





südwest

DIE Mark Warnecke **WARNECKE** **DIÄT**

Inhalt

Theorie

Mein Weg zum Ziel	8
Warum zu dick?	10
Die Bausteine unseres Essens	12
Die richtige Diät entscheidet	18
So hilft Ihnen dieses Buch	20

Fit in den Tag starten

Orangen-Möhren-Drink	26
Beerendrink	27
Exotischer Kokosjoghurt	28
Zimtdickmilch mit Orangen	30
Hüttenkäseschnitten	31
Ei-Gemüse-Türmchen	32
Forellencreme	34
Leichter Obatzter	35
Spiegeleier auf Paprika-Pilz-Gemüse	36
Gefülltes Vollkornbrötchen	37
Räucherlachsrollchen	38
Gazpacho-Drink	40
Kräuter-Lassi	41

7 Aus Wok und Suppentopf 43

Blumenkohl-Meerrettich-Cremesuppe	44
Italienische Gemüsesuppe	45
Mediterrane Tomatensuppe	46
Rote-Bete-Chinakohl-Suppe	48
Asiatische Fischsuppe	49
Fruchtige Krautsuppe	51
Hühner-Limettensuppe	52
Chinasuppe	53
Exotischer Kürbiseintopf	54
Norddeutscher Fischtopf	56
Kohlsuppe mit Bündnerfleisch	57
Wirsingtopf mit Hackbällchen	58
Türkische Hackpfanne	59
Orientpfanne	60
Steakpfanne	62
Geschmortes Hähnchen	63

Häppchen auf die Hand 65

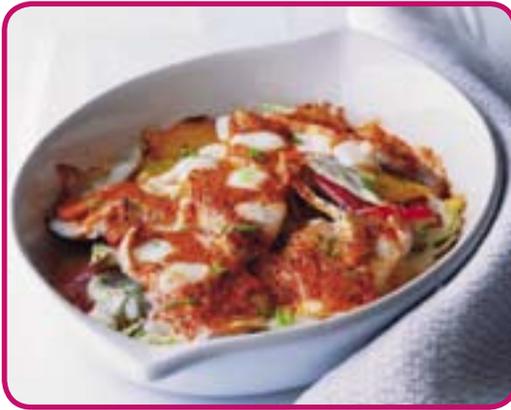
Garnelen-Tomaten-Spießchen	66
Gebratene Fischrollchen	67
Italienische Chickennuggets	69
Kleine Paprikatortilla	70
Würzige Tofubällchen	71
Rösti mit Thunfischtatar	72
Gefüllter Kohlrabi	74
Zucchini-Käse-Taler	75

Hauptsache Eiweiß 77

Leichter Pichelsteiner	78
Leichtes Kalbsgulasch	79
Pikantes Fischcurry	80
Saiblingsragout	82
Knusprige Fischmedaillons	83
Fischkoteletts mit Senfsauce	84



Mark Warnecke hat seine Ernährung konsequent umgestellt.



Schnitzel einmal aus dem Ofen – mit raffinierter Pestosauce.

Gefüllte Putenrouladen	85
Gebratene Hähnchenfilets	87
Entenbrust in Kokossauce	88
Lebergeschnetzeltes	89
Gefüllte Paprikaschoten	90
Tatarfrikadellen mit Kohlrabi	91
Geschmorte Rindersteaks	92
Gefüllte Schmetterlingssteaks	94
Pikante Senfmedaillons	95
Schnitzel-Paprika-Auflauf	96
Lamm-Pfefferragout	98
Würzige Lammhackbällchen	99
Hack-Gemüse-Gratin	100
Spitzkohlrouladen	101

Genießen auf Tour 103

Kalte Gurkensuppe	104
Marinierter Camembert	105
Eiersalat mit Artischocken	106
Bulgur-Schafskäse-Salat	107
Gefüllte Tomaten	108
Rote-Linsen-Salat	110
Feines Gemüse	111
Spinatbuletten	112
Pikante Maisfrikadellen	113

Hähnchenspieße mit Salat	115
Pilz-Hack-Taler	116
Putenfilet mit Sellerie-Apfel-Vinaigrette	117
Schweinefilet mit Thunfischcreme	118
Gefüllte Putenröllchen	119
Obstsalat mit Vanillecreme	120

