



BODYCHANGE®



BEKANNT ALS
**I MAKE
YOU SEXY**

BODYCHANGE® **QUICKIES** KOCHBUCH

Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange®

riva

www.BodyChange.de

BODYCHANGE[®]

BODYCHANGE[®]
QUICKIES
KOCHBUCH

Schnelle Rezepte zum Bestseller-Abnehmprogramm BodyChange[®]

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

Sämtliche Inhalte dieses Produkts wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Produkt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Produkt enthalten sind.

Ein Produkt der Social Media Interactive GmbH

Originalausgabe

1. Auflage 2017

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

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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.

Layoutentwurf: Lilly Seybold, Angélique Reicher

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

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlagabbildungen: [anna_shepulova/Fotolia.com](mailto:anna_shepulova@Fotolia.com); [StockSolutions/iStockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0192-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-662-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-661-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Lust auf eine schnelle (Koch-)Nummer?

Dann hältst du das richtige Kochbuch in den Händen!

Keine Zeit ist keine Ausrede! Denn mit BodyChange® können auch Vielbeschäftigte, Rund-um-die-Uhr-Eingespannte und Workaholics Gewicht verlieren, fitter werden und sich rundum wohl und sexy fühlen. Und das jetzt noch einfacher, denn dieses neue Kochbuch löst drei typische Probleme auf einmal:

1. Keine Zeit

Alle Rezepte in diesem Buch lassen sich in maximal 30 Minuten zubereiten – und das ganz einfach, ohne spezielle Kochkünste und viel Chichi, sondern frei nach einer der obersten BodyChange® Devisen: Hauptsache, lecker, Hauptsache, satt!

2. Viel unterwegs

Statt eines schnellen Brötchens auf die Hand, das weder schlank noch richtig satt macht, findest du in diesem Kochbuch 30 leckere Rezepte für unterwegs. So kannst du dich, egal wo du bist, mit BodyChange® schlank essen.

3. Kein Kochprofi

Du kannst oder willst nicht kochen? Auch dann klappt's mit BodyChange®. In diesem Buch findest du nämlich viele Rezepte, die ganz ohne Herd oder Backofen auskommen.

Fazit: Dieses Rundum-sorglos-Kochbuch hilft dir mit einfachen, praxistauglichen und BodyChange® Teilnehmer-bewährten Rezepten, dein Ziel vom Wunschgewicht zu erreichen.

Denn auch an diesem Kochbuch haben wieder erfolgreiche BodyChange® Teilnehmer mitgewirkt – und zwar so viele wie nie zuvor!

Hunderte haben uns ihre Lieblings-Expressrezepte und ihre Tipps geschickt. Eine Auswahl dieser tollen Rezepte findest du in diesem Buch.

HERZLICHEN DANK DAFÜR – IHR SEID SPITZE!

Die vielen Rezeptideen und das große Engagement unser Teilnehmer zeigt: **BodyChanger wissen einfach, wie's funktioniert.**

Dieses Wissen macht nicht nur schlank und sexy, sondern auch kreativ. Denn mit natürlichen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln lassen sich tolle Gerichte problemlos und schnell zubereiten, die richtig satt machen. Verarbeitete, nährstoffarme Lebensmittel lassen wir einfach weg. Mit diesem simplen, aber hoch effektiven Ernährungskonzept nehmen unsere Teilnehmer im Durchschnitt 10,3 kg ab.


BodyChange® beruht auf einfachen Regeln und verzichtet auf Hungern und Kalorienzählen. Es gibt keine Verbote, denn bei Verboten macht das Gehirn nicht mit. Deshalb gönnen wir uns bei BodyChange® bewusst einmal pro Woche einen LoadDay und essen dann nach Lust und Laune. Dadurch fällt das Abnehmen nicht nur leicht, sondern macht sogar Spaß! **BodyChange® ist daher keine Diät, sondern ein Lifestyle, der dauerhaft schlank, fit und sexy macht.**

In diesem Sinne wünschen wir ganz viel Spaß beim Kochen und Gewichtverlieren!

