder ein ganzes Blech Muffins zum Frühstück. Ist dann später keine Zeit zum Kochen übrig, habe ich gesunde Reste zur Hand. Wenn du es auch so halten möchtest, verdoppelst oder verdreifachst du die Mengenangaben und stellst die Reste in den Kühlschrank oder frierst sie ein. Ebenso gut kannst du natürlich die Rezepte auf eine niedrigere Portionenzahl reduzieren, wenn dich aufgehobene Essensreste erfahrungsgemäß zu sehr verführen.

Meine Rezepte sind *echter Kraftstoff*. Sie kommen dem nahe, was unsere urzeitlichen Vorfahren gegessen haben, darunter Fleisch, Fisch, Gemüse,

Obst, Getreide, Nüsse und Samen – eine natürliche Diät, die es in sich hat und optimal auf unser Erbgut abgestimmt ist. Vor Jahrmillionen gehörten die Menschen, die diese Nahrungsmittel aßen und sich damit für die körperlichen Herausforderungen ihres Alltags stärkten, zu den Fittesten ihrer Art: zu den Überlebenden. Nur dadurch, dass wir vollwertige Lebensmittel in möglichst naturbelassenem Zustand essen, können wir unsere Bestform erreichen – innerlich und äußerlich.

Wenn es für dich neu ist, selbst zu kochen, solltest du in der ersten Woche wenigstens drei oder vier Rezepte ausprobieren. Danach kannst in jeder Woche ein paar neue Gerichte in Angriff nehmen. Auf lange Sicht sollst du dieses Kochbuch ständig benutzen, nicht nur hin und wieder einmal aufschlagen. Sieh es als Abenteuer! Ich liebe das Abenteuer, weil es Spaß macht. Und auch das Ausprobieren neuer Gerichte wird dir Spaß machen.

Also, bitte umblättern – auf den nächsten Seiten warten viele Leckerbissen auf dich!





# KAPITEL 2

# KALORIEN- ZYKLEN IN DER KÜCHE

Wer mich zu Hause besucht, findet Küchen- und Kühlschrank jederzeit vollgepackt mit allen nur denkbaren Kraftstoffen, von magerem Fleisch über Obst und Gemüse bis hin zu Soßen, Nüssen und Gewürzen aller Art. Mit den richtigen Zutaten in Griffweite kann ich mir ohne groß nachzudenken eine Mahlzeit zaubern, die in den jeweiligen Block passt.

Damit dir der Start in die Kalorienzyklen und den 3-Blöcke-Plan leichtfällt, schlage ich vor, dass du deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer zunächst einmal gründlich aufräumst. Dabei solltest du sämtliches Junkfood wegwerfen. So ziemlich alles, was fertig abgepackt verkauft wird (abgesehen von Vollkorngetreide) oder in buntem Plastik steckt, ist Junkfood. Das Zeug steckt voller Zucker, Transfette und Konservierungsmittel. Wenn du mehr Zucker konsumierst als du verbrennst, bildet der Körper Fettreserven. Klümpchenweise treibt das sonnengelbe Fett – genauer: überflüssige Glukose, die in Fett umgewandelt wurde – im Blutstrom durch deine Arterien bis zu dem Organ oder Gewebe, wo es eingelagert wird. Dort fühlt es sich wie zu Hause, und das sieht man auch. So entsteht die Optik, die wir alle loswerden möchten. Auch heikel: Wenn Fett sich in Organen ansiedelt, kann es große gesundheitliche Probleme auslösen, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Diabetes bis hin zu regelrechtem Organversagen. Also: Weg mit dem Fertigfraß!

Nach dem Großreinemachen in Kühl- und Küchenschrank ist es Zeit, die Vorräte wieder aufzustocken. Das muss nicht in einem Rutsch geschehen; richte dich danach, was du für die kommende Woche brauchst. Ich gebe dir ein paar simple Richtlinien für den Lebensmitteleinkauf, die dir die Planung und Zubereitung gesunder Mahlzeiten deutlich erleichtern werden.

