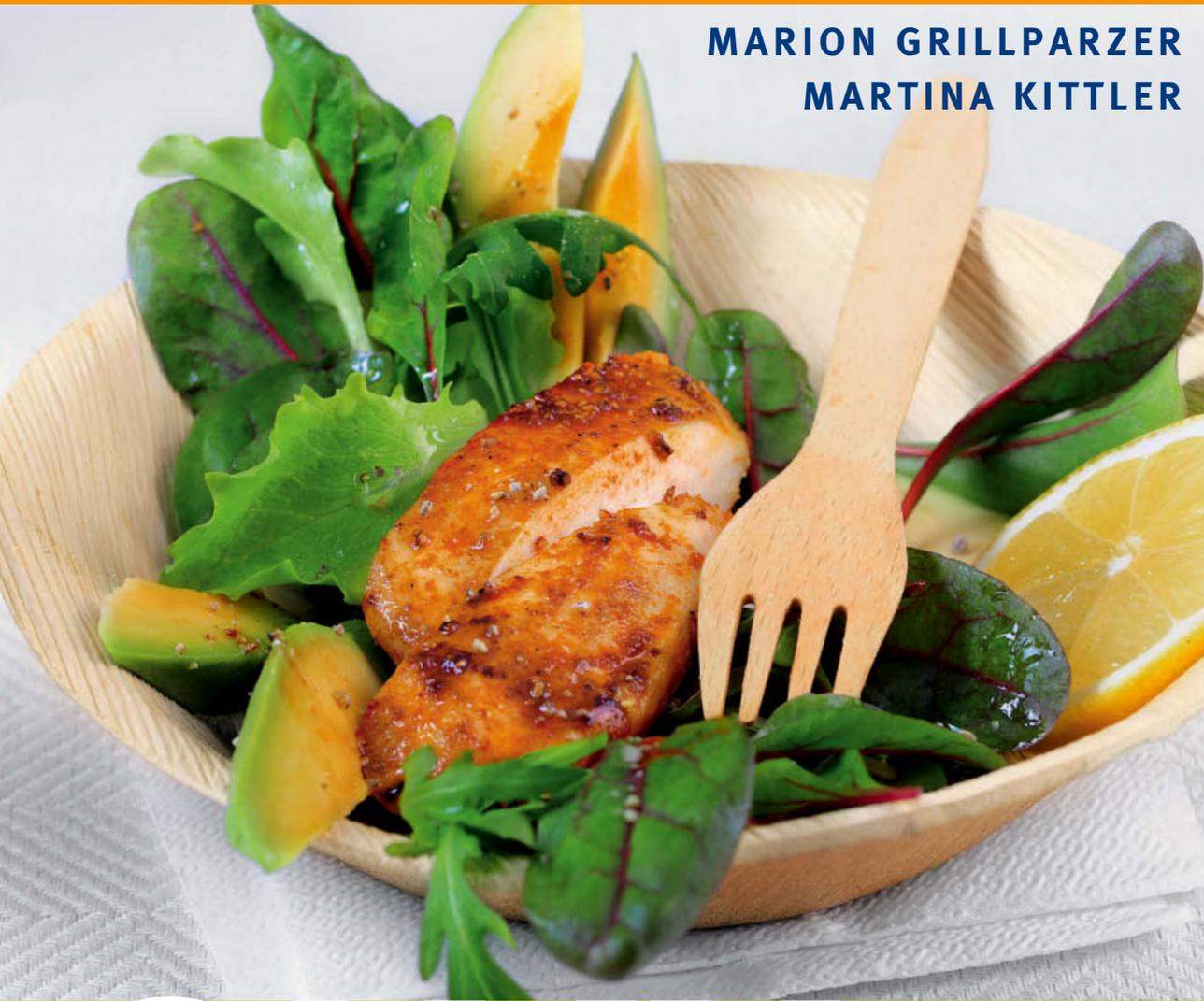


MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER



GLYX

SCHNELLE REZEPTE

- > Fixe Rezepte zum Abnehmen mit Glücks-Gefühlen
- > EXTRA: Einsteiger-Power-Woche

G|U

SCHNELL GLYXEN MACHT SPASS UND GUTE LAUNE



Marion Grillparzer



Martina Kittler

Wenn jemand sagt: „Ich habe Angst vor Carbs, Fett, Kalorien ...“ macht mich das ziemlich traurig. Wie kann man Angst vor seinem Essen haben?

