Sachregister

Alanin 15
AMformula® 13, 16f., 19f., 21, 23, 138
Aminosäuren 13, 15ff., 19, 138
– essentielle 15
– nicht-essentielle 15
Arginin 16f.
Arterienverkalkung 10, 17
Asparaginsäure 15
Ausdauersport 9

Ballaststoffe 12
Bauchspeicheldrüse 15
Bewegung 11, 20 ▸ Sport
Bluthochdruck 10, 17
Blutzuckerspiegel 12f., 16f.

Cholesterin 10, 16

Denaturierung 15
Diabetes mellitus 10, 12, 17
Diäten, frustrierende 10
Diäterfolg, langfristiger 8
Dipeptidasen 15
Dünndarmmukosa (Dünndarmschleimhaut) 15

Eiweiße ▸ Proteine
Endopeptidasen 15
Enzyme 15
Ernährung
– Bausteine 12ff.
– Fehler 8, 10, 13
Essgewohnheiten 8, 10f.
Exopeptidasen 15

Fehlernährung, Auswirkungen 10
Fette 12, 16
Fettverbrennung 9, 13, 18
Fisch 15, 21
Fleisch 15f., 21
Flüssigkeitszufuhr 18
Glutaminsäure 15

Glycin 15f.
Glykogen(speicher) 9, 19
Grundumsatz 15, 20, 138

Haushaltszucker 12
Herzerkrankungen 18
Histidin 15
Homocysteinspiegel 17
Hormone 15
Hungergefühl 12ff.
Hydroxyprolin 15

Immunsystem 11, 16f., 22
Insulin 12ff., 139
Isoleucin 15

Jojo-Effekt 15, 21f., 139

Kalorien 8f., 11, 13, 15, 20ff.
Käse 15
Kohlenhydrate 12ff., 18, 20f.
Körperbewusstsein 10

L-Carnitin 14
Lebensstil umstellen 8
Leucin 15f.
Low-Carb-Diät 18f., 21, 139f.
Low-Fat-Diät 18f.
Lysin 15ff.

Metabolisches Syndrom 10, 139
Methionin 15
Milch 15
Mineralstoffe 12, 19
Mono-/Disaccharide 12
Motivation 10f.
Muskelfunktion, gesunde 15
Müsliriegel 13f.

Nahrungszusammenstellung 8

Ornithin 17

Pankreas ▸ Bauchspeicheldrüse
Pepsin 15
Peptide 15
Phenylalanin 15f.
Polyamine 17
Prolin 15, 17
Proteine (Eiweiße) 12f., 15f., 21ff.
Psyche 11
Putenfleisch 16

Schlaganfall 18
Serin 15
Sport 8f., 11, 20, 22
Spurenelemente 12, 19
Stickstoffmonoxid (NO) 17
Stoffwechsel 9
Süßigkeiten 12ff., 19

Threonin 15
Tryptophan 15
Tyrosin 15

Überernährung 10, 13
Übergewicht 8, 10ff., 18, 139
Unterzuckerung 14

Valin 15
Vitamine 12, 19

Warnecke-Diät
– Haltephase 21ff., 139
– Reduktionsphase 21ff., 139
Weißmehlprodukte 12
Werbefalle »ohne Fett« 12, 19
Wohlstandssyndrom ▸ Metabolisches Syndrom

Zucker 12ff., 17, 19
Zystein 15

Zutatenregister

Aceto balsamico 46, 105f., 117
Ahornsirup 30
Alfalfasprossen 119
Äpfel 31, 52, 117
Aprikosen 112
Artischockenherzen 94, 106
Aubergine 59, 99, 137
Austernpilze 94

Basilikum 45f., 66, 69, 87, 92, 106f., 136
Birne 115
Blattspinat 112
Blumenkohl 44, 134
Bohnen, grüne 87
Brechbohnen 45
Brokkoli 85, 134
Bulgur 107
Bündnerfleisch 57, 111

Camembert 35, 105
Cantaloupe-Melone 28
Cashewkerne 71
Cayennepfeffer 32, 41, 62, 99, 101, 104, 117
Champignons 36, 74, 79, 89, 98, 106, 126, 131
Chilischote 49, 51, 80, 113, 124
Chinakohl 48
Cocktailtomaten 34, 57, 66, 115, 124
Cornflakes 83
Cornichons 118
Cranberrys 132
Crème balance flüssig 44, 82, 89, 91, 96, 130
Currypulver 38, 80, 110

