



metabolic balance

# Gourmetküche





südwest



Frank Heppner  
Dr. med. Wolf Funck

  
metabolic **balance**®

# Gourmetküche

Neue Rezeptideen des Starkochs Frank Heppner

# Inhalt



## Frühstück

18

Die erste Mahlzeit am Tag besteht aus Milch, Joghurt, Quark, Käse oder Eiern in Kombination mit frischem Obst und Gemüse sowie ballaststoffreichem Roggenvollkornknäckebrötchen. Die lange Sättigungsphase lässt die fünf Stunden Pause bis zum Mittagessen fast vergessen. Sollte sich dennoch der kleine Hunger zwischendurch melden, trinkt man einfach etwas Wasser oder Tee.



## Kaltes & Salate

36

Leichte, eiweißreiche Zubereitungen mit Fisch, Fleisch und Geflügel an knackigen Blattsalaten und Gemüse liefern alle Vitalstoffe, die für angenehmes Wohlempfinden und lange Leistungsfähigkeit sorgen. Asiatische Kräuter und Gewürze sorgen für interessante geschmackliche Abwechslung und überraschen mit feinsten Gaumenerlebnissen.



## Vegetarisches

56

Sowohl optisch als auch geschmacklich überzeugen die erlesenen Gerichte mit den pflanzlichen Eiweißlieferanten Käse, Tofu und den vielseitig verwendbaren Hülsenfrüchten Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Suppen, Saucen, Aufstriche, Chutneys und Dips, auch aus Obst und Gemüse, präsentieren sich in leuchtenden Farben und versprechen kulinarische Genüsse für jeden Tag.

<b>Genuss pur!</b>	6	<b>Rezepte</b>	18
<b>Die Grundregeln von Metabolic Balance®</b>	13	<b>Kreative Küche leicht gemacht</b>	156
<b>Gelockerte Umstellungsphase</b>	14	<b>Rezeptregister</b>	157
<b>Grundrezepte Brühen</b>	16	<b>Impressum und Bildnachweis</b>	160

## Fleisch 82

Zeit zum Schlemmen ist bei vielen Fleischgerichten angesagt. Die Rezepte für die traditionellen Klassiker, wie es etwa der knusprige Schweinebraten und die geschmorte Kalbshaxe sind, werden für jeweils vier Portionen angegeben, um mit Gästen gemeinsam genießen zu können. Zarte Hähnchenfilets, Perlhuhnbrüste und indische Geflügelspieße bieten ebenso Genuss pur.



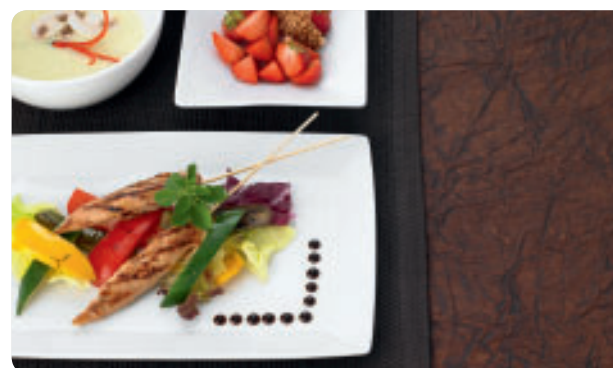
## Fisch 120

Haifisch, Heilbutt, Lachs, Seezunge, Thunfisch und Zander sowie Austern, Bärenkrebse, Garnelen und Muscheln werden auf asiatische Art leicht und fein gewürzt. Die Gourmetküche von Frank Heppner präsentiert alltägliche und neue Zubereitungsformen für die edlen Eiweißlieferanten: Dämpfen im Bambuskorb, Garen in der Salzkruste, Zubereiten im Wok und vieles mehr.



## Menüs 150

Metabolic Balance zum Schummeln und Genießen. Die gelockerte Umstellungsphase des Stoffwechselprogramms findet hier ihre schönste Auslebung. Mit Freunden und Gästen in froher Runde gesellig beisammensitzen und sich dabei abwechslungsreich und leicht zu ernähren führt zu dem, was wirklich zählt: Essen soll Spaß machen und dabei gesund sein.





Ein Blick in den Kühlschrank offenbart die Ernährung nach Metabolic Balance: Viel Obst und Gemüse.

## Genuss pur!

Immer mehr Menschen schließen sich aus Überzeugung den Ernährungsgrundlagen nach Metabolic Balance® an. Denn wer den positiven Effekt auf Gesundheit und Gewichtsregulation einmal erlebt hat, bleibt einfach dabei und integriert diese moderne und zeitgemäße Ernährungsweise des 21. Jahrhunderts in seinen täglichen Speiseplan. Damit auch unter den Feinschmeckern der Metabolic-Balance-Fans kein Wunsch offenbleibt, finden Sie in diesem Buch köstliche Rezeptideen, eigens kreiert vom Münchner TV-Koch Frank Heppner.