Wissen Sie, was passiert, wenn man Angst vor dem Essen hat? Nix anderes, als wenn man Angst vor einem Hai hat. Dann schüttet der Körper Stresshormone aus. Die bauen die Zuckervorräte im Körper ab, diese gehen ganz schnell ins Blut. Der Blutzucker steigt. Insulinausschüttung steigt. Und dieses Hormon stoppt den Fettabbau. Wer seine Diät nicht mag, gefrustet ist, der tut also theoretisch nichts anderes als den ganzen Tag Zucker essen – ein Pfund Zucker in den Blutkreislauf schicken, viel Insulin locken. Deswegen macht Stress dick, machen schwere Gedanken dick. Macht eine Diät dick, die einen frustriert.

Und deshalb gibt es die GLYX-Diät. Die ist gesund, die kann man individuell auf sich zuschneiden, sodass einem das Leben, das Essen Spaß macht. Und nun gibt es sie auch noch mit ganz schnellen Rezepten – sodass Sie keinen Stress haben. Und natürlich wie gewohnt superköstlich von Martina Kittler.

Wir wünschen Ihnen *Guten Appetit!*

Marion Grillparzer Martina Kittler



INHALT

- 6 GLYXen heißt genießen
- 8 Was macht wirklich schlank?
- 12 GLYX-Küchen-Fundgrube
- 16 Wunderbare Küchenhelfer
- 18 Leichte GLYX-Getränke

WILLKOMMEN IM GLYX-LAND: REZEPTE FÜR GENIESSER

- 22 Frühstück
Starten Sie schon morgens genussvoll die Fettverbrennungsmaschine.
Mit vielen Rezepten vom Apfelmüsli bis Curry-Omelette.
- 42 Snacks
Proteinpower und Vitalstoffenergie für zwischendurch.
Köstliche Einfälle von Gemüsechips bis Spargel-Schinken-Grissini.
- 50 Warme Küche
Auf der Gabel liegen Energie, Baustoffe für den Körper – und pures Glück.
Von Pasta mit Walnusspesto bis Seelachs mit Kräuterkruste.
- 86 Kalte Küche
Lauter GLYX-Bringer, die Sie auch mit ins Büro nehmen können.
Von der Geeisten Paprikasuppe bis zum Fetaspieß mit Zaziki.
- 118 Desserts
Auch Süßes passt in die GLYX-Philosophie. Erst recht, wenn es sich um
Limettenjoghurt handelt oder Erdbeer-Ricottaschaum.
- 132 Quickies für eilige GLYXler
Zwischen Blitz-Minestrone, Matjessalat mit Bohnen und
Schoko-Zimt-Milchschaum kann man einfach keine Zeit verlieren.
- 136 DIE GLYX-VORRATS- UND EINKAUFLISTE
- 138 REGISTER
- 144 IMPRESSUM

Cooler Drinks

1 Erdbeer-Kokos-Shake

Für 2 Gläser | Zubereitung: 10 Min.

Pro Glas: ca. 150 kcal, 5 g EW, 4 g F, 22 g KH

200 g Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, 2 Beeren beiseitelegen. Übrige Beeren mit 2 TL flüssigem Akazienhonig, 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 1 TL Weizenkeimöl und 125 ml ungesüßter Kokosmilch (Dose) fein pürieren. 200 g kalte Buttermilch dazugießen und durchmischen. Den Shake auf zwei große Gläser verteilen, mit je 1 TL Kokoschips bestreuen. Die übrigen Erdbeeren einschneiden und an die Glasränder stecken.

Tipp Statt Erdbeeren Himbeeren verwenden.