Dickmilch 28, 30, 69
Dijon-Senf 31, 62, 95, 99
Dill 38, 82, 104
Dorschfilet 56

Eier 32, 36, 70, 72, 106
Eiweiß 69, 71f., 83, 91, 101, 112, 125, 132
Entenbrust 88
Erbsen 63, 70, 116, 136
Erdnussbutter 129
Erdnusskerne 63
Fenchelknolle 45, 96, 135

Fenchelsamen 48
Fischfond 82, 84, 124
Fischkoteletts 84
Fleischbrühe 79, 85, 89, 92, 94
Forellenfilet 34
Frischkäse 34, 38, 46, 67, 71, 134

Garnelen 53, 66, 124
Geflügelleber 89
Gemüsebrühe 44ff., 48f., 51, 53f., 56ff., 78, 80, 87, 90, 95, 101, 104, 107, 110, 130ff.
Gemüsemais 113
Grana Padano 45
Grapefruit, rosa 28
Grüner Spargel 111

Haferflocken 30
Hafervollkornbrot 32
Hähnchenfilets 52, 63, 69, 87, 115
Hähnchenschenkel 129
Halbfettbutter 35
Haselnussblättchen 120
Heidelbeeren 27
Himbeeren 27, 120
Honig 26ff., 46, 51, 83, 85, 99, 106f., 110f., 115, 117, 120
Hüftsteak 54, 92
Hühnerbrühe 52, 63
Hüttenkäse 31

Ingwer 26, 53, 63, 71, 88

Kaffirlimettenblätter 52
Kalbsgulasch 79
Kalbsschnitzel 135f.
Kapern 113, 118
Kartoffeln 56, 72, 78f., 83, 91, 95, 101
Kefir 27
Kerbel 41, 107
Knollensellerie 56, 72, 118
Kohlrabi 74, 91
Kokosmilch 28, 49, 54, 88
Kokosraspel 28
Koriander 52, 58, 60, 67, 80, 88, 110, 112
Kräuteroliven 137
Kresse 132
Kümmel 35, 40, 57ff., 78, 107, 119
Kürbisfleisch 54
Kurkuma 51

Lammfond 60, 98, 137
Lammhackfleisch 59, 99
Lammkeule 137
Lammrücken, ausgelöster 60, 98
Limette 27f., 49, 52, 72, 80, 92, 126
Linsen, braune 80
Linsen, rote 48, 60, 110

Magermilchjoghurt 41, 58f., 71, 83, 107, 110, 120
Magerquark 32, 37, 58, 75, 90, 113, 116, 119
Mandelkerne 30
Mango 51, 71, 124
Mangold 53
Meerrettich 34, 44, 48, 72, 83f., 132
Miesmuscheln 56
Milch 30, 100, 104
Mineralwasser 41
Möhren(saft) 26, 31, 45, 49, 56f., 60, 78, 83ff., 87ff., 92, 98, 111, 115, 118, 126, 129, 131
Mozzarella 37, 96, 108
Mu-Err-Pilze 53
Mungobohnensprossen 53, 129

Netzmelone 120
Nordseekrabbenfleisch 56, 104

Ogenmelone 120
Oliven 66, 87
Olivenöl 44, 46, 48, 60, 62, 66, 69, 72, 74f., 79f., 82f., 85, 87ff., 92, 94ff., 104ff., 111ff., 124, 126, 128, 131f., 134ff.
Orangen(saft) 26, 30, 67, 110, 120

Pak Choi 53
Pangasiusfilet 49
Papaya 28
Paprikapaste 51
Paprikapulver 35ff., 79, 90
Paprikaschoten 36f., 40, 51, 53, 57, 70, 79, 90, 96, 119, 128, 132, 137
Parmaschinken 75, 111, 136
Parmesan 69
Pesto (rosso) 45f., 91, 96, 108, 112
Petersilie 37, 52, 56, 59, 62, 70, 74, 79, 83, 89, 91, 94, 107, 110, 116f., 125, 130
Pfefferkörner, rote 134
Pfifferlinge 130
Pinienkerne 46, 112
Porree 52, 56f., 72, 78, 95, 118
Pulbiber 107
Pumpernickel 44
Putenbrustaufschnitt 70, 119
Putenbrustfilet 117
Putenmedaillons 134
Putenschnitzel 85, 96