Genuss ohne Reue – ist das überhaupt möglich? Ich meine: ja! Denn neben den positiven Effekten auf Gesundheit und Gewichtsregulation ist das Genießen ein sehr wichtiger Aspekt der Stoffwechselumstellung mit Metabolic Balance. Schließlich soll die natürliche Freude am Essen erhalten bleiben. So entstand die Idee zu diesem Buch. Als Frank Heppner das Metabolic-Balance-Programm kennen gelernt hatte, schwärmte er: »Noch nie hatte ich eine Diät gemacht, bei der ich auf nichts verzichten musste, und erst recht nicht auf den Genuss!« Frank Heppner eilt ja bereits der Ruf voraus,

dass er mit seiner »Lean Cuisine«, wie er seine leichte euro-asiatische Küche selbst bezeichnet, als Inbegriff dafür steht, mit einer gesunden Kost selbst die größten Gourmets immer wieder zu überraschen. So taten wir uns zusammen, denn die Kombination »Heppners leichte gesunde Küche plus Metabolic Balance« verspricht Genuss pur auf höchster Ebene.

### Feinere Sinne

Unser Alltag ist geprägt von Hektik und Zeitnot, vom Leben und Essen im Stress. Kein Wunder, dass sich nach so vielen Jahren des Fast Foods und der schnellen Küche immer mehr Menschen zurück zu wahren Genuss und Gaumenfreuden sehnen, nach Muße und geselligen Tischrunden. Gerade an der steigenden Zahl und der wachsenden Beliebtheit von Fernseh-Kochshows lässt sich ablesen, wie groß das Bedürfnis der Menschen nach wahrhaftem Genuss geworden ist.

### Gesund werden und bleiben

Wir können Ihnen schon heute sagen, dass sich Ihre Geschmackserlebnisse von Tag zu Tag steigern werden, wenn Sie à la Metabolic

## Das Gleichgewicht wiederfinden

Balance kochen und essen! Wenn Ihr Stoffwechsel durch das Metabolic-Balance-Programm wieder in sein natürliches Gleichgewicht gekommen ist, hat das vielerlei positive Effekte. Einer davon ist auch, dass all Ihre Sinne wieder sensibler werden. Ihre Geschmacksnerven werden empfindlicher und Ihre Nase wird wieder besser riechen und verschiedene Aromen feiner voneinander unterscheiden können. Frei von einer denaturierten Nahrung, die schwer macht, wird auch die Seele leichter, können Sie wieder besser in sich hineinhören. Das hat auch einen ganz praktischen Effekt, den man bereits beim Einkaufen selbst erleben kann: Freunde der Metabolic-Balance-Stoffwechsellumstellung haben zumeist wenig in ihren Einkaufskörben. Wenn sie im Supermarkt sind, hören sie eher auf innere Signale und nicht auf äußere. Sie kaufen nicht das, was sie gestern im Werbefernsehen gesehen haben oder was der Supermarkt strategisch gut zum Mitnehmen platziert hat, sondern sie kaufen nach ihrem neuen Wissen ein, um das eigene Wohlbefinden zu stärken. Meistens gibt es vorher schon eine Einkaufsliste, mit Dingen, die man wirklich benötigt, mit frischen Nahrungsmitteln, nach denen der Körper verlangt.

### Leichtigkeit im Leben

Wenn Sie sich nach den Metabolic-Balance-Grundsätzen ernähren, spüren Sie wieder viel besser, was Ihr Körper wirklich braucht. Sind es tatsächlich die Schokoladetorten oder verlangt Ihr Organismus etwa nach ganz bestimmten Vitalstoffen, fein und kreativ zubereitet?

Dass eine natürliche, gesunde Küche nicht langweilig schmecken muss, beweisen uns die wunderbar raffinierten Kreationen Frank Heppners. So können wir mit viel Genuss und Leichtigkeit einen Schritt in Richtung gesünderes Leben gehen. Denn wenn wir besser auf unsere

»Tafelfreuden gehören jedem Menschen, jedem Land, jedem Platz in der Geschichte oder jeder Gesellschaft. Sie sind Teil all unserer anderen Genüsse, aber sie sind am dauerhaftesten und können uns trösten, wenn der Rest sich verlebt hat.«

*Anthelme Brillat-Savarin*  
(Französischer Gastronom)

eigenen Bedürfnisse horchen, macht uns das auf jeder Ebene vitaler. Schließlich verfügt unser Körper über eine gesunde Selbstregulation. Wir müssen nur lernen, wieder mehr auf unsere innere Stimme zu hören, denn sie sagt uns, was das Beste für uns ist. Lassen Sie uns in diesem Sinne die Geschmäcker und Aromen dieser Welt aus vollen Zügen genießen!

### Kann Schlemmen Sünde sein?

Wir sind uns sicher: Schlemmen kann keine Sünde sein! Und darf es auch nicht, denn schließlich dient das Essen, nach dem Sex, der Lustbefriedigung gleich an zweiter Stelle. Bei Übergewichtigen hat das Essen aber häufig den Platz Nummer 1 im Leben eingenommen, zum Teil aus anatomischen Gründen, aber auch



Schonende Garverfahren und hochwertige Eiweißlieferanten sorgen für gesunden Genuss.

wegen hormoneller Störungen. Wenn allerdings Essen zur Ersatzbefriedigung wird – zum so genannten »Sex des Alters« –, dann sind Übergewicht und die häufig damit einhergehenden stoffwechselbedingten Erkrankungen bereits programmiert. Wir meinen daher: Spaß und Freude am Essen sollen nicht fehlen, denn Essen dient dem Lustgewinn und der ist Bestandteil des Lebens. Das venusische Liebesprinzip ist tatsächlich wichtig für unser Überleben, wie viele Experimente zeigten: Ein Leben ohne Liebe führt in letzter Konsequenz sogar zum Tod.