2 Heidelbeer-Cooler

Für 2 Gläser | Zubereitung: 10 Min.

Pro Glas: ca. 100 kcal, 12 g EW, 1 g F, 10 g KH

150 g Heidelbeeren verlesen und 1 EL beiseitelegen. Die Beeren mit 100 ml kalter Buttermilch, 1 EL frisch gepresstem Limettensaft und 2 EL Eiweißpulver (ohne Kohlenhydrate, s. S. 143) glatt pürieren, dabei noch 100 ml kalte Buttermilch zugeben. 6 zerstoßene Eiswürfel untermischen. Übrige Beeren auf zwei kleine Holzspieße stecken und zum Drink servieren.

3 Espresso-Eiweiß-Drink

Für 2 Gläser | Zubereitung: 10 Min.

Pro Glas: ca. 190 kcal, 13 g EW, 6 g F, 20 g KH

½ Banane (ca. 75 g) schälen und in Scheiben schneiden. Mit 125 ml frisch gebrühtem Espresso, 1 EL Kakaopulver, 2 EL Eiweißpulver (ohne Kohlenhydrate, s. S. 143), 250 ml Milch und 2 TL Rohrohrzucker im Mixer oder in einer hohen Rührschüssel mit dem Pürierstab pürieren. In zwei große Gläser füllen.

4 Papaya-Grapefruit-Drink

Für 2 Gläser | Zubereitung: 15 Min.

Pro Glas: ca. 190 kcal, 5 g EW, 6 g F, 24 g KH

1 Rosa Grapefruit halbieren, eine Hälfte auspressen, die zweite Hälfte schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. ½ reife Papaya (ca. 200 g) entkernen und schälen, zwei Spalten abschneiden und beiseitelegen, den Rest würfeln. Mit Grapefruitstücken und -saft, ½ TL gemahlenem Ingwer, 2 TL Agavensirup, 2 EL feinen Multikornflocken, 1 TL Leinöl und 150 g kaltem Kefir pürieren. In zwei große Gläser füllen. Papayaspalten einschneiden, an den Rand stecken.

5 Basilikum-Joghurt-Drink

Für 2 Gläser | Zubereitung: 10 Min.

Pro Glas: ca. 140 kcal, 7 g EW, 8 g F, 9 g KH

Die Blätter von ½ Bund Basilikum abzupfen, abreiben und bis auf 2–4 Blätter grob hacken. Mit 300 g Joghurt und 125 ml kaltem Wasser, 2 TL frisch gepresstem Zitronensaft, 1 TL Leinöl und ¼ TL Salz im Mixer oder in einer hohen Rührschüssel mit dem Pürierstab fein pürieren und schaumig aufschlagen. In zwei große Gläser füllen. Mit je 1–2 Basilikumblättern garnieren.

6 Gemüse-Smoothie

Für 2 Gläser | Zubereitung: 10 Min.

Pro Glas: ca. 110 kcal, 7 g EW, 3 g F, 9 g KH

100 g Staudensellerie putzen, waschen und würfeln. 100 g roten Spitzpaprika halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. 4 Stiele Petersilie abbrausen und trocken tupfen, die Blätter hacken. Mit Sellerie, Paprika und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft in den Mixer geben. 200 ml Tomatensaft und 1 TL Leinöl dazugeben und alles fein pürieren. 175 g Buttermilch und 100 ml stilles Mineralwasser untermischen. Drink mit Salz und Tabasco würzen und in zwei große Gläser füllen. Je 1 Stück Staudensellerie hineinstecken.



3

4

6

2

1

5

Pasta in GLYX-Manier

1 Mediterrane Vollkornspaghetti

Für 2 Personen | Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion: ca. 330 kcal, 13 g EW, 17 g F, 31 g KH
80 g Vollkornspaghetti | Salz | 1 orangefarbene Paprikaschote | 100 g Kirschtomaten | 1 Knoblauchzehe | ½ Bund Basilikum | 2 EL Olivenöl | Pfeffer | Chiliflocken | 1 kleiner Ziegenfrischkäse (ca. 40 g; z. B. Picandou) | 2 EL frisch geriebener Parmesan

Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und grob hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paprika darin unter Wenden in ca. 4 Min. bissfest garen. Tomaten und Knoblauch dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dann zum Gemüse geben. Ziegenkäse zerkrümeln, mit Parmesan und Basilikum darüberstreuen.

