

HANNE JUUL

FIT & VITAL MIT
Low Carb

*h.f.*fullmann

NATÜRLICH ABNEHMEN

ohne Hunger

**WENN SIE 5, 20 ODER 60 KILO ABNEHMEN MÖCHTEN,
SIND SIE AUF DEM RICHTIGEN WEG!**

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie Ihre tägliche Aufnahme an Kohlenhydraten, Proteinen und Fett zusammenstellen, um Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu

halten und im Bauch ein herrliches Wohlbehagen zu verspüren. Ohne den Drang, den Versuchungen nachzugeben, die sich als Hüftgold ablagern.

Machen Sie sich mit Ihrem Blutzucker vertraut!

Wussten Sie, dass ein Brötchen vom Bäcker nur halb so lange sättigt wie 150 Gramm Hähnchenbrust? Obwohl beide dieselbe Kalorienmenge enthalten – egal, womit das Brötchen belegt ist?

Grund dafür ist, dass das Brötchen hauptsächlich aus Kohlenhydraten besteht, die im Körper zum Zuckermolekül Glukose aufgespalten werden. Gelangt Glukose in die Blutbahn, steigt der Blutzucker an und der Körper gibt dem Hormon Insulin das Signal, die überschüssige Glukose vom Blut weg in andere Körperzellen zu transportieren und zu speichern, bis sie benötigt wird.

Durch dieses intelligente System bleibt Ihr Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Das Problem ist

nur, dass das Insulin nicht mehr gestoppt werden kann, wenn es einmal in Gang gekommen ist. Je mehr Energie das Insulin aufwendet, um überschüssige Glukose aus Ihrem Blut zu entfernen, desto länger wird der Bremsweg des Hormons. Das Insulin wird seine sorgsame Arbeit zur Entfernung der Glukose daher fortsetzen, selbst wenn der Blutzucker bereits wieder stabil ist. Das Ergebnis ist, dass der Blutzucker jetzt unter Normalniveau abfällt und Ihr Körper Ihnen sofort ein Hunger-signal sendet, das mit dem Drang verbunden ist, den Blutzucker zu erhöhen – und zwar sofort!

Im Grunde sind es nur die Kohlenhydrate, die Ihren Blutzucker beeinflussen. Nicht die Proteine, und auch nicht das Fett. Und, nein: Die Lösung ist nicht, die vermeintlichen Bösewichte gänzlich zu vermeiden, denn Kohlenhydrate sind für

ERSATZLISTE

EINSCHRÄNKEN/VERMEIDEN

schnelle Kohlenhydrate

ALTERNATIVEN

langsame Kohlenhydrate

Bulgur

Graupen, polierter Roggen,
Erbsen, Linsen

Brot allgemein

Roggenbrot, Eiweißbrot (Proteinbrot), Eiweißbrötchen

Couscous

Quinoa

Weizenknäckebrötchen

Roggenknäckebrötchen

Kartoffeln

Topinambur, Pastinake, Petersilienwurzel

Kekse

Ballaststoffkeks, Eiweißbrot

Nudeln

Glasnudeln

weiße Nudeln

Vollkornnudeln, Roggennudeln, Soja-Fettucine

Paniermehl

Ballaststoffstreu, Haferkleie

Reis

Graupen, polierter Roggen,
Quinoa

AUSTAUSCHTABELLEN

So kommen Sie ans Ziel!