## Fleisch von glücklichen Hühnern und Rindern

Wir sollten darauf schauen, wie unsere Nahrungsquellen angebaut beziehungsweise gehalten werden und wie sie von Feld oder Stall auf unseren Teller kommen. Denn schließlich beeinflusst die Gesundheit des Viehs

auch unsere Gesundheit. Ich achte deshalb sorgfältig darauf, ob das Geflügel, das ich esse, aus ökologischer Freilandhaltung kommt. Das bedeutet, dass die Vögel Auslauf unter freiem Himmel haben und fressen können, was sie an Gras, Körnern oder Insekten finden. Ich achte auch darauf, dass sie keine Hormone oder Antibiotika erhalten. Das bedeutet gesünderes Geflügelfleisch und artgerechtere Tierhaltung. Wichtig ist mir auch, dass das Rindfleisch, das ich esse, von Weidetieren kommt und nicht von Vieh, das mit Silage gefüttert wurde. Abgesehen von der Kuhmilch des Muttertiers fressen solche Rinder ausschließlich Weidegras und kein Silofutter. Warum Weidegras besser als Silage ist? Fleisch von Weiderindern ...

- hat weniger Kalorien,
- enthält mehr Vitamin E, Betacarotin und Vitamin C,
- ist reicher an Omega-3-Fettsäuren,
- besitzt einen höheren Gehalt an konjugierten Linolsäuren – einem »guten« Fett, das das Immunsystem stärken, den Blutzuckerspiegel normalisieren und zur Fettverbrennung beitragen kann,
- enthält höchstwahrscheinlich keine Schadstoffe wie Chemikalien, Pestizide oder Wachstumshormone.

Es lohnt sich auch, Fleisch mit dem Etikett »kontrolliert biologisch« zu kaufen. Vieh aus Bioaufzucht bekommt keine Hormone oder Antibiotika zur Wachstumsförderung. Doch Achtung: Auch wenn die Tiere nur Biofutter bekommen haben, kann es sein, dass sie trotzdem nicht auf der Weide grasen durften. Die beste Wahl beim Fleisch- und Geflügelkauf triffst du also, wenn du nach den Etiketten »kontrolliert biologisch«, »Weidehaltung« und »Freiland« Ausschau hältst.

## Fisch und Schalentiere

Fisch ist ebenfalls eine hervorragende Proteinquelle, die voller Omega-3-Fettsäuren steckt. Diese wunderbaren Fette beeinflussen den Fettstoffwechsel – weg von der Speicherung, hin zu mehr Verbrennung. Wenn sich deine

Mitte zu sehr rundet, iss Fisch, am besten Lachs und Thunfisch. Beide enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, die bekanntlich gegen Bauchspeck wirken. Am besten ist Fisch aus Wildfang, da er meistens nicht durch Antibiotika, Farbstoffe und künstliche Wachstumsbeschleuniger belastet ist. Aktuelle Listen mit nachhaltig gefischten und weniger kontaminierten Fischarten findest du übrigens auf den Internetseiten von Greenpeace und WWF.

### Ei

Eier werden manchmal als »perfektes Nahrungsmittel« bezeichnet. Sie sind eine hochwertige Proteinquelle und enthalten zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Eier sind auch von extrem hoher biologischer Wertigkeit, was bedeutet, dass der Körper die in Eiern enthaltenen Proteine komplett und schnell aufnimmt und verwertet. Außerdem ist eine appetitzügelnde Wirkung belegt. Kauf am besten Eier von Hühnern aus ökologischer Freilandhaltung, die keine Hormone oder Antibiotika verabreicht bekommen.

### Proteinpulver

Meine Smoothie- und Saftrezepte erfordern die Zugabe von Proteinpulver. Molkenproteinpulver begünstigt die Fettverbrennung und den Muskelaufbau und ist daher eine gute Wahl. Wenn du eher zu pflanzlichem Proteinpulver greifen möchtest, solltest du bei der Auswahl ein paar Richtlinien im Auge behalten. Erstens: Schau aufs Etikett. Die allererste Zutat sollte die pflanzliche Proteinquelle sein. Andere Proteinpulver führen hier nicht pflanzliche Proteinquellen, also Milch oder Ei an. Zweitens: Lies das ganze Etikett durch, um sicherzustellen, dass das Pulver weder genmanipulierte Zutaten noch Zucker, Fruchtzucker oder künstliches Aroma enthält.

Von Proteinpulver aus Soja rate ich ab. Mit der Zeit kann Soja deinen Körper hormonell aus dem Gleichgewicht bringen und es taugt auch nicht zur Gewichtsregulierung. Mein letzter Tipp ist, im Zweifel zu einer Pulvermischung mit Biozutaten zu greifen.