There's always time for a BodyChange® Quickie!
Euer BodyChange® Team

Inhalt

Dieses Buch enthält Rezepte der folgenden Kategorien:

 Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bist du satt bist – denn Hungern ist bei BodyChange® tabu!



 Diese Rezepte dienen dir als Energielieferant speziell nach dem Sport.

**Mehr zum BodyChange®
Ernährungskonzept
erfährst du unter:
www.BodyChange.de**



BODYCHANGE® EXPRESS

zubereitet in weniger als 30 Minuten 11

Frühstück 11

-  Kick-Starter 12
-  Schnelles Turbo-Breakfast 14
-  Overnight Oats 16
-  Frühstückstoast 20
-  BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme... 24
-  Rührei mit Suçuk 26
-  Rührei mit Erbsen 28
-  Thunfisch-Power-Frühstück 30
-  Frühstückseier im Glas 34
-  Big Italian Omelett 36




Fischgerichte 41

-  Thunfisch-Tatar 42
-  Shrimps & Bohnen 44




-  Scharfe Knoblauch-Garnelen 46
-  Forelle (Sportversion) 48
-  One-Pot-Pasta mit Spinat und Räucherlachs .. 52
-  Fischsuppe 54
-  Sardellen-Kapern-Pizza 56
-  Seelachs Müllerin-Art auf Püree 58
-  Saibling-Saltimbocca mit geschmorten Tomaten 60
-  Leinsamen-Lachs-Cupcake 62

Fleischgerichte 65

-  Blitz-Carbonara 66
-  Kasseler mit Bohnensalat 70
-  Geröstete Leberkässtreifen mit
Tomaten-Spinat 72
-  Zucchini-Hackfleisch-Pfanne 74
-  Hackfleisch-Kraut-Pfanne 78
-  Strammer Moritz 80
-  Bratwurst auf Chili-Sauerkraut 82

	Putenbrust auf Rote-Bete-Bohnenmus.....	84
	Rindersteak mit Zwiebeln und Limettendip...	86
	Putengeschnetzeltes mit Brokkoli.....	88


Vegetarische Gerichte..... 91



	Mini-Pizza.....	92
	Gebratene Aubergine.....	94
	Nuss-Nudeln mit Tomate.....	96
	Linsennudeln all'Arrabbiata.....	100
	Karottennudeln mit Erdnussoße.....	102
	Blumenkohl-Gemüse-Reis.....	104
	Gemüseschmarrn.....	106
	Pfannenpizza.....	108
	Vegetarische Zucchini-Pfanne.....	112
	Erbsen-Ragout.....	114

BODYCHANGE® TO GO

ideal für unterwegs.....	117
--------------------------	-----

Snacks & Sweets..... 117

	Scharfe Kerne.....	118
	Bacon-Chips.....	120
	Grünkohl-Chips.....	122
	Brotsticks.....	124
	Sesam-Cracker.....	126
	Vegane Dark Chocolate Cookies.....	130
	Nuss-Berge.....	132
	Kernige Low-Carb-Kekse.....	134

	Coconut-Bällchen.....	136
	Chia-Schoko-Mousse.....	138

Pre-Cooked (ohne Aufwärmen)..... 141

	Gazpacho im Glas.....	142
	Ruck-Zuck-Hackbällchen.....	144
	Scharfe Zitronen-Hähnchen-Tapas.....	146
	Burrito Bowl.....	148
	Eiersalat.....	152
	Linsen-Gemüse-Pfanne.....	154
	Tomaten-Spinat-Muffins.....	156
	Kichererbsen-Mandel-Muffins mit Avocado-Aufstrich.....	160
	Herzhafte Linsen-Crêpes.....	162
	Rinderstreifen mit weißen Bohnen.....	164

Pre-Cooked (zum Aufwärmen)..... 167

	Feurige Karottensuppe.....	168
	Kürbissuppe.....	170
	BodyChange® Minestrone.....	172
	Marokkanischer Kichererbseneintopf.....	174
	Rotes Linsen-Curry.....	178
	Gelbes Rinder-Curry.....	180
	Scharfer Bohneneintopf.....	182
	Ungarische Sauerkrautsuppe.....	184
	Hackfleisch-Zucchini-Kichererbsen-Suppe....	186
	Chili con Chicken.....	188
	Geschnetzeltes mit roten Bohnen.....	190