Daher spielt der Verzicht, der bei anderen Diäten mit Vorgaben wie »kein Fett, keine Kalorien, halbe Portionen, einseitige Kost oder gar Pulvernahrung« immer im Vordergrund steht, beim Metabolic-Balance-Programm keine Rolle. Dies scheint auch ein Schlüssel des Erfolges zu sein: Inzwischen haben mehr als 150.000 Menschen erfolgreich am Metabolic-Balance-Programm teilgenommen. Das erste Buch aus der Metabolic-Balance-Reihe, »Metabolic Balance – Die Diät«, löste bereits nach kurzer Zeit eine Art »Diätrevolution« aus. Neuen Interessenten stehen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gut 2.000 Metabolic-Balance-Betreuer mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns sehr, mit diesem Buch nun den neuen und auch den »alten Hasen« – die das Metabolic-Balance-Programm vielleicht schon vor vielen Jahren absolviert haben und die die gesunden Ernährungsrichtlinien auch heute noch in ihrer Küche integrieren – ganz neue köstliche Rezeptideen präsentieren zu können. Aber auch die Gourmets unter Ihnen, die vielleicht erst angeregt durch Frank Heppners »Lean Cuisine« neu auf Metabolic Balance aufmerksam werden, oder diejenigen Leser, die einfach nur Freude an der neuen Vitalküche haben, halten mit diesem Buch ein reines Rezeptschatzkästchen in ihren Händen.

Für die interessierten Leser, die nicht genau wissen, welche Philosophie und welche ernährungsmedizinischen Grundlagen hinter der Stoffwechsellumstellung Metabolic Balance stehen, möchte ich dies gerne noch einmal ausführen. Wer mehr über Metabolic Balance erfahren möchte, findet weitere Informationen auch unter [www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de) und ist herzlich willkommen auf einem unverbindlichen und kostenlosen Infoabend, der laufend von den Betreuern in Deutschland, Österreich und der Schweiz und auch direkt bei der Metabolic Balance® GmbH in Isen bei München abgehalten wird.



### Was ist Metabolic Balance®?

Metabolic Balance® ist ein individuelles Ernährungsprogramm zur gesunden Gewichtsregulation. Mit Metabolic Balance versorgen Sie Ihren Körper mit den Grundnährstoffen, die individuell für Ihren ausgewogenen Stoffwechsel erforderlich sind. Zudem führt Metabolic Balance zu einem veränderten Körperbewusstsein, der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht und führt so zum erfolgreichen Gewichtsverlust (oder zur Gewichtszunahme, wenn Untergewicht vorliegt).

Doch wie kam es zu dem heutigen Wissen über Metabolic Balance und zu der Erkenntnis, dass es gerade die Regulation des Stoffwechsels (Metabolismus) ist, die sich auf unser Wohlbefinden und damit in Zusammenhang stehend auch auf das Körpergewicht auswirkt? Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit der auf das Innere eines Menschen gerichteten ganzheitlichen Medizin. 1975 schrieb ich meine Doktorarbeit über das »Übergewicht bei Säuglingen« und fast 25 Jahre arbeitete ich als niedergelassener Internist in eigener Praxis. Kernpunkte meiner medizinischen Arbeit sind seit jeher stoffwechselbedingte Erkrankungen und deren Zusammenhang mit der Ernährung. Ich forschte jahrzehntelang, und die Erkenntnis, dass Übergewicht in Zusammenhang mit den hormonproduzierenden Körperdrüsen stehen musste, verfestigte sich. Doch die Frage nach dem Ei und der Henne ließ sich mit herkömmlichem Denken nicht klären. Wer war zuerst da? Die Henne oder das Ei? Funktionierten die Kör-

perdrüsen einfach schlecht und führte dies zum Übergewicht, oder waren sie deshalb aus der Balance geraten, weil man sich falsch

### Enzyme und Hormone

Der Stoffwechsel wird durch Enzyme und Hormone geregelt. Sie steuern viele lebenswichtige Funktionen. Enzyme wirken wie Katalysatoren, bringen Körperfunktionen in Gang und sind an chemischen Umwandlungsprozessen beteiligt. Hormone wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse werden von Körperdrüsen produziert. Sie greifen direkt in viele Steuerungssysteme ein und sind verantwortlich für das gesamte »Energiemanagement« des Körpers. Für Aufbau und Funktion benötigen Enzyme und Hormone Baustoffe, die sie aus der täglichen Nahrung erhalten. Werden die erforderlichen Baustoffe nicht oder nur unzureichend geliefert, kann der Stoffwechsel leicht aus dem Gleichgewicht kommen. Die Folge können Übergewicht und viele damit assoziierte Erkrankungen (Diabetes, metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.v.m.) sein. Wir meinen, dass jeder Körper alle Enzyme und Hormone selbst produzieren kann. Oft fehlen einfach nur die erforderlichen Grundbausteine. Mit dem individuellen Metabolic-Balance-Ernährungsplan geben wir dem Körper genau die Bausteine, die er benötigt.

ernährte? Und erst die Abkehr von gewohnten Denkweisen eröffnete mir den weiten Blick auf die Regulation aller Hormone im menschlichen Körper: Es gilt zunächst, die innere Chemie des Körpers durch die richtige Ernährung wieder in Einklang zu bringen. Zusammen mit Silvia Bürkle, Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik in den Bereichen Ernährungsphysiologie und Diätetik, erarbeitete ich dann das ernährungsmedizinische Konzept zu Metabolic Balance.