PROTEINE

Bratwurst (12 % Fett)	120 g	Lammfilet (pariert)	180 g
Eier	2 Stück	Lammfleisch (gehackt 10-12 % Fett)	120 g
Eiweiß	430 g	Lammkeule (pariert)	145 g
Entenbrust (ohne Haut)	170 g	Makrele (geräuchert)	70 g
Fasanenfleisch (ohne Haut)	160 g	Makrele (roh)	70 g
Feta-Käse (5 % Fett. i. Tr.)	140 g	Makrele in Tomatensauce	125 g
Fischfrikadellen (1½ St.)	130 g	Muscheln	200 g
Flunder	230 g	Pangasius	280 g
Forellenfilet, geräuchert	150 g	Puten-Bacon	150 g
Garnelen	240 g	Putenbrust	200 g
Hackfleisch von Kalb und Schwein (10-12 % Fett)	110 g	Putenhackfleisch	140 g
Hackfleisch von Kalb und Schwein (8-10 % Fett)	130 g	Quark (1 % Fett. i. Tr.)	270 g
Hähnchen (Hackfleisch)	160 g	Räucherlachs	120 g
Hähnchen (mit Haut)	110 g	Reh (pariert)	200 g
Hähnchenbrust (ohne Haut)	200 g	Rinderfilet (pariert)	140 g
Hähnchenfleisch (ohne Haut)	150 g	Rinderfilet (pariert)	150 g
Heilbutt	170 g	Rinderhackfleisch, (3-6 % Fett)	160 g
Heilbutt, schwarzer	100 g	Rinderhackfleisch, (8-10 % Fett)	130 g
Hering, frisch	100 g	Rumpsteak	160 g
Hummer (Kaiserhummer)	210 g	Schinkenbraten	170 g
Hüttenkäse (1,5 % Fett. i. Tr.)	280 g	Schinkenschnitzel	200 g
Hüttenkäse (20 % Fett. i. Tr.)	200 g	Schinkenstreifen	170 g
Kabeljau	240 g	Schweinefilet	170 g
Kalbskeule (Wiener Schnitzel)	200 g	Schweinefilet (entseht)	190 g
Kalbskotelett ohne Fettrand	150 g	Schweinehackfleisch (10 % Fett)	120 g
Kalbsleber	170 g	Schweinehackfleisch (3 % Fett)	170 g
Kalbsschnitzel	190 g	Schweinehackfleisch (6 % Fett)	140 g
Käse (20 % Fett. i. Tr.)	90 g	Schweineleber	160 g
Käse, geräuchert (auf Mager- milchbasis)	300 g	Seelachs	220 g
Kassler	160 g	Skyr (0,2 % Fett. i. Tr.)	300 g
Knoblauchmettwurst (9 % Fett)	110 g	Steinbutt	220 g
Krebsschwänze	300 g	Tafelspitz (Rind)	100 g
Lachs	120 g	Thunfisch, frisch	170 g
		Thunfisch in Öl	100 g
		Thunfisch in Wasser	150 g
		Tintenfisch (ohne Panade)	230 g



Nährwert: 1241 kJ (299 kcal) pro Portion
Eiweiß: 42,6 % | Fett: 25,3 % | Kohlenhydrate: 32,1 %

MORGENKICK

Für 1 Person

- 40 g Käse (30 % Fett. i. Tr.)
- 1 Scheibe Roggenknäckebrot
- 2 Streifen rote Paprika
- 100 g griechischer Joghurt (2 % Fett. i. Tr.)
- 15 g Kürbiskernmüsli mit Erdbeeren

Das Knäckebrot mit dem Käse belegen. Mit den roten Paprikastreifen garnieren.

Den griechischen Joghurt in einer kleinen Schale anrichten, mit Kürbiskernmüsli und Erdbeeren bestreuen.

Das Knäckebrot mit der Joghurtschale gemeinsam auf einem Teller servieren.

KÜRBISKERNMÜSLI

MIT ERDBEEREN

- 200 g Kürbiskerne (ungesalzen)
- 150 g Haselnüsse
- 1–1½ TL Flüssigsüßstoff oder flüssiges Stevia
- 2 TL Bio-Vanillepulver (ohne Zucker)
- 50 g Haferkleie
- 1 Glas tiefgekühlte Erdbeeren (16 g)

Die Kürbiskerne und die Haselnüsse grob hacken. Zusammen mit dem Flüssigsüßstoff und der Bio-Vanille in einer Pfanne 2 Minuten erhitzen. Haferkleie dazugeben. Vorsicht, dass die Mischung nicht anbrennt!

Die Temperatur reduzieren, wenn der Flüssigsüßstoff verkocht ist und die Mischung eine goldgelbe Farbe angenommen hat. Abkühlen lassen und die tiefgekühlten Erdbeeren dazugeben. In ein Glas abfüllen.

Das Müsli schmeckt fantastisch in Kombination mit verschiedenen Sauermilchprodukten wie Skyr oder griechischem Joghurt. Auch als Zwischenmahlzeit ist das Müsli hervorragend geeignet.



Rezept 1: Nährwert: 585 kJ (140 kcal) pro Portion
Eiweiß: 37,8 % | Fett: 38,3 % | Kohlenhydrate: 23,9 %

Rezept 2: Nährwert: 665 kJ (159 kcal) pro 30 g
Eiweiß: 10,2 % | Fett: 65,6 % | Kohlenhydrate: 24,2 %

FRÜHLINGSSUPPE

AUF DIE SCHNELLE

Für 4 Personen

Einlage

- 150 g Bacon
- 1 Zwiebel
- 700 g Putenbrust

Suppe

- 3 Brokkoliröschen
- 1 TL Salz

Beilage

- 4 Scheiben Roggenbrot (180 g)
- nach Belieben frisches Basilikum als Garnierung

EINLAGE

Den Bacon in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Putenbrust in mundgerechte Stücke von ca. 1 cm schneiden.

Bacon, Zwiebel und Putenbrust bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart sind.

SUPPE

Den Brokkolistrunk abschneiden. Die Röschen von den Stielen trennen. Die Stiele 5 Minuten in Salzwasser kochen. Danach die Röschen zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Sie sollten weich, aber nicht übergart sein.