Köstliches Wochenende 123

Fruchtiges Seelachsgulasch	124
Gebackene Thunfischsteaks	125
Gebackene Seezungenfilets	126
Mediterrane Fischspieße	128
Hähnchenschenkel mit Asia-Salat	129
Fischfiletpäckchen mit Gurkenragout	130
Mariniertes Schweinegulasch	131
Schweinefilet mit Cranberryhaube	132
Gratinierte Putenmedaillons	134
Kalbsröllchen mit Fenchelgemüse	135
Basilikumschnitzel	136
Würzige Lammscheiben	137

Glossar 138

Übersicht Low Carb 140

Register 141

Impressum 144



Die Tomaten sind mit Zucchini- und Mozzarellawürfeln gefüllt.





Das Warnecke-Konzept

Damit eine Diät funktioniert, muss sie sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Komplizierte Vorgaben wird niemand lange befolgen. Wer aber motiviert ist, den richtigen Umgang mit Lebensmitteln lernt und sich an einfache Regeln hält, wird Erfolg haben. Das Diätkonzept von Mark Warnecke setzt dies um und wird Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht begleiten.

Mein Weg zum Ziel

Als Hochleistungssportler und Arzt sollte Diät eigentlich kein Thema für mich persönlich sein, zumindest nicht für meinen eigenen Körper, aber weit gefehlt. Im Dezember 2004, nach den Kurzbahn-Europameisterschaften im Schwimmen, brachte ich sagenhafte 116,9 kg bei einer Körpergröße von 187 cm auf die Waage. Ein Gewicht, das sich nicht mehr mit Muskelmasse oder schwerem Knochenbau wegdiskutieren ließ.

Obleich ich wegen meines Berufs als Arzt viel über Kalorien und die Stoffwechselfunktionen im Körper weiß, gelang es mir in der Vergangenheit nicht, mich selbst so weit einzustellen, dass ich ohne Figurprobleme durch den Alltag kam. Ein Diätmodell mit »mehr Sport« konnte wohl nicht die Lösung sein, denn immerhin trainierte ich zwischen drei und vier Stunden täglich. Ich musste erkennen, dass es nur einen Grund für mein Übergewicht gab: Ich aß einfach von dem Falschen zu viel.

10 kg abnehmen in sieben Tagen und andere Werbebotschaften sind nichts weiter als Versprechungen, die damit spielen, dass es keine Ernährungsfehler gibt. Sie gaukeln uns eine Wunderwaffe vor, die ohne Bewegung und Veränderung des Lebensstils funktionieren soll. Natürlich nimmt man ab, wenn man jeden Tag Eisbein und Pommes gegessen hat und dann zwei Wochen nur von Gemüsebrühe lebt. Da man aber nicht gelernt hat, wie man richtig isst und danach wieder zu seinen alten Essgewohnheiten zurückkehrt, wiegt man nach einiger Zeit umso mehr.

Ausgeglichene Energiezufuhr

Ganz gleich, welche Veranlagung man hat, dick wird man erst, wenn man mehr Kalorien isst, als der Körper benötigt. Wenn ich immer 100 Stundenkilometer mit meinem Auto fahre und dieses 8 l Benzin dafür benötigt, wird der Tank irgendwann überlaufen, wenn ich für 100 km immer 8,5 l tanke.

Umgekehrt ist der Tank trotz Tanken irgendwann leer, wenn ich immer 100 km fahre, aber jedes Mal nur 7,5 l hineinfülle. Dies alles geht eine Zeit lang gut, weil der Tank so wie der Körper nach oben und unten jeweils gewisse Reserven hat.

Unser heutiges Essverhalten und auch nicht zuletzt die massive Werbung lassen uns aber leider selbst größere Missstände in der Nahrungszusammenstellung nicht mehr so leicht erkennen.

Um zu erleben und vielleicht auch zu verstehen, wie einfach und gut schmeckend »gesund« sein kann, habe ich dieses Kochbuch geschrieben.