Natürlich ist (isst!) jeder Mensch anders – die richtige Ernährungsweise ist aber Grundvoraussetzung für einen geregelten Enzym- und Hormonhaushalt, damit unser Stoffwechsel (der Metabolismus) im Gleichgewicht (in der Balance) ist. Fehlen dem Körper wichtige Bausteine aus der Ernährung, kann die Tätigkeit der hormonproduzierenden Drüsen aus der Balance geraten sein. Und hier setzt Metabolic Balance, das ganzheitliche Stoffwechselprogramm, an.

### Metabolic Balance® – der Ablauf

- 1. Vortrag/Buch/Gespräch:** Sie erfahren bei einem Berater Ihrer Wahl die wichtigen Fakten, die zum Erfolg von Metabolic Balance führen. In einer umfangreichen Beratung werden Ihre Fragen beantwortet und Ihre Krankengeschichte aufgenommen.
- 2. Labor:** Ihre Blutprobe wird im Labor analysiert.
- 3. Ernährungsplan:** Entsprechend Ihren persönlichen Blutwerten wird per Computer Ihr individueller Ernährungsplan erstellt.
- 4. Ernährungsphasen:**
  - I. Zwei Tage Vorbereitung:  
Viel Obst und Gemüse zur Entschlackung und Reinigung des Körpers.
  - II. Strenge Phase:  
Umstellung des Stoffwechsels nach strengem Plan. Sie kochen und ernähren sich nach den in der Liste angegebenen Lebensmitteln. Sie erleben den Geschmack der natürlichen Kost.
  - III. Gelockerte Umstellungsphase:  
Sie dürfen vom Plan her an sich »Verbotenes« hin und wieder verzehren. Ihre Vorlieben dürfen nun ein verträgliches Miteinander mit den »erlaubten Lebensmitteln« eingehen.
  - IV. Erhaltungsphase:  
Sie integrieren die neu erworbenen Ernährungsgewohnheiten dauerhaft in Ihren Alltag.

Weil jeder Mensch ein Individuum mit seinen eigenen Ernährungsgewohnheiten ist, gleichen wir bei jedem Teilnehmer des Metabolic-Balance-Programms seine individuellen Blutlaborwerte und weitere anamnestische Daten mit Nahrungsmittelprofilen ab. Mittels dieser Daten wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, der alle notwendigen Stoffe liefert, um auf natürliche Art und Weise wieder ein Gleichgewicht im Stoffwechsel herzustellen. In der Praxis erfolgt die Stoffwechselumstellung mit Metabolic Balance in vier Phasen (siehe nebenstehenden Kasten).

### Individuell zugeschnitten

Der Ernährungsplan orientiert sich an der ausgewogenen Zusammenstellung aus Eiweiß, Kohlenhydraten und gesunden Fetten. Darüber hinaus liefert er jedem Teilnehmer genau die Mineralstoffe und Elektrolyte, die sein Körper gerade am notwendigsten braucht – dank der individuellen Blutanalyse. Denn aufgrund einseitiger Ernährungsgewohnheiten sind diese Stoffe häufig nicht in ausreichenden Mengen vorhanden. Dann arbeitet der Stoffwechsel nicht optimal.

### Für jeden geeignet

Auch wenn Sie bisher nicht an der Stoffwechselumstellung nach Metabolic Balance und dem dazugehörigen individuellen Ernährungsplan teilgenommen haben, können Sie natürlich trotzdem von diesen, nach den Metabolic-Balance-Grundsätzen zusammengestellten Rezepten profitieren.

### Viel Gemüse und Obst

Was sich möglicherweise nach strengem Verzicht anhört, zeigt sich in der Praxis ganz anders: Die Ernährungspläne enthalten viel gesundes Obst und Gemüse, je nach Plan steht aber auch Wild, Fisch oder Lamm für kulinarische Highlights auf dem Menüplan. In der Regel handelt es sich um ganz normale Lebensmittel, die leicht im Supermarkt zu finden sind.

### Eiweißhappen zuerst

Auch das Essverhalten übt einen Einfluss auf unser Hormonsystem und den Stoffwechsel aus. Daher soll beim ganzheitlichen Stoffwechselprogramm Metabolic Balance beispielsweise die Mahlzeit zunächst immer mit einem Bissen der Eiweißportion beginnen, um die Verdauung ohne Belastung des Blutzuckerspiegels sanft zu beginnen.

### Verdauungspausen notwendig

Zwischen den einzelnen Mahlzeiten soll eine Pause von jeweils fünf Stunden liegen, um dem Körper, der Verdauung, die Möglichkeit der Selbstregulation zu geben.