Den Brokkoli mit etwas Kochwasser mixen, bis die Konsistenz cremig ist. Mit Salz abschmecken.

BEILAGE

Das Roggenbrot toasten.

Die Suppe mit geröstetem Putenfleisch, Bacon und getoastetem Roggenbrot servieren. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.



Nährwert: 2175 kJ (520 kcal) pro Portion
Eiweiß: 31,1 % | Fett: 36,9 % | Kohlenhydrate: 32,0 %

REZEPTREGISTER

B

Ballaststoff-Roggenbrötchen	144
Ballaststoff-Roggenbrötchen mit Käse, Schinken und gekochtem Ei	44
Beefsteaks mit grobem Gemüsemus und Zucchini.....	94
Birnen-Vanille-Skyr mit Schokolade	54
Blaubeerglück mit Schokolade	46
Bohnensalat mit Ei und Schinken	72
Bohnensalat mit Feta-Käse.....	136

E

Erdbeer-Smoothie	30
------------------------	----

F

Frikadellen mit gedünstetem Gemüse	86
Frikadellen, grüne	56
Frittata aus dem Ofen mit Hühnchen und Gemüse.....	120
Frühlingsuppe	84

G

Graupen, geröstete.....	138
Graupen Orientalisch mit Tomatensalat	118
Graupenrisotto mit roter Paprika	134

H

Hacksteaks mit Hummus, griechische	102
Hacksteaks mit Salat und Petersiliendressing	88
Himbeertraum.....	148
Hühnchen aus dem Wok	92
Hühnchen in Knoblauchsauce mit Aubergine.....	106
Hühnchensalat.....	66
Hühnchensalat mit Teriyakimarinade	78
Hühnchensalat mit Zitrone, warmer.....	74

K

Kabeljau in Tomatensauce und Mozzarella, gratinierter	100
Kaltschale mit Mandeln.....	110
Käse-Schinken-Brot „to go“	52
Knäckebrot mit Frischkäse.....	50
Körnerhappen	146
Koteletts mit Bleichsellerie und Walnussauce, gefüllte	98
Kürbiskernmüsli mit Erdbeeren	38

L

Lachs aus dem Ofen mit Pistazien und Mohn.....	122
Lasagne mit Bohnensalat	108
Linsensuppe, marokkanische	112

M	
Mandeln, süße gebrannte	58
Mohnknäckebrot mit Schwarzkümmelsamen.....	142
Morgenkick.....	38
Morgensymphonie	32
Muffins, hausgemachte.....	150
P	
Pasta mit Spinat und Champignons.....	124
Pfannkuchen mit Zimt.....	40
Pizza mit Paprika	126
Proteinbrötchen-Sandwich mit Füllung	68
Proteinomeletts mit Schinken und Schnittlauch.....	42
Pute in Gemüse	104
Q	
Quesadilla mit Schinken und Käse	76
R	
Rinderfrikadellen, pikante.....	62
Rindergeschnetzeltes mit Graupen und Tomaten, gebratenes.....	128
Roggensalat, pikanter.....	140
Rührei mit Schinken und geröstetem Roggenbrot	34
S	
Schokoladenkuchen, „unartiger“	152
Schokoladenmüsli.....	60
Schweinefilet mit Bohnen und Bacon.....	114
Schweinefilet mit Salsa Picante.....	116
Skyr.....	60
Skyr mit Blaubeeren, knackiger	36
T	
Thunfischsalat	80
Tomatensuppe mit Hühnchen, schnelle.....	90
V	
Vanille-Skyr mit Kübiskernmüsli	64
W	
Wirsing mit Pute und Bacon, gedünsteter	130
Wrap mit Avocado und Räucherfilet	70
Wrap mit Räucherlachs und Garnelen	82
Z	
Zucchini mit Spinatsalat, gefüllte	96
Zucchini-suppe mit Thymian und gebratenem Hühnchen.....	132
Zwischenmahlzeit, flotte	48

Wenn Sie Interesse an unseren Büchern haben,
z.B. als Kundengeschenk oder eigene Sonderausgabe, freuen wir uns auf Ihre Anfrage.
Tel.: +49 (0) 331/23 624-0
oder per E-Mail: info@ullmann-publishing.com



© JP/Politikens Hus 2015
Originaltitel: *Diætistens Low carb. Spis dig slank og mæt*
ISBN 978-87-400-1966-7

Redaktion und Projektleitung: Torben G. Skjoldborg
Externes Lektorat: Gudrun Kragelund
Grafik-Design: DasRotesRabbit
Fotos: Frederikke Heiberg
Repro: F. Hendrikses Eftf.

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH
Sonderausgabe
Übersetzung aus dem Dänischen: Elke Adams
Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Poland, 2016

ISBN 978-3-8480-1001-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com
newsletter@ullmann-publishing.com
facebook.com/hfullmann
twitter.com/hfullmann



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.