Tip Im Frühjahr statt Basilikum 5 grob gehackte Bärlauchblätter darüberstreuen.

2 Spinatspaghetti aglio e olio

Für 2 Personen | Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 300 kcal, 16 g EW, 11 g F, 32 g KH
80 g Spaghetti | Salz | 1 kleine rote Chilischote | 2–3 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 250 g zarter Blattspinat (küchenfertig; Kühlregal) | 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (60 g Abtropfgewicht) | Pfeffer

Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Chili und Spinat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten. Den Thunfisch abgießen und zerpfücken. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Thunfisch unter den Spinat heben. Salzen und pfeffern.

3 Tofu-Penne all' arrabbiata

Für 2 Personen | Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 280 kcal, 13 g EW, 9 g F, 35 g KH
80 g Penne | Salz | 100 g Räuchertofu (Reformhaus) | 1 kleine Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 rote Chilischote | 1 EL Olivenöl | 1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g) | Pfeffer | ½ Bund Petersilie | 2 EL frisch geriebener Parmesan

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen waschen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu, Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze 2–3 Min. anbraten. Tomaten und Chili dazugeben, salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze ca. 3 Min. kochen lassen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 EL Kochwasser auffangen, mit den Nudeln unter die Sauce mischen und erhitzen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Penne mit Petersilie und Käse bestreut servieren.

Tip Eilige können stückige scharf gewürzte Tomaten (Dose) als Basis verwenden und die Chilischote weglassen.



Kalte Küche

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass ...
mit »Gemüse satt« der Waagenzeiger fällt.

Restlos glücklich

Bleibt aus der Dose noch was übrig? Kokosmilch, weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Tomatenpüree kann man unverarbeitet einfrieren. Praktisch: Mittlerweile gibt es auch ein kleines Sortiment für den Mini-Haushalt – gehackte und pürierte Tomaten, Kokosmilch, Buttermilch, alles in 200-Gramm-Portionen. Praktisch für den Single- oder Zwei-Personen-Haushalt sind kleine Salatköpfe wie Mini-Römersalat und Chicorée, bei denen nichts übrig bleibt.

GLYX-to-go-Päckchen

Sie können kalte Gerichte gut vorbereiten und mit ins Büro nehmen. Nein, Sie müssen sich nicht genieren. Die Imbiss-Box liegt voll im Trend, man muss sie heutzutage nicht mehr auf den Knien unter dem Schreibtisch verstecken. Eine Thermoskanne hält Getränke und pürierte Suppen warm, Drinks bleiben kalt. In ein Twist-off-Glas passt das Lieblingsmüslis oder ein Obstsalat. Gemüsestifte transportiert man in der Frischhaltebox, Salat in der Salat-Frische-Box: Die Salatblätter ins Gefäß füllen, das Dressing ins Deckelfach. So lässt sich der »Salat to go« matschfrei genießen.

Die Wurstbrotkultur

4 Scheiben Brot plus 1 Brötchen, essen wir im Schnitt pro Tag. Das Brot essen wir nicht trocken – sondern mit Wurst. Während das Brot das Insulin lockt, wandert die Butter mit der Wurst in die Fettdepots, auf die Hüfte. Und bleibt dort liegen, weil wir ja den ganzen Tag über immer wieder in den Brotkorb greifen. Brot ist etwas Herrliches. Machen Sie Weißbrot zur köstlichen kleinen 30-Gramm-Beilage. Und essen Sie nicht mehr als 1–2 Scheiben Vollkornbrot (ideal mit Sauerteigführung).