### Insulin als Schlüsselfaktor

Die ausbalancierende Wirkung auf das gesamte Hormonsystem nimmt vor allem auch Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse und das von ihr produzierte Hormon Insulin: Durch Metabolic Balance steigt der Insulinspiegel langsamer an – so kommt es nicht zu den allseits bekannten Heißhungerattacken. Und zwischen den Mahlzeiten wird mehr Fett verbrannt.

### Körper, Geist und Seele

Mit diesem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm entscheiden Sie sich also zugleich für mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensqualität! Wir sind zutiefst davon überzeugt, dass die richtige Ernährung Grundlage jeder Weiterentwicklung ist. Wer sich gemäß einem natürlichen, genetisch vorgegebenen Stoffwechselprogramm ernährt, kann sein persönliches Optimum in Körper, Seele und Geist verwirklichen, Zufriedenheit und Lebensfreude vermehren. Wir wollen einen Beitrag leisten zur persönlichen Entwicklung des Einzelnen, in der Familie und in letzter Konsequenz in der gesamten Gesellschaft. Wir richten unser Tun darauf aus, dass die Kenntnisse über die Stoffwechselgrundlagen der Ernährung weltweit bekannt und ernst genommen werden, und stellen für die Ernährungsveränderung eine leicht anwendbare Methode zur Verfügung, die nachhaltig wirksam, ganzheitlich, einfach und individuell ist und die Selbstverantwortung stärkt. Und bei der auch der Feinschmeckeraspekt eine elementar wichtige Rolle spielt. Genuss pur – zum Schlemmen und Wohlfühlen.

Nun bleibt mir nur noch zu sagen: Erfreuen Sie sich an Frank Heppners köstlichen Rezeptideen, kochen Sie mit viel Liebe, essen Sie mit Genuss und verwöhnen Sie Ihren Gaumen – so verweilen Sie direkt im Gourmethimmel, während die überflüssigen Pfunde wie Sahnewölchen am Himmel vorüberziehen ...

*Ihr Wolf Funfack*



# Die Grundregeln von **Metabolic Balance**®

Der erste Schritt zum Genießen besteht darin, den Eigengeschmack der natürlichen Nahrungsmittel wiederzuentdecken. Essen soll schmecken und gesund machen. Dabei die Gesetzmäßigkeiten der Verdauung zu berücksichtigen und dem Körper durch einfache Verhaltensregeln zu helfen, sich selbst zu regulieren, ist das Anliegen von Metabolic Balance®.

## Die Mahlzeiten

Um den Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen, werden nur drei Mahlzeiten am Tag gegessen – nicht mehr, aber auch nicht weniger – und zwischen ihnen fünf Stunden Pause eingelegt. Dadurch kann sich der Insulinspiegel im Blut auf normale Werte einpendeln. Denn Insulin wird, als Gegenspieler zu Zucker, bei jeder Aufnahme einer kohlenhydrathaltigen Nahrung von der Bauchspeicheldrüse produziert, um die gelieferten Zuckermoleküle zur Energiegewinnung in die Zellen zu schleusen. Werden zu viele einfache Zucker (wie sie etwa in gesüßten Lebensmitteln vorkommen) auf einmal aufgenommen, schnellt die Insulinproduktion in die Höhe und führt im Extremfall nach getaner Arbeit zur Unterzuckerung und Heißhunger – und damit zu erneutem Verzehr von Essen und erneuter Insulinausschüttung. Um die Verdauung weiterhin zu entlasten, dauert bei Metabolic Balance jede Mahlzeit maximal 60 Minuten. Zudem findet nach 21 Uhr keine Nahrungsaufnahme mehr statt, um eine lange Nachtruhe zu gewährleisten.

## Proteine und Wasser für die Zellen

Um den Anstieg des Blutzuckerspiegels in der Anfangsphase der Verdauung zu verlangsamen, beginnen alle Mahlzeiten mit einem Happen des eiweißhaltigen Lebensmittels (Quark, Käse, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte bzw. Sprossen). Dafür wird bei der Zubereitung der Gerichte bzw. nach Abschluss des Garverfahrens von jenem Lebensmittel, das den höchsten Eiweißanteil in der Mahlzeit hat, ein wenig abgenommen und als Erstes verzehrt. Metabolic Balance achtet weiterhin darauf, dass jede Eiweißart nur einmal am Tag gegessen wird und innerhalb einer Mahlzeit keine Eiweißarten gemischt werden. Damit wird eine hohe biologische Wertigkeit der gesamten Nahrung erzielt, da automatisch Abwechslung in den Speiseplan kommt. Und damit alle Nährstoffe auch die Zellen erreichen, empfiehlt Metabolic Balance die Aufnahme von 30 bis 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht täglich.

## Individuelle Portionen

Der persönliche Ernährungsplan für jeden Teilnehmer von Metabolic Balance sieht jene Lebensmittel vor, die er braucht, um gesund zu werden bzw. zu bleiben. Die jeweils individuell empfohlenen Mengen der beiden wichtigsten Lebensmittelgruppen Gemüse und Eiweiß bedingen deshalb, dass in den Rezepten jeweils Portionsangaben aufgeführt werden. Tipps zu Alternativen ermöglichen den Austausch von einzelnen Lebensmitteln.



Auf leichte Art bewusst genießen lautet das Motto für den Alltag bei Metabolic Balance.