Für einen langfristigen Diäterfolg hilft es also nur, seine Ernährung und am besten auch seinen kompletten Lebensstil langfristig umzustellen und den eigenen Essfehlern auf den Grund zu gehen. Mir hat es dabei viel geholfen, meinen Alltag einmal ganz gezielt unter die Lupe zu nehmen. Ich habe dabei so manche Schwachstelle entdeckt – und genau hier konnte ich dann ansetzen und etwas verändern.

Mit der wichtigste Punkt war, mir einzugestehen, dass ich etwas falsch gemacht habe und ich nahm mir vor, diesen Fehler zu beheben. Nach dieser Einsicht hat meine Diät schließlich funktioniert.

Sport als Ergänzung

Bei mir war nicht der Sport der Schlüssel zum Erfolg, sondern die richtige Kalorienmenge für meinen Bedarf. Ich musste lernen, mich daran zu halten, weniger zu essen, als ich verbrauche. Sport ist also weder die Universallösung beim Abnehmen, noch die alleinige »Fettkiller«-Methode.

Wer die Diät allerdings durch Sport begleitet, unterstützt seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Da durch eine sportliche Betätigung im Ausdauerbereich Kalorien verbrannt werden, kann man die Kalorienmenge in der Diätphase erhöhen, was das Abnehmen wiederum leichter macht.

Wichtig ist nur: nicht kurz und hart Sport treiben, sondern lang (45 Minuten am Stück) und locker (also bei ca. 130 Pulsschlägen pro Minute). Nur diese Art von Ausdauersport verbrennt auch effektiv die Fettreserven. Kurze, harte Belastungen geben einem zwar das Gefühl, etwas für seinen Körper getan zu haben, gehen allerdings verstärkt nur auf die Glykogenspeicher und lassen das Fett da, wo es ist.



Nordic Walking ist der ideale Ausdauersport für Menschen jeden Alters. Mittlerweile werden in vielen Städten Kurse und »Lauftreffs« angeboten, wo Sie die richtige Technik lernen und Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten entdecken werden.

Warum zu dick?

Nie war das Thema Diäten so aktuell wie heute und es wird immer aktuell bleiben. Das medizinisch größte Problem für die Menschen wird in der Zukunft die Bekämpfung von Krankheiten sein, die durch Fehl- bzw. Überernährung verursacht werden. Das so genannte Wohlstandssyndrom (metabolisches Syndrom genannt) hat mittlerweile schon Kinder erreicht. Ein Zustand, den es zu ändern gilt.

In den letzten Jahrtausenden hat sich unser Essverhalten schneller verändert als wir uns daran anpassen konnten. Von einem Big Mac Menü XXL konnte man sich früher zwei Tage ernähren. Heute dient es teilweise als Zwischenmahlzeit. Früher musste der Mensch sich bewegen, um an Nahrung zu kommen, heute brauche ich lediglich ein Telefon.

Übergewicht hat also in den meisten Fällen nur zwei Hauptursachen, über die man sich klar werden muss. Zum einen isst man zu viel, zum anderen das Falsche. Bei den meisten übergewichtigen Menschen trifft leider die Kombination von beiden Haupternährungsfehlern zu.

Die Auswirkungen der Fehlernährung sind am deutlichsten daran zu erkennen, dass in Deutschland immer mehr Kinder und Jugendliche an ernährungsbedingtem Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und sogar Arterienverkalkung leiden.

Wissen alleine reicht nicht

Dass eine Fehlernährung nicht unbedingt etwas mit Unwissenheit zu tun hat, zeigt das Phänomen, dass selbst Ernährungswissenschaftler und Ärzte davon betroffen sind. Eines der Hauptprobleme bei Übergewicht ist das schlechte Gewissen, das sich einstellt, wenn man anfängt, sich über seine Ernährung Gedanken zu machen. Das große Thema »Essen« wird somit immer weiter negativ verstärkt.

Wer kennt diese Situation nicht: Man hat mal wieder völlig über die Stränge geschlagen und reduziert dann zum Ausgleich die nächsten Mahlzeiten drastisch oder lässt sie gar ganz ausfallen. Mit jedem Bissen stellt sich ein schlechtes Gewissen ein und man fühlt sich schlecht. Ein Teufelskreis beginnt, weil man irgendwann zur Aufheiterung zu Schokolade und Chips greift.