Zeitmanagement

Für alles, was man täglich macht, sollte man sich überlegen, wie man es praktisch und schnell erledigt. Zum Beispiel Salat: Drei verschiedene Blattsalate waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern, putzen und grob zerpfücken. Die Blätter luftig-locker in einen Frischhaltebeutel packen und verschließen. Hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks 3–4 Tage.

Bei Bedarf portionsweise mit einem Dressing servieren.

Warum soll man Zitrone auf Fisch oder Geflügel träufeln?

Vitamin C aus Zitrusfrüchten hilft, das Eiweiß zu verdauen. Es sorgt dafür, dass Aminosäuren dort ankommen, wo man sie braucht: in der Körperzelle.

Vorsicht Zuckerwasser!

Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Softdrinks, Eistees, Sportlergetränke haben einen hohen GLYX. Die sollten Sie meiden. Light-Produkte mit Süßstoff kommen nicht aus der Quelle Natur – passen nicht ins GLYX-Glas. Trinken Sie Tee oder Kaffee und alle Stunde ein Glas Wasser mit dem Saft ½ Zitrone drin. Gefiltertes Wasser aus dem Hahn, Mineralwasser – am besten ohne Kohlensäure. Gemüsesäfte haben einen niedrigen GLYX (außer Karotte und Rote Bete). Und bei Fruchtsäften dimmt man den GLYX noch ein bisschen runter, wenn man sie mit Buttermilch, Molke oder Wasser mixt.

Kleine Wunderwaffen für die Gesundheit und eine gute Figur: Zitronen und Kräutersalz.

Gemüse-Wissen

Gemüse können Sie essen so viel und so oft Sie wollen. Hülsenfrüchte liefern zwar Stärke, aber das macht ihr Eiweiß locker wett. Rote Bete, Kürbis und gekochte Karotten haben einen relativ hohen GLYX. Ruhig genießen – es muss ja nicht 1 Kilo sein. Ersetzen Sie den Zuckermais im Salat durch Bohnen. Das schmeckt auch und lockt weniger Insulin. Die Hälfte Ihres Gemüses sollten Sie täglich roh genießen. ½ Grapefruit vor dem Essen reguliert den Insulinspiegel runter. Genauso wie ein Salat mit Essig. Da lohnt es sich auf jeden Fall zum Gourmet zu werden. Haben Sie schon mal Feigenessig probiert, Holunderessig, Himbeeressig, ... ?



»Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.«

Sokrates

GLYX-Bringer

Sie haben vom Kochen ein paar Kräuter übrig?

Dann ist höchste Zeit für ein Kräutersalz. 6 Zweige Thymian und je 2 Zweige Rosmarin und Salbei abrausen und trocken schütteln, die Nadeln und Blätter grob hacken. Mit 150 g Meersalz im Mixer zermahlen. Das Salz in eine kleine Dose füllen. Schmeckt prima zu Fleisch, Fisch, Geflügel, Suppen. Auch in diesem Kapitel finden Sie Rezepte, die kaum Kohlenhydrate enthalten, die unter »no carb« fallen. Die können Sie abends als Joker einsetzen, wenn Sie mal über die Stränge geschlagen haben, oder wenn Sie ein bisschen schneller abnehmen wollen.



Bauernsalat mit Halloumi

no carb

WÜRZIG MIT ZYPERNS KÄSESPEZIALITÄT

Für 2 Personen

200 g Halloumi (siehe Tipp unten)

2 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Frühlingszwiebeln

6 kleine Strauchtomaten

½ Bio-Salatgurke (ca. 200 g)

2 eingelegte grüne Peperoni

8 schwarze Oliven mit Stein

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Salz

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 490 kcal, 25 g EW, 39 g F, 9 g KH

1 Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

1 EL Olivenöl, Oregano und Pfeffer verrühren, den Käse darin wenden und ca. 10 Min. marinieren.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, ohne die Stielansätze vierteln. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni abtropfen lassen, in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Gurke, Peperoni und Oliven anrichten. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und übriges Öl verrühren und darüberträufeln.

3 Eine Grillpfanne erhitzen, Halloumi trocken tupfen und darin auf jeder Seite in 2–3 Min. goldbraun braten. Zum Salat servieren.