Radicchio 100
Radieschen(sprossen) 35, 44, 104
Räucherlachs 38
Ricotta 74f.
Rinderfond 62
Rindergulasch 78
Rinderhackfleisch 37, 58, 90, 100f., 112f., 116
Roastbeef 48
Roher Schinken 130
Römersalat 113
Rotbarbenfilets 128
Rotbarsch 80
Rote Bete 48
Rucola 75
Rumpsteak 62

Saiblingsfilets 82
Salat(blätter) 34, 67
Salatcreme 32, 116
Salatgurke 38, 40, 82, 104, 107, 129
Sambal Oelek 53, 63, 66, 71, 129
Sardellenfilets 118
Sauerkraut 51
Saure Sahne 79, 84, 120
Schafskäse 100, 107
Schmorgurke 130
Schnittkäse 32
Schnittlauch 32, 35, 41, 48, 105, 115, 126, 129
Schweinefilet 51, 118
Schweinefleisch 131
Schweinemedaillons 95, 132
Schweine-Schmetterlingssteaks 94
Seelachsfilet 124, 130
Seezungenfilets 67, 126
Sellerieknolle 98
Senf 37, 75, 84, 101, 106, 112, 116, 137
Sesamsamen 31, 44, 119
Sojaöl 51, 53f., 63, 67, 71, 129
Sojasauce 53, 63, 129
Sonnenblumenkerne 26, 74
Spitzkohl 78, 101
Spitzpaprika 59
Staudensellerie 46, 54, 57, 92, 110, 117
Steinbeißerfilet 83
Steinpilze 95, 116

Tandooripaste 54
Tatar 91
Thunfisch 72, 110, 118, 125
Thymian 36, 57, 75, 85, 87, 99f., 115, 128, 130f.
Tofu 71
Tomaten(saft) 32, 40, 46, 58f., 74, 80, 82, 84, 92, 99f., 107f., 113, 128, 135
Tomaten, getrocknete 136
Tomatenmark 32

Vamillearoma 120
Vollkornbrot 31f., 34f., 37f., 69, 105, 117
Vollkornnudeln 85, 100
Vollkornreis 63, 82, 84, 88, 136
Vollkorntoast 125, 132
Vollmilchjoghurt 28

Walnusskerne 94, 105
Weißkohl 57
Wirsing 58

Zimt 30, 59, 99, 110, 120
Zitronen(saft) 26, 31, 41, 56f., 66, 69, 82ff., 87, 107, 111, 115, 118, 120, 124f., 128, 130f., 134
Zitronengras 49
Zitronenmelisse 134
Zucchini 45, 60, 75, 99f., 108, 128, 136
Zuckerschoten 49, 53, 129
Zwiebeln 34ff., 44, 46, 48f., 52, 54, 58f., 62f., 69f., 74, 79f., 82, 84f., 87ff., 94f., 98ff., 104ff., 124ff.

südwest

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Mark Warnecke

Die Warnecke Diät

Das sensationelle Low-Carb-Ernährungskonzept vom Arzt und Spitzensportler

Gebundenes Buch, Klappenbroschur, 144 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08243-1

Südwest

Erscheinungstermin: September 2006

Das Geheimnis des ältesten Weltmeisters aller Zeiten

Mark Warnecke gewann bei der Meisterschaft über 50-Meter-Brustschwimmen die Goldmedaille und wurde ältester Weltmeister aller Zeiten. Geholfen hat ihm dabei seine Ernährungsumstellung. Er nahm 18 Kilo ab und trainierte dennoch bei voller Leistung auf Gold. Sein Diätkonzept beruht auf einer gesunden, kohlenhydratarmen Ernährung, die in der Startphase durch ein Pulver auf der Basis hochwertiger Eiweißbausteine unterstützt wird. Die Fettverbrennung läuft im idealen Bereich und die Pfunde purzeln. Das effektive Ernährungskonzept des Arztes und Leistungssportlers gewährleistet die volle Einsatzfähigkeit, weil die stoffwechselaktive und kalorienverbrennende Muskelmasse trotz Gewichtsverlust erhalten bleibt.
Das neue Diätbuch von Mark Warnecke basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet eine Vielzahl unkomplizierter und alltagstauglicher Gerichte mit einem großen Angebot für alles, was man ins Büro oder für unterwegs mitnehmen kann

Der Titel im Katalog