

Dr. Pierre Dukan

Meine Dukan Diät

Die weltweit
erfolgreichste Diät:
11 Millionen
verkaufte Exemplare

Das 9 Wochen
Erfolgsprogramm



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Gräfe und Unzer

8

Woche 1 Angriffsphase Tag 1–7

Mit reinen Proteinen rücken wir den Kilos zu Leibe und essen trotzdem richtig gut: **Joghurtkuchen**, **Pfannkuchen** und **Konjak-Nudeln mit Surimi** oder mit **Räucherlachs-Sahne-Sauce**

44

Woche 2 Aufbauphase Tag 1–7

Die Aufbauphase beginnt. Sie haben schon mehrere Kilo Gewicht verloren, deshalb gibt es jetzt auch Gemüse, zum Beispiel **Tomatencarpaccio** oder **Sellerierösti** und zum Nachtisch **Joghurt-Panna-Cotta mit Orange**

74

Woche 3 Aufbauphase Tag 8–14

Die dritte Woche ist erreicht! Sie nehmen stetig ab mit dem Wechsel aus Proteintagen und Protein-Gemüse-Tagen – diese Woche: **Nudeln mit Rinderhack**, **Tomaten und grünem Spargel** und für Süßschnäbel **Vanille-Cheesecake** und eine luftige **Zitronenmousse**

112

Woche 4 Aufbauphase Tag 15–21

In dieser Woche gibt es selbstgemachten **Gravlax** nach skandinavischer Art, mein Lieblingsrezept für **Quiche mit Bündnerfleisch** und einen würzigen mediterranen **Auberginenauflauf**

156

Woche 5 Aufbauphase Tag 22–28

Sie haben schon die Hälfte des 9-Wochen-Programms geschafft! Diese Woche unter anderem mit **Hähnchencurry** und einem deftigen **Hamburger**, den Sie gern jeden Tag essen dürfen

186

Woche 6 Aufbauphase Tag 29–35

Weiter geht es, beschwingt vom Gewichtsverlust, mit Proteinen und Gemüse im Wechsel. Freuen Sie sich, denn diese Woche gibt es **Vanilleeis** – außerdem **Schnitzel mit sahniger Kräutersauce** und **Nudelauflauf mit Brokkoli**

216

Woche 7 Aufbauphase Tag 36–42

In dieser Woche verrate ich Ihnen mein Lieblingsrezept für den Sommer: **Gefüllte Tomaten** nach Nizza-Art! Oder wie wär's mit einem **Thunfisch-Sandwich** oder **Rührei mit Räucherfisch**?

246

Woche 8 Aufbauphase Tag 43–49

Zwei Wochen noch, jetzt halten Sie sicher durch: Es gibt wieder meine kalorienfreien **Konjak-Nudeln**, diesmal mit **Grillgemüse**, außerdem **Kräuteromelett**, **Kohlrouladen** und **paniertes Kalbsschnitzel milanese**

276

Woche 9 Aufbauphase Tag 50–57

Nur noch sieben Tage, und Sie können richtig stolz auf sich sein! Für den Endspurt noch einmal Lieblingsrezepte für jeden Tag: von **Fischfrikadellen** über **Hähnchenroulade** und **Nudeln bolognese** bis zu einem sahnigen **Schokoladenpudding**



318 Rezeptregister alphabetisch

319 Rezeptregister PP/PG

320 Impressum



DIE DUKAN DIÄT IN 60 TAGEN



Zu diesem Buch

Aus den Antworten auf diese Anfragen ist dieses Buch entstanden. Denn es ist mir nicht möglich, Tausende Menschen in meiner Praxis zu empfangen. Aus diesem Grund habe ich dieses in seiner Art einzigartige Buch konzipiert, in dem ich jeden einzelnen meiner Leser in Form eines Leitfadens virtuell auf seinem Weg zum Idealgewicht begleite. Denn auch wenn ich Sie nicht persönlich kenne, weiß ich, wie Sie als Übergewichtiger reagieren. Habe ich doch in meinem Berufsleben genug übergewichtige Menschen behandelt, um mit Ihrem „Profil“ vertraut zu sein. Mit diesem Buch wende ich mich an Sie persönlich – egal, ob Sie eine Frau oder ein Mann, ob Sie jung oder alt sind und unabhängig davon, wie viel Sie abnehmen müssen. Die zeitliche Begrenzung auf 60 Tage ergab sich daraus, dass dies die Zeit ist, die man im Durchschnitt benötigt, um 10 Kilo abzunehmen. In diesen

60 Tagen werde ich Sie durch die beiden ersten Phasen meiner Diät begleiten. Die kurze, auf 3 (wenn Sie zwischen 5 und 7 Kilo abnehmen müssen) bis maximal 7 (wenn Sie 25 und mehr Kilo verlieren müssen) Tage begrenzte Angriffsphase ist eine Art Schnellstart, mit dem der Prozess der Gewichtsabnahme in Gang gesetzt wird. In der sich daran anschließenden Aufbauphase sollten Sie pro Woche 1 Kilo (insgesamt also 8 Kilo) abnehmen.