Motivation ist das A und O

Gerade bei Menschen mit viel »Diäterfahrung« stellt sich beim Abnehmen schnell eine Frustration ein. Eigentlich ist einem alles bekannt, doch es funktioniert nicht. Auch ich kenne diese Frustration noch sehr genau von meinen früheren Diätversuchen. Die Lösung für mein Problem kam erst, als mir klar wurde, dass es für den dauerhaften Erfolg nicht reicht, alles zum

Bewusst leben

Um sich einmal vor Augen zu führen, wie wichtig es ist, unseren Körper in der Balance zu halten, ist folgendes Bild ganz hilfreich: Ein Segelboot ist um so schneller, je größer sein Segel ist. Allerdings darf man das auch nicht übertreiben. Wenn das Segel eine bestimmte Größe im Verhältnis zum Bootsrumpf übersteigt, wird das Boot kentern. Ebenso kentern wir, wenn wir mit unserem Körper nicht bewusst umgehen und ihm zu viel zumuten.

Thema gesunde Ernährung zu wissen, sondern dass ich ganz persönlich auch etwas an meinem Leben ändern muss. Als ich anfing, Meckern und Selbstmitleid abzustellen und mich einfach einmal relativ konsequent an meine Vorgaben gehalten hatte, fing ich an, mit immer mehr Freude und Erfolg abzunehmen. Heute ist mir klar, dass Aussagen wie »Bei mir funktioniert das nicht« aus dem in der Psyche negativ aufgeladenen Thema Ernährung und Essen entstanden sind. Dies muss man umpolen in die logische Schlussfolgerung: Es geht einfach nicht anders: Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen, als man tatsächlich verbraucht, um abzunehmen. So ist es nun einmal und daran habe ich mich gehalten.

Die Bilanz muss stimmen

Um Übergewicht zu vermeiden, kommt es hauptsächlich auf die richtige Bilanzierung der Nahrung an und nicht unbedingt darauf, ob man Sport treibt oder nicht. Sportliche Betätigung fördert nur zusätzlich den Verbrauch von Kalorien und kann somit dabei helfen, wenn man etwas zu viel isst, nicht gleich zuzunehmen. Aber man muss bedenken, dass man zwei bis vier Stunden intensives Fitnesstraining benötigt, um die Kalorien von einer Currywurst mit Pommes wegzutrainieren.

Übergewicht trotz Sport?

Dies hört sich für einen Hochleistungssportler komisch an, spiegelt aber nur die Realität wider. Wie konnte sonst mein Gewicht von circa 98 kg auf fast 117 kg zunehmen, obgleich ich täglich circa zwei Stunden Sport im Durchschnitt getrieben habe? Wie kann sonst ein Radprofi Gewichtsprobleme bekommen? An mangelnder Bewegung kann es nicht liegen.



Mit kleinen Zwischenmahlzeiten hat Heißhunger keine Chance.

Bewegung hilft

Bewegung hilft abzunehmen, keine Bewegung ist aber keine Ausrede für Übergewicht. Sport hat viele positive Effekte, beispielsweise stärkt er unser Immunsystem, verbessert die allgemeine körperliche Fitness, erhöht unsere alltägliche Leistungsfähigkeit, fördert unsere psychische und physische Ausgeglichenheit und so weiter. Dafür ist es wichtig, Sport in Maßen zu betreiben und es nicht zu übertreiben. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich am besten zuerst von Ihrem Arzt durchchecken.

Die Bausteine unseres Essens

Ich will versuchen, ein paar Hintergründe unserer Ernährung so einfach zu erklären, dass Sie nicht immer über komplizierte Zusammenhänge nachdenken müssen, sondern ein Gefühl für das »Richtige« entwickeln. Und Sie verstehen gleichzeitig den Hintergrund, warum Eiweiß in meiner Diät so wichtig ist und Kohlenhydrate gezielt ausgewählt werden sollten.

Alles, was wir zu uns nehmen, setzt sich aus vielen Bestandteilen zusammen. So gibt es Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiße), Fette, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, von denen ich Ihnen ein paar Details genauer erläutern möchte.