Tipp Halloumi, der halbfeste Käse aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch, ist in türkischen Lebensmittelläden und im gut sortierten Supermarkt erhältlich. Geschmacklich erinnert er an Mozzarella und Tofu. Beim Grillen behält er seine Form.

Ziegenkäse auf Salat

KNACKIG-FRISCH UND FRUCHTIG

Für 2 Personen

2 runde reife Ziegenkäse (à ca. 70 g)

1 TL flüssiger Akazienhonig

1 TL frisch gehackter Rosmarin

1 EL Pinienkerne

100 g gemischte Salatblätter (z. B. Frisée, Rucola, Eichblattsalat)

1 kleiner reifer Pfirsich (oder Nektarine)

1 Schalotte

2 EL weißer Aceto balsamico

Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

4 EL Gemüsefond (Glas; oder Gemüsebrühe)

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 340 kcal, 17 g EW, 24 g F, 14 g KH

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Ziegenkäse in eine kleine Gratinform legen. Mit Honig beträufeln, mit Rosmarin und Pinienkernen bestreuen. Im Backofen (2. Schiene von unten) 5–8 Min. backen.

2 Inzwischen die Salatblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Den Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.

3 Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl und Fond unterschlagen. Pfirsichwürfel und Zwiebel untermischen. Salat auf Teller verteilen, mit Pfirsich-Vinaigrette beträufeln. Käse darauf anrichten.

Tipp Gibt es keine frischen Pfirsiche? Dann stattdessen 2 reife Tomaten vierteln, entkernen, würfeln und unter die Vinaigrette rühren.



Früchte im Glas & auf Eis

1 Frozen Limettenjoghurt

Für 6 Personen (ca. 360 ml) | Zubereitung: 25 Min. Gefrieren: 20 Min. oder 3 Std.

Pro Portion: ca. 90 kcal, 2 g EW, 2 g F, 16 g KH

Je 40 g flüssigen Akazienhonig und Rohrohrzucker mit 4 EL frisch gepresstem Limettensaft und 1 g pflanzlichem Bindemittel (Reformhaus) in einem kleinen Topf verrühren. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Zucker-Honig-Mischung vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. 200 g Joghurt, 100 g Sahnejoghurt und 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine ca. 20 Min. oder im Tiefkühlfach ca. 3 Std. gefrieren lassen. Vor dem Servieren zu Kugeln formen und mit je 1 Limettenscheibe garnieren.

Varianten Das Sorbet mal mit Orange, Mandarine oder Grapefruit zubereiten. Den Joghurt durch Kefir, Buttermilch oder Sojajoghurt ersetzen.

2 Apfelmus

Für 6 Portionen (3 Gläser à ca. 250 ml)

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion: ca. 110 kcal, 0 g EW, 1 g F, 24 g KH

1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Elstar, Jonagold) waschen und vierteln, Blütenansätze und Stiele herausschneiden, Kerngehäuse und Schale nicht entfernen. Apfelviertel mit je 2 EL Rohrohrzucker und Apfeldicksaft sowie 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft in einem Topf aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20–25 Min. garen. Die heiße Apfelmasse durch ein Sieb passieren. Das Apfelmus sofort bis zum Rand in heiß aufgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Die Gläser ca. 5 Min. umdrehen. Haltbarkeit: 3–6 Monate.

3 Pfirsichsorbet

Für 15 Personen (ca. 900 ml) | Zubereitung: 20 Min. Gefrieren: 25 Min. oder 3 Std.

Pro Portion: ca. 30 kcal, 1 g EW, 0 g F, 7 g KH

600 g reife Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch zerkleinern, mit dem Pürierstab glatt pürieren (ergibt ca. 500 g). 50 g Rohrohrzucker und ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone unterrühren. 1 Eiweiß steif schlagen, unterheben. Die Masse in der Eismaschine in 25–30 Min. oder ca. 3 Std. im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Zum Servieren zu Kugeln formen, in gekühlte Schalen füllen und mit je 1 Himbeere garnieren.