## Gelockerte Umstellungsphase

Wie bereits erwähnt, gliedert sich das Ernährungsprogramm von Metabolic Balance® in vier Phasen. Nach einer 2-tägigen Vorbereitungsphase folgt eine rigorose Phase, in der die Grundregeln des Programms streng eingehalten werden sollen. Viele Metabolic-Balance-Teilnehmer meinen jedoch, dass sie diese strenge Phase eigentlich als gar nicht allzu streng empfunden hätten; schließlich seien sie satt geworden und hätten dabei gesunde und leckere Kost genossen. Für viele heißt es aber nach den ersten zwei Wochen: Endlich sind die strengen 14 Tage vorbei! Jetzt können erste Versuche unternommen werden, das Regelwerk etwas zu lockern.

### Regeln lockern

Es gibt drei wichtige Gründe, die strenge Phase zu beenden bzw. zu unterbrechen:

- ▶ Wenn das Wunschgewicht oder die erwarteten gesundheitlichen Veränderungen eingetreten sind.
- ▶ Wenn 20 Kilogramm abgenommen worden sind, soll man das erreichte Gewicht einen Monat lang halten, damit die Haut genügend Zeit hat, sich an die neuen Körpermaße zu adaptieren.

- ▶ Wenn man nach den strengen 14 Tagen zu einem Fest, Jubiläum, Geburtstag oder ganz einfach zum Essen eingeladen worden ist.

### Eigene Vorlieben berücksichtigen

Da das Essen weiterhin eine genussvolle und lustbefriedigende Tätigkeit bleiben soll, ist es jetzt erlaubt, andere Mengen und Lebensmittel, die nicht auf dem persönlichen Plan stehen, auszuprobieren und die Ernährung durch Nahrungsmittel aus der Liste der Phase 3 zu ergänzen. Dem Plangerüst bleiben Sie dabei im Großen und Ganzen also treu. Sie dürfen aber ab sofort einzelne Mahlzeiten verändern und Ihre eigenen Vorlieben und Lieblingsnahrungsmittel mit einbauen oder abends mal ein Gläschen Wein trinken. Nehmen Sie aber möglichst pro Mahlzeit nur ein neues Nahrungsmittel hinzu. Beobachten Sie nun dabei, was in Ihrem Körper passiert. Ihr Wohlbefinden und die neu gewonnene Vitalität sind die oberste Maxime, an der Sie sich orientieren sollen: Wenn Sie spüren, dass Ihnen bestimmte Lebensmittel in dieser Hinsicht nicht gut tun oder dass Sie an Gewicht zulegen, dann kehren Sie für ein paar Tage zur strengen Umstellungsphase zurück.

### Auf Körpersignale achten

Häufig kommt es nun auch vor, dass Lebensmittel, für die man früher eine große Vorliebe hegte – oder nach denen man fast so etwas wie eine Sucht entwickelt hatte –, jetzt plötzlich nicht mehr begehrenswert sind. Vertrauen Sie von nun an ruhig auf das, was Ihnen Ihr Körper sagt. Hören Sie in sich hinein, was Ihren echten Bedürfnissen entspringt. Durch das Metabolic-Balance-Programm sind Sie nämlich sensibler für das geworden, was Ihr Körper wirklich braucht, was Ihren Stoffwechsel wieder ins richtige Gleichgewicht bringt – kurzum, was Ihrer Gesundheit rundum zuträglich ist!

### Besser riechen und schmecken

Auch das Geruchs- und Geschmacksempfinden hat sich bei den meisten Teilnehmern bereits nach der 2-wöchigen strengen Phase so gebessert, dass das Essen wieder zum Genuss wird!

### Hochwertige Öle erwünscht

Jetzt dürfen Sie auch wieder feinste Öle genießen, die in der strengen Phase nicht erlaubt waren. Fette müssen dem Körper nun sogar wieder zugeführt werden. Denn sie haben vielfältige Aufgaben im Organismus und sind wichtig für die Energieversorgung und auch dafür, dass fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können.

### Der soziale Aspekt

Wir wissen ja alle, dass Essen alleine nicht nur dazu dient, uns vor dem Verhungern zu bewahren, sondern viel Lebensfreude sowie Möglich-

keiten zur Kommunikation und Geselligkeit damit verbunden sind. Hin und wieder muss es also erlaubt sein, dass Sie Ihren Vorlieben fröhnen, ganz besonders dann, wenn Sie beispielsweise eine Einladung annehmen, die mit einem leckeren Essen in geselliger Runde verbunden ist. Hier ist es uns außerordentlich wichtig, dass die Teilnehmer des Metabolic-Balance-Programms ihre Freude beim Essen bewahren und kein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie hin und wieder einem Verlangen nach Schweinebraten, Eiscreme oder einem Stück Torte nachgeben. Diese kleinen »Sünden« können in den folgenden Tagen durch das Einhalten der strengeren Vorgaben ganz leicht wieder ausgemerzt werden. Bei Metabolic Balance gilt in jedem Fall in jeder Phase der Leitsatz: Genuss ja – aber bitte ohne Reue!