BODYCHANGE® kochfrei

zubereitet ohne Herd und Backofen 193

Shakes & Smoothies 193

- 👍 Gemüse-Shake 194
- 👍 Spicy Turbo Shake 198
- 👍 Deep Green Smoothie 200
- 👍 Chia-Matcha-Smoothie 204
- 👍 Avocado-Gurke-Smoothie 206
- 🍷 Kirsch-Shake 208
- 🍷 Apfel-Goji-Beeren-Shake 210
- 🍷 Power-Shake 212
- 🍷 Monster-Mokka-Shake 214
- 🍷 Himbeer-Smoothie-Bowl 216

Salate 219

- 👍 Gurke mit Schinken und Ei 220
- 👍 Avocado-Tomaten-Salat 222
- 👍 Westafrikanischer Sardinen-Salat 226

- 👍 Fitness-Salat mit Schinken 228
- 👍 Gefüllte Salad-Roll 230
- 👍 Matjes an Rote-Bete-Salat 232
- 👍 Biergarten-Salat 236
- 👍 Thunfisch-Schichtsalat 238
- 👍 Kichererbsensalat 240
- 👍 Lachssalat auf Rucola 242

BodyChange® Hacks 245

- 👍 BodyChange® »Milchkaffee« 246
- 👍 Bullet Proof Coffee 250
- 👍 Blitz-Brot 252
- 👍 Blitz-Eier 254
- 👍 Eier-Schinken-Waffeln 258
- 👍 Pasta mit veganem Pesto 260
- 👍 One-Pot-Glasnudel-Curry 262
- 👍 Eier-Suppe 264
- 👍 BodyChange® Turbo-Salz 266
- 👍 Kräuterwürfel 268

BODYCHANGE® -Ernährungskonzept auf einen Blick

Die BodyChange® Ernährung ist ganz einfach umzusetzen, denn BodyChange® bedeutet Gewicht verlieren ohne Hungern, Kalorienzählen oder komplizierte Regeln.

Bei BodyChange® essen wir uns mit den Lebensmitteln, die uns schlank machen, richtig satt. Andere Nahrungsmittel, die uns am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg. Einmal pro Woche, am LoadDay, genießen wir alles, was uns schmeckt, nach Lust und Laune:



Beschleuniger

Mit Lebensmitteln, die beim Abnehmen helfen, essen wir uns an sechs Tagen der Woche satt.



Verhinderer

Lebensmittel, die dich am Abnehmen hindern, lassen wir einfach an sechs Tagen pro Woche weg.



Turbos

Lebensmittel, die deine Fettverbrennung richtig ankurbeln, essen wir am besten jeden Tag.



Obst-Milch-Baustein

Obst und Milch genießen wir nur nach dem Workout als Energielieferanten.



LoadDay

Einmal pro Woche darfst du schlemmen, was du möchtest.



Mehr zu BodyChange® erfährst du unter:
www.BodyChange.de

BODYCHANGE[®]

EXPRESS

Frühstück

zubereitet in weniger als 30 Minuten



Kick-Starter

1 doppelter Espresso

200 ml Haselnussmilch
(ungesüßt)

1 TL Zimt

3 EL Mandelmus (ungesüßt)

3 EL BodyChange®
Shake-Pulver

1. Espresso zubereiten.
2. Nussmilch in einen Mixbehälter geben. Zimt, Mandelmus und BodyChange® Pulver hinzugeben und gut mixen.
3. Anschließend den Espresso langsam hinzugeben und Drink sofort genießen.