Tipp Für ein Fruchtsorbet eignen sich GLYX-niedrige Früchte: Rohe Beeren, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen und Kiwi ergeben zusammen mit einem Süßungsmittel ein geeignetes Mus. Äpfel, Birnen, Rhabarber oder Zwetschgen zuvor kochen und pürieren.

4 Vanille-Kirschen

Für 8 Portionen (4 Gläser à ca. 500 ml)

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 90 kcal, 1 g EW, 1 g F, 19 g KH

1 kg Sauerkirschen (oder 1 kg entsteinte und aufgetaute TK-Schattenmorellen) waschen, Stiele entfernen und die Kirschen entsteinen. 1 Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Die Kirschen mit Vanilleschote und -mark und 4 EL Rohrohrzucker in einen Topf geben. 250 ml Sauerkirschmutteraft (Reformhaus) und ½ l Wasser dazugießen, aufkochen und ca. 2 Min. kochen lassen. Das Kompott sofort in saubere Twist-off-Gläser füllen und diese verschließen. Haltbarkeit: 2–3 Monate, zusätzlich eingekocht (s. Info S. 123) 6 Monate.

Variante Das Kompott mit Zwetschgen, Pfirsichen oder Aprikosen und 2 Zimtstangen zubereiten.



Eis & Sorbet hausgemacht

Keine Eismaschine? Macht nichts. Mit Handrührgerät und Tiefkühlfach sind Sie auch gut gerüstet. Den Eisansatz in einer Metallschüssel ca. 3 Std. ins Tiefkühlfach stellen. Sobald sich nach 30–45 Min. Eiskristalle auf der Oberfläche bilden, die Masse mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Wichtig: Das Sorbet oder Eis immer nach 20–30 Min. durchrühren – je öfter, desto cremiger wird es. Sorbets halten sich im Tiefkühlfach monatelang, Eis aus Milchprodukten 6–8 Wochen.

Obst auf Vorrat

Zum Aufbewahren von eingekochten Früchten eignen sich Twist-off-Gläser, die es in verschiedenen Formen und Größen im Haushaltswarengeschäft gibt. Und so geht's: Die einwandfrei gesäuberten, sterilen Gläser bis zum Rand mit gekochtem Obst füllen und mit dem passenden Deckel fest verschließen. Dann ca. 5 Min. auf den Kopf stellen. So bildet sich ein Vakuum, die Gläser werden luftdicht verschlossen. Wenn der Deckel beim Öffnen »blubbt«, ist alles in Ordnung.



DIE 12 WICHTIGSTEN GLYX-REGELN

1. VIEL TRINKEN: Jede Stunde ein Glas Wasser mit Zitronensaft. Das erste Glas Wasser steht auf dem Nachttisch. Dazu vier Tassen Grünen Tee pro Tag. Auch gut: Früchte- und Kräutertees. Zudem erlaubt: Schwarzer Tee, Kaffee. Wenn Sie wollen: ein Glas trockener Wein. Das tägliche Muss: ein großes Glas Gemüsesaft.

2. NICHTS IST VERBOTEN: Sie können alles mit der nächsten Mahlzeit oder am nächsten Tag ausgleichen. Deswegen stellen Sie sich auch nur einmal die Woche auf die Waage.

3. DREI MAHLZEITEN REICHEN – IM PRINZIP: Wählen Sie eine Hauptmahlzeit mit Fisch, Fleisch oder etwas Vegetarisches, die Sie mittags oder abends genießen – mit einem GLYX-Salat vorweg. Picken Sie sich was Leichtes heraus – fürs Büro oder abends zu Hause. Übrigens: Das Frühstück müssen Sie nicht nach dem Aufstehen essen, wenn Sie da noch keine Lust drauf haben. Nehmen Sie es einfach mit in die Arbeit.

4. SNACKS FÜR HUNGRIGE: Wenn Sie zwischen- durch doch Hunger haben, dann bedienen Sie sich aus unseren Snacks ab Seite 43. Hunger sollte man nämlich nie haben!