### Den Kochlöffel schwingen

Sie sehen schon, die gelockerte Phase ist sozusagen ein richtiges Experimentierfeld. Und zu diesem Zugewinn an Lebensfreude und Genuss sollen nun die folgenden für die Phase 3 zusammengestellten Rezepte beitragen. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen also auch in der gelockerten Phase mit Frank Heppners Metabolic-Balance-Gourmet-Variationen – möglicherweise sind Sie so begeistert, dass sogar ehemals schlechte Essgewohnheiten nun ganz wegfallen und Platz machen für den regelmäßigen Genuss der leichten und gesunden Metabolic-Balance®-Rezeptideen! Doch damit die Rezepte auch für die strenge Umstellungsphase gelten, steht das Öl wie gewohnt in Klammern.

**Zubereitungszeit** | 2–3 Stunden

**Zutaten für 4 Portionen**

4 Portionen Gemüse (alle Arten außer Rote Beete, inkl. der Abschnitte, die bei der Zubereitung der Speisen anfallen)  
Salz

Die Brühen sind 3 bis 4 Tage haltbar, sofern sie heiß abgefüllt und gut verschlossen nach dem Abkühlen in den Kühlschrank gestellt werden. Man kann sie auch portionsweise in Eiswürfelbehälter einfrieren.

**tipp**

## Gemüsebrühe

- 1 Das Gemüse waschen, putzen bzw. die Gemüseabschnitte und -schalen (inkl. Zwiebel- und Knoblauchschalen) bereitlegen. Das Gemüse in 2 Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Hitzezufuhr reduzieren und das Gemüse zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen.
- 2 Ein Spitzsieb mit einem Baumwolltuch auslegen und den Topfinhalt abseihen. Die Brühe mit Salz abschmecken. Noch heiß in Portionsgläser füllen, die Deckel zuschrauben und die Brühe abkühlen lassen. In den Kühlschrank stellen und innerhalb von 3 bis 4 Tagen verzehren.

**Zubereitungszeit** | 2–3 Stunden

**Zutaten für 4 Portionen**

4 Portionen Gemüse (alles außer Rote Beete, inkl. der Abschnitte, die bei der Zubereitung anfallen)	<b>Nach Wunsch:</b> Zitronengras Chilischote Ingwer (inkl. Schalen)	Galgant Zimtpulver Currypulver Sojasauce (o. Stärke/Zucker)
---	--	--

## Asia-Gemüsebrühe

- 1 Gemüse, Gemüseabschnitte und -schalen in einen Topf mit 2 Liter Wasser geben. Zitronengras etwas andrücken, von der Chilischote nach Bedarf die Samen entfernen. Die Gewürze in den Topf geben.
- 2 Den Topfinhalt aufkochen. Hitzezufuhr reduzieren und zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen. Ein Spitzsieb mit einem Baumwolltuch auslegen und den Topfinhalt abseihen. Brühe mit Sojasauce abschmecken.



**Zubereitungszeit** | 1–2 Stunden

**Zutaten für 1 Portion**

4 Portionen weißfleischige Fische inkl. deren Karkassen (Gräten, Köpfe, Schwänze)	Kerbel	Thymian
4 Portionen Gemüse (das Weiße vom Porree, Staudensellerie, Zwiebel)	Lorbeerblatt	Petersilie

## Heller Fischfond

- 1 Die Fischkarkassen unter fließendem kaltem Wasser ausgiebig wässern. Das Gemüse klein schneiden. Fische, Fischkarkassen und Gemüse in 1 1/2 Liter kaltem Wasser bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Die Kräuter einlegen und das Ganze maximal 30 Minuten köcheln lassen. Aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen.
- 2 Ein Spitzsieb mit einem Baumwolltuch auslegen und den Fond von alleine durchlaufen lassen. Erkalten lassen und die gebildete Fettschicht mit einem Schaumlöffel abheben.

**Zubereitungszeit** | 2–3 Stunden

**Zutaten für 4 Portionen**

600 g Kalbsknochen (vom Metzger klein schneiden lassen)	4 Portionen Gemüse (Zwiebeln, Möhren, Knollensellerie, Tomate)	Thymian Petersilie Lorbeer	<b>Außerdem</b> feinmaschiges Baumwolltuch
---	--	----------------------------------	---

## Brauner Kalbsfond

- 1 Kalbsknochen in einem Bräter im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 2–3) etwa 30 Minuten rösten, bis sie schön braun sind. Zwiebeln, Möhren und Sellerie klein schneiden und in einem Topf anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Eine Tomate würfeln und zugeben.
- 2 Geröstete Knochen zum Gemüse geben. 2 Liter kaltes Wasser zugießen und alles langsam aufkochen. Kräuter einlegen und 1 Stunde kochen lassen; dabei den austretenden Schaum immer wieder abnehmen. Ein Spitzsieb mit einem Baumwolltuch auslegen und den Fond abseihen.



A white plate with a yellow slice of food on a textured orange background. The plate is partially visible on the left side of the frame, resting on a textured orange placemat. The background is a solid, textured orange color.

# Frühstück

Ein abwechslungsreiches Frühstück aus Milch, Joghurt, Quark, Käse oder Eiern sorgt in Kombination mit frischem Obst und Gemüse für einen guten Start in den Tag. Die lange Sättigungsphase lässt keinen Heißhunger bis zum Mittagessen aufkommen. Zumal man in der Zwischenzeit den Körper mit der notwendigen Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee bestens versorgen kann.