Und so sieht Ihr Diättag aus: Nach dem Aufstehen wiegen Sie sich und tragen Ihr Gewicht in ein Heft ein. Zur Einstimmung bekommen Sie von mir Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan und jeden Tag ein neues Rezept. Ich gebe Ihnen Tipps zu Aspekten der Gesundheit, der Motivation und zur körperlichen Aktivität – ich unterstütze Sie ganz persönlich 60 Tage lang. Am Ende des Tages steht Ihnen in der Rubrik „Mein Diät-Tagebuch“ Platz für eigene Aufzeichnungen zur Verfügung. Nutzen Sie diese Möglichkeit, sich in Ihren eigenen Worten Rechenschaft über den Verlauf der Diät abzulegen, sich zu motivieren und das Gelernte zu verarbeiten. Einen Gedanken zu denken, ist ein erster Schritt zur Realisierung, ihn laut auszusprechen, ist ein zweiter Schritt. Und ihn aufzuschreiben, ist fast schon die Ausführung. Sie werden sehen, gemeinsam werden wir es schaffen.

Pierre Dukau

Zu den Übungen

An jedem der 60 Tage werde ich Sie auffordern, eine bestimmte Anzahl von Sit-ups und Kniebeugen zu machen. Und so führen Sie die Übungen, deren Zahl sich im Verlauf der Diät sukzessive steigert, richtig aus:

WIE SIE IHRE TÄGLICHE ÜBUNG RICHTIG AUSFÜHREN

Diese einfache Übung, die sich problemlos in den Tagesablauf integrieren lässt, dient der Kräftigung Ihrer Bauchmuskulatur.

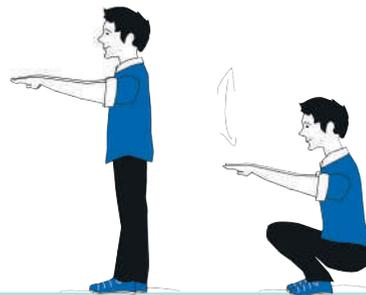
Legen Sie sich flach auf den Boden und winkeln Sie die Knie im 90-Grad-Winkel an. Die Füße stehen dabei flach auf dem Boden, die Arme liegen am Körper an. Richten Sie nun den Oberkörper mit ausgestreckten Armen senkrecht auf. Kehren Sie anschließend in die Aus-

gangsposition zurück und atmen dabei ein. Wiederholen Sie die Übung so oft wie jeweils angegeben. Etwas leichter geht es, wenn Sie sich ein oder zwei dicke Kissen unter die Schultern legen.



Mit dieser absolut einfachen Übung kräftigen Sie den Musculus quadriceps auf der Vorderseite des Oberschenkels. Diese aus insgesamt vier Muskeln bestehende Muskelgruppe ist die größte des gesamten Körpers und verbraucht somit auch die meisten Kalorien. Stellen Sie sich mit leicht ausgestellten Beinen aufrecht hin. Legen Sie die Hände auf eine Tischplatte oder eine Stuhllehne. Gehen Sie nun in die Hocke und atmen dabei ein, bis Ihr Gesäß die

Fersen berührt. Kehren Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück und atmen dabei aus. Achten Sie während der gesamten Ausführung der Übung darauf, Ihren Rücken gerade zu halten.



Tag 2



Mein Ausgangsgewicht

Mein Gewicht heute | Gewichtsabnahme insgesamt

Mein Zielgewicht

Zur Einstimmung

Der zweite Tag der Angriffsphase ist beinahe ebenso wichtig wie der erste, wird hier doch der Grundstein gelegt. Denn schon nach einem Tag ist in Ihrem Organismus allerhand passiert. Zucker, Fett- und Wassergehalt in Ihrem Blut haben abgenommen, aus Ihrem Gewebe wurde etwas Wasser ausgeschwemmt, und sogar der Cholesterinspiegel und Ihr Blutdruck sind bereits ein wenig gesunken.

Bleiben Sie standhaft

Nach Möglichkeit sollten Sie sich bei meiner Diät keinerlei „Fehlritte“ leisten – keine kleinen und auf keinen Fall große. Und schon gar nicht am heutigen Tag. Denken Sie also stets an das Bild von der Nadel und dem Luftballon ...

Seien Sie aktiv!

Denken Sie unbedingt an Ihren 20-minütigen Spaziergang. 20 Minuten mögen Ihnen vielleicht lächerlich wenig erscheinen, aber ich bin damit schon zufrieden. Hauptsache, Sie bewegen sich überhaupt. Denn Bewegung ist ein Grundbedürf-

IHRE TÄGLICHE ÜBUNG

Sind Sie jung und sportlich, wiederholen Sie die Sit-ups heute 31-mal; die Zahl der Kniebeugen erhöht sich von 12 auf 13.