5. KLEINE BEILAGEN: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln sind reglementiert. Zu viel davon lockt Insulin und blockiert den Fettabbau. Wenn Sie aber Mal Lust auf einen riesigen Teller Pasta haben, dann lassen Sie einfach in der nächsten Mahlzeit die Kohlenhydrate weg.

6. GEMÜSE UND EIWEISS SATT: Wenn Sie die Gemüse-Portionen erhöhen wollen: nur zu. Auch an die Grammangaben für die Eiweißlieferanten Quark, Tofu, Fisch und Geflügel müssen Sie sich nicht halten.

7. DAS PLUS FÜRS GEMÜSEKONTO: Salat oder Suppe: Vor der Hauptmahlzeit essen Sie eine große Schüssel Salat. Wenn Sie wollen, auch eine Gemüsesuppe.

8. ABENDS WENIG CARBS: Wer nachts in ein Insulintief kommt, lockt das Wachstumshormon, das schlank macht im Schlaf. Essen Sie deshalb abends viel Eiweiß, zum Beispiel Thaisuppe mit Huhn, Gemüsepfanne. Wenn Nudeln, Brot oder Reis, dann nur eine ganz, ganz kleine Menge. Mit einem niedrigen GLYX. Also in der Vollkorn-Variante. Kartoffeln nehmen Sie zwei kleine.

9. SO RICHTIG SÜSS: Am siebten Tag (nach der Powerwoche) können Sie Ihr GLYX-Menü mit einem unserer Desserts krönen, die Sie ab Seite 118 finden. Süßen Sie mit Honig, Ahornsirup, Agaven- oder Apfeldicksaft. Alles aber nur wie ein »Gewürz« verwenden. Ab und an ein Löffel Zucker im Kaffee schadet auch nicht.

10. DIE SCHLANKE EIWEISSREGEL: Sie brauchen täglich mindestens 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Besser wären 1,5 Gramm. Achten Sie einfach darauf, dass Sie zu jeder Ihrer drei Mahlzeiten je nach Gewicht 20 bis 40 Gramm Eiweiß aufnehmen. Wenn Sie schwerer sind, können Sie zum Beispiel die Fischportion erhöhen. Oder ein Glas Buttermilch dazu trinken, das Essen mit Naturjoghurt abschließen. Oder mit einem guten Eiweißpulver kombinieren.

11. FISCH FÜRS GLÜCK – UND DIE SCHLANKE LINIE: Essen Sie mindestens dreimal pro Woche Fisch. Auch fetten Seefisch. Neben den Fatburnern Eiweiß und Jod liefert Seefisch auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

12. FETT FÜR DIE SCHLANKE LINIE: Fischfett, Olivenöl und Nussöle helfen beim Abnehmen – und halten den ganzen Körper jung und gesund. Bei Milchprodukten hält man sich an den natürlichen Fettgehalt. Auch vom Bio-Schinken muss man nicht den Rand abziehen. Denn CLA-Fettsäuren (konjugierte Linolsäure) helfen beim Abnehmen. Vom fetten Käse ein kleines Stück wählen. Wurst, Braten, fette Saucen lieber seltener und dafür in Mini-Mengen genießen.

SCHNELL GEKOCHT HÄLT LÄNGER SCHLANK!



Seit dem Bestseller „Die GLYX-Diät“ ist bekannt: Man kann mit Genuss abnehmen – gesund, gut gelaunt und ganz nebenbei. Ohne Hunger, ohne auf etwas verzichten zu müssen. Jetzt geht das noch einfacher und noch schneller. Mit über 150 blitzschnellen GLYX-Rezepten. Sie stehen 2, 5 oder maximal 30 Minuten in der Küche. Nicht länger! Versprochen. Und: Unsere Glücksküche schmeckt auch Freunden und Kindern.

SCHLANKES BONUS-MATERIAL: GLYX-Power-Woche, praktische Lebensmitteltabelle mit GLYX-Werten und die zwölf goldenen GLYX-Regeln.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-2007-6



€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de