Kohlenhydrate zum Sattessen?

Kohlenhydrate sind sehr wichtig in der Ernährung und für unsere Energiegewinnung von großer Bedeutung. Doch sie sind auch das größte Problem in unserer heutigen Nahrungszusammensetzung. Ein von der Werbeindustrie super geschickter Slogan führte uns leider, teilweise sogar besseren Wissens, in die Falle.

So steht auf Weingummi und Joghurtbonbons »ohne Fett«. Selbst ich erwischte mich in der Vergangenheit dabei, wie ich bei Hunger auf Süßes am Supermarktregal stand und mir sagte: »Ist doch ohne Fett – hier kannst du doch bedenkenlos zugreifen.«

Nur leider ist es nicht das Fett, welches uns fett macht, sondern vor allen Dingen sind es manche Kohlenhydrate, zum Beispiel Zucker, die für unerwünschte »Schwimmringe« sorgen. Die Mischung

aus beidem, also Kohlenhydrate in Verbindung mit Fett wie in Pommes oder Chips, ist für die Figur dann der Super-GAU.

Werbefalle »ohne Fett«: Nicht das Fett, sondern der Zucker ist das Problem unserer Ernährung.

Süßes macht hungrig

Schnell resorbierbare Kohlenhydrate, so genannte Mono- und Disaccharide, sind aus ernährungsphysiologischen Gründen ungünstig, besonders bei Diabetes mellitus. Unser Körper kann diese Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Haushaltszucker und Weißmehlprodukten enthalten sind, schnell in seine einzelnen Zuckerbausteine aufspalten. Dadurch steigt unser Blutzuckerspiegel rasch an und es wird verstärkt Insulin ausgeschüttet. Das Insulin sorgt dafür, dass die Blutzuckerwerte wieder sinken, doch damit entstehen erneut Hungergefühle.

Dickmacher Insulin

Diesen Zusammenhang mit dem Insulin möchte ich gerne etwas ausführlicher erläutern: Um Zucker in die Zellen zu bekommen und letztlich zu verwerten, braucht er Insulin. Isst man nun etwas Süßes, wird Insulin vermehrt ausgeschüttet und der Zucker wird in die Zellen transportiert. Bei einem gesunden Menschen funktioniert dies einwandfrei. Bei einem Menschen, der durch regelmäßige Fehlernährung oder Überernährung dieses System schon sehr strapaziert hat, funktioniert dies nicht mehr hundertprozentig. Einfach gesagt: Es funktioniert so, dass auf den Reiz Zucker, ebenso wie beim Gesunden, Insulin ausgeschüttet wird, dies aber nicht immer im optimalen Verhältnis.

Wenn der Blutzuckerspiegel wieder normal ist, führt das noch vorhandene Insulin im Blut dazu, dass mehr Zucker in die Zellen gebracht wird als gewollt. Der Blutzuckerspiegel sinkt unter den Normalwert und wir bekommen sofort wieder Hunger, da der Körper diesen Missstand meldet.

Dieses Prinzip greift ebenfalls, wenn ich vor dieser Zuckermahlzeit bereits meinen gesamten Tageskalorienbedarf gedeckt habe. Ich bekomme also Hunger, obgleich es gar keinen Grund dafür gibt. Bei mir ist es so, dass ich, wenn ich morgens zu viele Kohlenhydrate (Zucker) zu mir nehme, den ganzen Tag Hunger habe und ständig essen könnte.

Die guten Kohlenhydrate

Deutlich günstiger sind dagegen langsam resorbierbare Kohlenhydrate wie Stärke, deren Aufspaltung in Monosaccharide eine längere Zeit erfordert, und die nach Mahlzeiten für eine gleichmäßigere Zuckerbereitstellung aus dem Darm sorgen. Sie rufen in der Regel keine gefährlichen Blutzuckerschwankungen hervor und halten daher länger satt.

Sportlernahrung von gestern

In den letzten Jahrzehnten hat der Anteil an Kohlenhydraten in unserer Ernährung stark zugenommen. Vor allem bei Sportlern sind Kohlenhydrate als schnelle Energielieferanten sehr beliebt. Aber selbst Sportler mit einem Verbrauch von über 6 000 Kalorien täglich schaffen es, sich vor allen Dingen durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Zusatzriegel außer Form zu bringen.