Gehören Sie zur Generation 50 plus und treiben nicht regelmäßig Sport, machen Sie heute 11 Sit-ups und 6 Kniebeugen. Das schaffen Sie locker!



nis Ihres Körpers – sind wir doch die einzigen Lebewesen, die aufrecht auf den Hinterbeinen gehen, und das schon seit Millionen Jahren. Abgesehen davon, dass wir in der Lage sind, Steine als Waffe zu benutzen, ist das vielleicht das hervorstechendste Merkmal der Gattung Mensch. Sie werden sehr schnell merken, dass es Ihnen Ihr Körper dankt, wenn Sie diesem natürlichen Bedürfnis nachkommen. Woran Sie dies erkennen? Dass Sie sich, wie man sagt, „in Form“ fühlen, und das ist nichts anderes als ein Ausdruck des Wohlbefindens.



MOTIVATION IST ALLES

Je weiter wir bei unserem gemeinsamen Projekt voranschreiten, desto besser werden Sie verstehen, dass das Gelingen Ihres Vorhabens in erster Linie von Ihrer Motivation abhängt.

Ist sie stark genug, werden Sie jedes Hindernis überwinden. Doch Vorsicht: Glauben Sie nicht, dass Sie diese Kraft „gepachtet“ haben. Sie bleibt Ihnen nur erhalten, wenn Sie dafür sorgen, dass sich nichts zwischen Sie beide stellt. Und diese Motivation hat nicht nur Auswirkungen auf Ihr Vorhaben abzunehmen, sondern auch auf alles andere, was Sie sich vorgenommen haben.



Ich unterstütze Sie

Zur Erinnerung: Sie befinden sich in der Angriffsphase, in der Sie 72 verschiedene eiweißreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen dürfen. Welche, entscheiden Sie selbst. In den ersten Tagen sollten Sie sich vor allem für die Lebensmittel entscheiden, die Sie besonders gern mögen. Gehen Sie einfach die Liste durch. Sie finden dort gewiss etwas Passendes. Beschränken Sie sich aber nicht ausschließlich auf Ihre Favoriten, Sie könnten ihrer sonst überdrüssig werden.

Essen Sie langsam und genießen Sie die Speisen. Achten Sie darauf, welche Gefühle sich dabei einstellen. Wenn Ihnen etwas Schönes passiert, möchten Sie es schließlich auch so lange wie möglich festhalten. Nicht anders ist es mit einem angenehmen Geschmack im Mund, den man so lange wie möglich auskosten sollte. Wenn Sie Ihr Essen einfach hinunterschlingen, genießen Sie es nicht und müssen mehr essen, um den gleichen Genuss zu empfinden.

Pierre Dukau

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Hamburger à la Dukan

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Für 2 Personen

Je 4 EL Haferkleie und Magerquark

2 Eier

Salz

2 TL Backpulver

2 Cornichons

½ Tomate (an PG-Tagen)

2 rote Zwiebeln

250 g mageres Rinderhack

Pfeffer

Senf

Zuckerfreier Ketchup oder Mayonnaise
à la Dukan (siehe Tipp)

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Haferkleie mit Quark, Eiern, Salz und Backpulver vermengen.
2. Die Mischung in zwei runde Silikon-Backförmchen (Durchmesser 8–10 cm) füllen und etwa 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
3. Die Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen. Die Cornichons längs in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
4. Das Rinderhack mit Salz und Pfeffer würzen und zwei flache Hacksteaks daraus formen. Die zweite Zwiebel abziehen und hacken. Mit 2–3 EL Wasser in einer beschichteten Pfanne andünsten. und



die Hacksteaks auf jeder Seite 5 Minuten braten.

5. Die Brötchen waagrecht durchschneiden. Jeweils eine Brötchenhälfte mit Senf und mit Ketchup oder Mayonnaise bestreichen und das Beefsteak darauflegen. Mit Cornichons, Tomate und Zwiebelringen belegen und die zweite Brötchenhälfte auflegen.

TIPP

• MAYONNAISE À LA DUKAN

1 hart gekochtes Ei schälen, mit der Gabel zerdrücken und mit 1 TL Senf verrühren. 50 g Frischkäse (0,2% Fett) oder Magerquark und fein gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



10 Kilo weniger in nur 9 Wochen?

Dr. Pierre Dukan coacht und motiviert persönlich durch 63 Diät Tage!



Die Erfolgsdiät aus Frankreich als alltagstaugliches Tag-für-Tag-Programm:
2 Phasen zum Schlankwerden – 2 Phasen zum Schlank bleiben



Entscheiden Sie selbst, wie viel Gewicht Sie abnehmen wollen, wie lange die Angriffsphase dauern soll und wann Sie ihre Traumfigur erreicht haben.

Dr. Dukan ist dabei immer an Ihrer Seite, unterstützt mit **Tipps & Tricks**, hilft Ihnen am Ball zu bleiben, liefert nützliches Hintergrundwissen.

Mit dem **abwechslungsreichen Ernährungsplan**, leckeren Tagesrezepten zum satt essen und dem einfachen Bewegungsprogramm erreichen Sie ihr Wunschgewicht im Handumdrehen.

Mehr über den Autor und die Erfolgsdiät erfahren Sie unter: www.dukandiaet.com