Tipp:

»Wenn es wirklich schnell gehen muss, dann mache ich mir morgens einen BodyChange® Shake.«

Patricia, -4 kg mit BodyChange®

Den BodyChange® Shake erhältst

du im BodyChange® Shop:

www.BodyChange-Shop.de





Schnelles Turbo-Breakfast

3 EL BodyChange® Shake-
Pulver

200 ml Mandelmilch
(ungesüßt)

5 EL BodyChange® Müsli
etwas Zimt

1. Shake-Pulver mit der Mandelmilch mit einem Pürierstab oder Mixer mixen.
2. Müsli in eine Schüssel geben, mit der Shake-Mandelmilch übergießen und mit etwas Zimt abschmecken.
3. Turbo-Breakfast sofort genießen.







Overnight Oats

5 EL BodyChange®

Müsli-Mischung

1 TL Zimt

150 ml Haselnussmilch
(ungesüßt)

Am Vorabend:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Am Morgen:

Zutaten noch einmal gut verrühren, gegebenenfalls etwas Haselnussmilch zugeben und genießen.







BODYCHANGE®

BODYCHANGE®
**MÜS
LI
MISCHUNG**

Kokos-Zimt

**Die BodyChange® Müsli-Mischung
bekommst du im BodyChange® Shop:**
www.BodyChange-Shop.de



**KEEP
CALM
AND HAVE A
BODYCHANGE[®]
QUICKIE**



Frühstückstoast

3 Scheiben BodyChange®

Brot

1 hart gekochtes Ei

etwas Butter

2 Scheiben Schinken

3–4 Gurkenscheiben

etwas Ajvar

Am Vorabend:

Für den Toast die BodyChange® Brotbackmischung gemäß Packungsangabe zubereiten. Ei hart kochen.

Am Morgen:

Brotscheiben im Toaster knusprig toasten, anschließend mit etwas Butter bestreichen, mit Schinken, Gurke, Ajvar und Ei belegen.

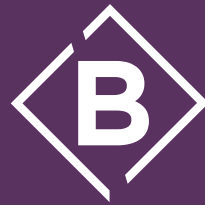
Tipp:

Wenn du BodyChange® Brot in Scheiben einfrierst, kannst du, wenn es einmal schnell gehen muss, einfach eine Scheibe toasten.

**Die BodyChange® Brotbackmischung
erhältst du im BodyChange® Shop:
www.BodyChange-Shop.de**



**QUICKIE-
INSIDER-
TIPP #1:
VORKOCHEN &
EINFRIEREN**



BODYCHANGE®

BODYCHANGE®
BROT
BACKMISCHUNG

mit Körnern

**Die BodyChange® Brothackmischung
bekommst du im BodyChange® Shop:**
www.BodyChange-Shop.de



BodyChange® Toast mit Nuss-Nugat-Creme

2 Scheiben BodyChange®

Brot

2 EL Haselnussmus

(ungesüßt)

2 TL Kokosöl

1 EL Backkakao

etwas Kokosmilch nach

Bedarf

Am Vorabend:

1. Für den Toast die BodyChange® Brotbackmischung gemäß Packungsangabe zubereiten.
2. Haselnussmus mit Kokosöl und Backkakao in einer Schüssel zu einer feinen Creme verrühren. Falls die Creme zu fest ist, ein wenig Kokosmilch zugeben, damit sie streichfähig ist.
3. Nuss-Nugat-Creme im Kühlschrank aufbewahren.

Am Morgen:

Brot Scheiben im Toaster knusprig toasten, mit Nuss-Nugat-Creme bestreichen und genießen.

Tipp:

Anstatt Haselnussmus kann man auch ungesüßtes Mandelmus verwenden. Mit etwas Zimt bekommt die Creme eine ganz besondere Note.







Teilnehmerrezept von Annahita: Rührei mit Suçuk

1 Suçuk (getrocknete,
gewürzte Rohwurst aus
Rind- oder Kalbfleisch und
Lammfleisch)

2 Eier

etwas frische Petersilie

Salz und frisch gemahlener
Pfeffer

1. Suçuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl anbraten.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen, über die Suçuk geben und verrühren.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob schneiden und in die Pfanne geben.
4. Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

»Morgens esse ich Rührei, wenn es schnell gehen muss.
Sonst esse ich viel Rohkost und Salat. Da kann man verschie-
dene Variationen auswählen und es wird nie langweilig.«

Annahita, –3 kg mit BodyChange®

