



100
REZEPTE
mit 100, 200 und
300 Kalorien

5 TAGE
schlemmen
2 TAGE fasten

Entspannt abnehmen OHNE zu hungern

ANGELA DOWDEN ist Ernährungsberaterin mit einem Abschluss an der Nottingham University und freie Journalistin mit über 15 Jahren Berufserfahrung. Sie schreibt Beiträge zu Ernährung und Diäten für zahlreiche große britische Zeitungen, Magazine und Institutionen, u. a. für den World Cancer Research Fund. Im Jahr 2012 wurde sie in London als Ernährungs- und Gesundheitsjournalistin des Jahres ausgezeichnet.



London, New York, Melbourne, München und Delhi

Programmleitung Sarah Ford

Redaktion Clare Churly

Gestaltung Eoghan O'Brien

Layout Jeremy Tiltson

Bilddatenbank Jennifer Veall

Herstellung Peter Hunt

Fotos Lis Parsons, William Shaw, Simon Smith/Octopus Publishing Group

Für die deutschsprachige Ausgabe

Programmleitung Monika Schlitzer

Projektbetreuung Florian Bucher

Herstellungsleitung Dorothee Whittaker

Herstellungskoordination Claudia Rode

Herstellung und Covergestaltung Kim Weghorn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:

The 5:2 Fasting Cookbook

First published in Great Britain in 2013 by Hamlyn, a division of

Octopus Publishing Group Ltd, Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2013

All rights reserved.

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2014

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Producing Print Company Verlagsgesellschaft m.b.H., Wien

Übersetzung Barbara Knesl

ISBN 978-3-8310-2482-7

Printed and bound in China

Besuchen Sie uns im Internet

www.dorlingkindersley.de

Hinweise

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Backofen sollte auf die im Rezept angegebene Temperatur vorgeheizt werden.

Bei Umluft ist meist eine um 20°C niedrigere Temperatur einzustellen. Folgen Sie

hierbei den Anweisungen des Herstellers.

Inhalt

Einleitung	4
Intermittierendes Fasten – Was ist das?	6
Der gesundheitliche Nutzen	10
Los geht's	14
Essen am Fastentag	18
Die Wirkung der 5:2-Diät	24
10 Tipps, wie Sie die 5:2-Diät durchhalten	28
Für immer 5:2	32
4-Wochen-Fastenplan	33
Schlanke Snacks	36
Rezepte	38
Frühstück	40
Mittagessen	50
Abendessen	80
Desserts	122
Kalorientabelle	140
Register	143
Danksagung	144

Los geht's

Das Tolle an der 5:2-Diät ist, dass es bis auf zwei Tage pro Woche mit reduzierter Kalorienaufnahme von 500 bzw. 600 Kalorien keine strikten Regeln gibt und alles sehr flexibel ist. Wie bei allen Ernährungsumstellungen kann es aber seine Zeit brauchen, bis man sich daran gewöhnt hat, und das Hungern kann anfangs eine Qual sein. Auf der anderen Seite führen die positiven Effekte, die sich nach kurzer Zeit einstellen, dazu, dass die Fastentage schon bald nicht mehr als so schlimm, ja sogar als angenehm empfunden werden. Vorbereitung und Planung sind dabei das A und O.

Die Wahl der Fastentage

Zunächst einmal sollten Sie herausfinden, welche Tage sich als Fastentage anbieten. Das stellt sich unter Umständen erst mit der Zeit heraus und kann sich von Woche zu Woche ändern. Generell aber hält man sich eher an die Diät, wenn man jede Woche die gleichen beiden Tage wählt. Versuchen Sie also Tage zu wählen, von denen Sie nicht allzu oft abweichen müssen. Entscheiden Sie sich also nicht für Dienstag, wenn Sie da meist von Freunden zum Essen eingeladen werden, oder für Freitag, wenn Sie nach der Arbeit noch gerne auf einen Happen gehen. Aus naheliegenden Gründen sind auch Wochenenden eher nicht geeignet, aber jeder ist anders, also finden Sie einfach heraus, was Ihnen am meisten zusagt.