Studien haben gezeigt, dass man sportliche Betätigungen bis knapp über 90 Minuten gänzlich ohne zusätzliche Aufnahme von Kohlenhydraten absolvie-

Der Fettstoffwechsel

Bei einer Diät wollen wir vornehmlich Fett verlieren. Um dieses Fett abzubauen, muss man den Körper in den Fettstoffwechsel bringen. Reduziert man nun die Kalorien in seiner Ernährung, kommt man irgendwann an einen Punkt, an dem der Körper mehr Kalorien benötigt, als man ihm durch die Ernährung zuführt.

Bevor man allerdings Fett verbrennt, holt sich der Körper Energie aus Proteinen. Dies ist der Grund, warum wir uns in einer Diät schlapp fühlen, denn Muskeln bestehen auch aus Proteinen. Die Aminosäuren in AMformula® sollen dies bei einer Diät unterbinden, wie an anderer Stelle beschrieben.

Nachdem sich der Körper (ohne AMformula®) Energie von den Proteinreserven geholt hat, geht er erst jetzt an die Fettreserven und verbrennt das, was wir eigentlich abnehmen wollen, das Fett.

Ist der Körper gerade bei diesem Fettstoffwechsel angekommen und er bekommt nur einen Bissen von einem Müsliriegel, wird die Fettverbrennung sofort unterbrochen, da wie oben erwähnt, Kohlenhydrate (Zucker) bevorzugt vom Stoffwechsel verwertet werden.

Die Fettreduktion wird also angehalten und ein neues Ankurbeln dauert wieder sehr lange, da der Fettstoffwechsel erst als Letztes vom Körper genutzt wird.

ren kann. Sieht man sich in Fitnessstudios um, wird man feststellen, dass dort viele kohlenhydrathaltige Getränke oder Riegel konsumiert werden, aber keinesfalls jeder über anderthalb Stunden durchgehend in Bereichen von über 120 Herzschlägen pro Minute trainiert. In diesen Getränken oder Riegeln kann dann ruhig L-Carnitin vorhanden sein, es wird nicht helfen, die zugeführten Kalorien zu verbrennen.

Energielieferant Nummer eins

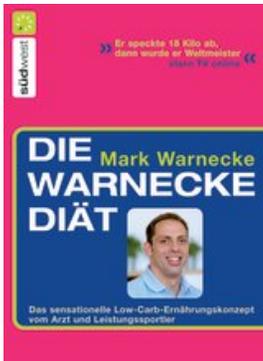
Kohlenhydrate werden vom Körper zu 100 Prozent verwertet. Nehme ich also irgendetwas mit 500 Kalorien in Form von Kohlenhydraten zu mir, werden

diese 500 Kalorien komplett aufgenommen. Wichtig für Übergewichtige ist an dieser Tatsache, dass der Körper die Energie aus Kohlenhydraten immer bevorzugt verwertet. Das ist auch der Grund dafür, warum man es schafft, trotz »Hungerns« keine Pfunde zu verlieren.

Isst man, obgleich man eigentlich schon genügend Kalorien zugeführt hat, eine Süßigkeit, steigt zunächst der Insulinspiegel an, der Zucker wird in die Zellen geleitet und daraufhin entsteht gerade bei »Stoffwechselgestörten« eine Unterzuckerung. Diese Unterzuckerung löst ein Hungergefühl aus, obgleich der Körper schon satt ist. So können kleine Naschereien eine ganze Diät zerstören oder zumindest sehr schwer machen.



Fisch ist eine ideale Eiweißquelle, da er nicht nur leicht verdauliches, hochwertiges Eiweiß liefert, sondern auch sehr fettarm ist. Im Rezeptteil dieses Buches werden Sie viele raffinierte Ideen für die Zubereitung von Fisch entdecken.



Mark Warnecke

Die Warnecke Diät

Das sensationelle Low-Carb-Ernährungskonzept vom Arzt und Spitzensportler

Paperback, 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