**Zubereitungszeit** | 15 Minuten

**Zutaten für 1 Portion**

- 1 EL Sesamsamen
- 1 Portion Haferflocken
- 1 Portion Milch
- 1 Apfel

**Außerdem**

- 1 Zweig Minze

## »Fast« echtes Bircher-Müsli mit Sesamsamen

- 1** Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei mehrmals wenden, damit sie rundum braun werden. Zur Seite ziehen und leicht abkühlen lassen.
- 2** Die Haferflocken in der Hälfte der Milch einweichen. Den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Von dem Fruchtfleisch ein paar Spalten abschneiden, den Rest fein würfeln.
- 3** Die Apfelwürfel unter die eingeweichten Haferflocken mischen. Von der restlichen Milch einen Schluck zur Seite nehmen, um die Mahlzeit später mit dieser Eiweißfraktion beginnen zu können.
- 4** Die übrige Milch zum Müsli geben und kurz unterrühren; es soll eine sämige Konsistenz haben. Die Sesamsamen darüberstreuen. Die Apfelspalten auflegen und mit Minze dekorieren.

### tipp

Statt des Apfels schmeckt auch Birne oder Mango sehr gut. Das Müsli schon am Abend vorher zubereiten, dann wird es sämiger.



**Zubereitungszeit** | 15 Minuten

**Zutaten für 1 Portion**

1 EL Sesamsamen	1/2 Vanilleschote
1 Portion Birnen	1 Portion Joghurt
Minze oder Zitronenmelisse	

## Joghurt mit Sesam und Birnenkompott

- 1** Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Sesamsamen darin unter gelegentlichem Wenden leicht goldgelb rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2** Für das Kompott die Birnen waschen, schälen und entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Minze oder Zitronenmelisse kurz abspülen und trockenschütteln.
- 3** Die Birnen, die Minze oder Zitronenmelisse und 2 Esslöffel Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ganz langsam leise kochen lassen, bis das Obst weich ist.
- 4** Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und unter den Joghurt mischen. Die Sesamsamen über dem Joghurt zerreiben; nur so entfaltet sich ihr nussiges Aroma. Joghurt mit Kompott verzehren.

### tipp

Das Kompott eignet sich gut für unterwegs, wenn man etwas größere Stücke macht. Man kann es auch schon am Abend zubereiten, denn es schmeckt auch kalt wunderbar.

**Zubereitungszeit** | 20 Minuten

**Zutaten für 1 Portion**

frischer Ingwer	1 Portion Quark
2 Stängel Zitronengras	Zimtpulver
1 EL Sonnenblumenkerne	1 Portion Mango
1 EL Leinsamen	Zitronenmelisse

## Früchte-Quark mit zweierlei Mango

- 1** Den Ingwer schälen und fein schneiden. Das Zitronengras waschen, einen Stängel zerdrücken und fein hacken. Beides mit kochendem Wasser aufbrühen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- 2** Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Sonnenblumenkerne und Leinsamen darin rösten. Zur Seite stellen. Den Quark mit einer Prise Zimt und der Hälfte des Tees vermischen. Mit einem Schneebesen für etwa 2 Minuten aufschlagen.
- 3** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Die Hälfte in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller fächerförmig auflegen. Die restliche Mango fein würfeln und mit dem restlichen Ingwer-Zitronengras-Tee zu einer Sauce kurz aufkochen.
- 4** Den Quark neben der Mango anrichten und mit der Sauce benetzen. Die Sonnenblumenkerne und Leinsamen fein hacken oder in einem Mörser zerstoßen und über dem Quark verteilen. Mit dem zweiten Stängel Zitronengras und etwas Zitronenmelisse dekorieren.

**tipp**

Statt der Mango eine Avocado verwenden und nach Wunsch ein paar Sonnenblumenkerne mehr verzehren, denn sie werten die biologische Wertigkeit vom Quark auf.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dr. med. Wolf Funfack, Frank Heppner

**Metabolic Balance Gourmetküche**

Neue Rezeptideen des Starkochs Frank Heppner

Gebundenes Buch, Pappband mit Schutzumschlag, 160 Seiten,

22,0 x 28,5 cm

40 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-517-08450-3

Südwest

Erscheinungstermin: September 2008

Meisterkoch liebt Metabolic-Balance®

Das neue Kochbuch für alle Feinschmecker, die auch beim Abnehmen genießen wollen. Weil der renommierte Münchner Koch und begeisterte Metabolic-Balance®-Fan Frank Heppner von der Methode so überzeugt und begeistert ist, hat er spezielle Rezepte dafür entwickelt, die Gourmets bestimmt überzeugen. Mit seinen professionellen Tipps sorgt er dafür, dass jedes Gericht gelingt – und natürlich wunderbar schmeckt.

Ein Kochbuch, das den Weg zum individuellen Wohlfühlgewicht ganz leicht macht. Mit zahlreichen appetitanregenden Foodfotos und hochwertiger Ausstattung mit Schutzumschlag

Der Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funfack bietet mit seinem Stoffwechselprogramm Metabolic Balance® ein Konzept, das gleichermaßen einfach, genial und wirksam ist. Er konnte inzwischen mehr als 100.000 Menschen überzeugen und begeistern, weil das Abnehmen nach dieser Methode so gut funktioniert.



[Der Titel im Katalog](#)