Es bleibt Ihnen auch überlassen, ob Sie zwei Tage hintereinander oder zwei Tage mit einem Abstand dazwischen wählen. Bisher liegen keine eindeutigen Studienergebnisse vor, wonach eine Variante besser wäre als die andere. Viele Menschen, die 5:2 nicht im Rahmen einer Studie praktizieren, finden es am einfachsten, wenn zwischen den Fastentagen ein Abstand liegt. Durch diese Verschnaufpause wird die Diät weder als zu mühsam noch als zu lang empfunden. Möglicherweise fällt es Ihnen aber auch leichter, zwei Tage an einem Stück durchzuhalten. Wenn Sie das Gefühl haben, genug Energie und Motivation dazu zu haben, spricht nichts dagegen (und es ist möglicherweise sogar gesünder).

DER KLEINE UNTERSCHIED

An einem Fastentag:

- Männer sollten nicht mehr als 600 Kalorien zu sich nehmen.
- Frauen sollten nicht mehr als 500 Kalorien zu sich nehmen.
- Es ist eine Tatsache, dass bei einem Mann und einer Frau mit demselben Körpergewicht der Mann aufgrund seines höheren Muskelanteils meist mehr Kalorien verbrennt (siehe Seite 8).



Fastenspeisen

Als Nächstes müssen Sie sich fragen, wie Sie Ihre 500 oder 600 Kalorien auf den Fastentag verteilen. Diese Entscheidung bleibt wiederum Ihnen überlassen und beruht meist auf dem Prinzip »Trial and Error«. Viele planen für Ihren Fastentag zwei Mahlzeiten – etwa ein 100-200-Kalorien-Frühstück und ein 300-Kalorien-Abendessen, sodass bei Bedarf noch 100 Kalorien für Snacks zwischendurch bleiben. Andere wiederum essen ihre erste Ration erst zum Brunch oder zu Mittag, und wieder andere (erfahrungsgemäß meist Männer) sparen sich ihre Kalorien lieber für eine ordentliche Mahlzeit zu Mittag oder am Abend auf.

Ein Argument dafür, die erste Kalorienzufuhr erst aufs Mittagessen oder später zu verschieben, besteht darin, dass die Zeitspanne ohne Nahrungsaufnahme dadurch länger – vielleicht 18 Stunden oder mehr – ist, was einige Forscher mit einem größeren gesundheitlichen Nutzen in Verbindung bringen (siehe Seite 9). (Im Vergleich dazu beträgt die Zeitspanne, wenn man am Fastentag frühstückt, wahrscheinlich maximal 12 Stunden.)

Dennoch ist es vielen Menschen, insbesondere Frauen, an ihren Fastentagen lieber, dann und wann etwas zwischen die Zähne zu bekommen, und die Studien von Dr. Michelle Harvie leisten in dieser Hinsicht ein wenig Schützenhilfe. Diesen zufolge reduzierten fettleibige Frauen, die an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen die Woche drei gleichmäßig verteilte Mini-Mahlzeiten aßen, erfolgreich ihre Gewicht und Brustkrebsrisiko.

Das Wichtigste ist, dass Sie herausfinden, was zu Ihnen passt, und sich nicht in ein Ernährungsverhalten zwingen, das nicht Ihrem Lebensstil entspricht. Wir wissen einfach nicht, was die beste nahrungsfreie Zeitspanne ist, wenn es denn eine solche überhaupt gibt.

Linsen-Ziegenkäse-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN • KOCHZEIT 20–30 MINUTEN



- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL geschälte und geriebene frische Ingwerwurzel
- 50 g Puy-Linsen
- 375 ml heiße Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Minze
- 1 EL gehacktes Koriandergrün
- 1 Spritzer Limettensaft
- 75 g Babyspinatblätter
- 50 g Ziegenkäse, zerkrümelt
- Pfeffer

Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, den Kreuzkümmelsamen, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und 1 Minute kochen. Die Linsen zugeben und 1 Minute weiterkochen.

Die Brühe löffelweise in den Topf geben, dabei immer warten, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Etwa 10–20 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und die Kräuter sowie den Limettensaft einrühren.

Die Spinatblätter auf 2 Schalen verteilen, die Linsen und den Ziegenkäse darauf anrichten und schwarzen Pfeffer darüberstreuen.

EXTRA-TIPP

Achtung bei Soßen. Ersetzen Sie Ketchup, Mayonnaise oder Salatdressing durch Balsamico-Essig, Senf oder Zitronensaft, die weniger Kalorien haben.





Erbsen-Paprika-Frikadellen

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN, PLUS ABKÜHLZEIT • KOCHZEIT 45–50 MINUTEN



- 750 ml Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g gelbe Spalterbsen
- Olivenöl-Spray
- 2 rote Paprikaschoten, halbiert, Samen und Scheidewände entfernt
- 1 gelbe Paprikaschote, halbiert, Samen und Scheidewände entfernt
- 1 rote Zwiebel, geviertelt
- 1 EL gehackte Minze, plus Minzeblätter zum Garnieren
- 2 EL Kapern, abgetropft und gehackt
- Mehl, zum Bestäuben
- Salz und Pfeffer

Tzatziki

- ½ Gurke, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL gehackte Minze
- 300 g fettarmer Naturjoghurt

Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren, mit den Spalterbsen in den Topf geben und 40 Minuten garen, bis die Erbsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine Bratenform leicht mit dem Öl einsprühen. Die restlichen Knoblauchzehen mit den Paprikaschoten und der Zwiebel in eine Backform geben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 6) 20 Minuten garen. Die gebratenen Knoblauchzehen aus der Hülle drücken und mit dem gebratenen Gemüse klein hacken.

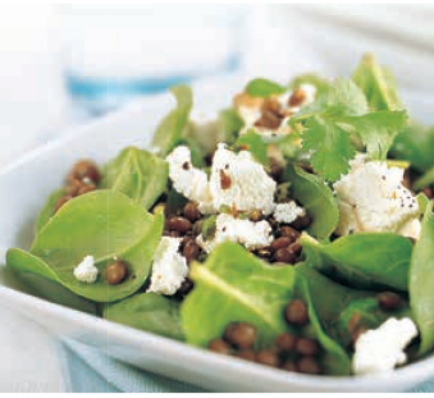
Spalterbsen, gebratenes Gemüse, Minze und Kapern in einer großen Schüssel vermischen. Die Handflächen bemehlen und 12 Frikadellen aus der Masse formen. Bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

Die Zutaten für das Tzatziki vermischen und zugedeckt etwa 30 Minuten lang vor dem Servieren kalt stellen.

Eine Bratpfanne erhitzen und mit dem Öl einsprühen. Die Frikadellen portionsweise auf beiden Seiten je 2 Minuten ausbacken. Pro Person 3 Frikadellen heiß oder kalt garniert mit Minzeblättern und einer kleinen Schüssel Tzatziki servieren.



**5 Tage schlemmen, 2 Tage fasten
und dabei genussvoll abnehmen –
SO EINFACH FUNKTIONIERT'S!**



An zwei Tagen pro Woche reduzieren Sie Ihre Kalorienaufnahme auf 500/600 Kalorien pro Tag. An den anderen fünf Tagen essen Sie, was Sie wollen! Dank der Fastentage verlieren Sie Gewicht, verbessern Ihre allgemeine Gesundheit und steigern Ihr Wohlbefinden.

Die 100 Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Desserts mit 100, 200 oder 300 Kalorien lassen sich zu Tagesmenüs kombinieren. So halten Sie Ihre Fastentage ein und werden trotzdem satt – ob alleine, zu zweit oder mit der Familie.

Der 4-Wochen-Mahlzeitenplaner und Tipps für schlanke Snacks helfen beim Einstieg und bei der dauerhaften Umstellung auf ein gesünderes Leben.

Die 5:2-Diät wurde von britischen Wissenschaftlern entwickelt und ist ein international sehr erfolgreiches Konzept. Die preisgekrönte Ernährungswissenschaftlerin Angela Dowden entwickelte für dieses Kochbuch Rezepte, die schmecken und gleichzeitig beim Abnehmen helfen.



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

14,95 € [D] 15,40 € [A]

ISBN 978-3-8310-2482-7



9 783831 024827