

Die

M

DIÄT

GfßeUtiu und scmell

CLAUDIA WERNIG & STEPHAN KÖRTE

Kapitel 3 - Die optimale Nährstoffverteilung	77
Kohlenhydrate.....	78
Eiweiß.....	95
Fett.....	116
Kalorien.....	125
Kapitel 4 - Die Anwendung der Metabolen Diät	129
Das Konzept.....	130
Die Stoffwechsel-Analyse.....	130
Kalorienbedarf bekannt.....	130
Das Ernährungsprotokoll.....	131
Pragmatische Vorgehensweise.....	132
Nährstoffverteilung im Tagesverlauf.....	133
Abwechslung hält den Stoffwechsel in Schwung.....	133
Calorie-Cycling.....	135
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr.....	136
Kapitel 5 - Refeed, der Stoffwechsel-Turbo!	137
Hormonelle Veränderungen während einer Diät.....	138
Leptin.....	138
Refeed.....	140
Refeed Grundsätze.....	141
Kalorienzufuhr.....	141
Nährstoffverteilung.....	142
Refeed Dauer.....	145
Refeed Häufigkeit.....	145
Fortsetzung der Diät »nach dem Refeed«.....	147
Refeed Arten.....	148
»Sloppy«-Refeed.....	148
»Strict«-Refeed.....	149
Nährstoffverteilung im Tagesverlauf.....	152
Tipps und Tricks für den Refeed.....	152
Kapitel 6 - Schnell und einfach Kochen von A-Z	155

Kapitel 7 - Rezepte für die Metabole Diät	167
<i>Eierspeisen</i>	169
Omelette Toscana.....	170
Eierspeise mit Kräuterquark.....	171
Champignon-Omelette.....	172
Cheese Pancakes.....	173
Rührei mit Zucchini und Käse.....	174
Omelette Hawaii.....	175
Omelette Fresh.....	176
<i>Rindfleisch</i>	177
Cevapcici mit Paprikagemüse.....	178
Kalbssteak mit Spinat-Käsekruste.....	179
Kräuterlasagne.....	180
Tartar mit Spinat und Mozzarella.....	181
Rindersteak mit Tomatensauce und Broccoli.....	182
Mongolisches Rindergeschnetzeltes aus dem Wok.....	183
Mangoldrouladen mit Tomaten-Zucchini Sauce.....	184
<i>Geflügel</i>	185
Grünes Hühnerfrikassee.....	186
Käse-Putensteak mit Broccoli und Kräutersauce.....	187
Pikantes Putenschnitzel auf griechische Art.....	188
Gefüllte Hühnerbrustrouladen.....	189
Hühnerbrustfilet überbacken.....	190
Putenauflauf mit Auberginen.....	191
Hühnerbruststreifen auf Asiagemüse.....	192
<i>Fisch</i>	193
Forelle in Folie mit Spinatsauce.....	194
Gegrillter Tintenfisch mit Knoblauchsauce und Schafskäse-Paprika.....	195
Kabeljau im Salatbett.....	196
Gratiniertes Lachsfilet auf Blattspinat.....	197

Schollenröllchen mit Dillsauce.....	198
Zanderfilet in Spargelsauce.....	199
Scampi in pikantem Chinaragout.....	200
Salate	201
Thunfischsalat.....	202
Griechischer Salat mit Ei.....	203
Rindfleischsalat.....	204
Carpese.....	205
Fischsalat.....	206
Snacks & Kaltgerichte	207
Schinkenröllchen.....	208
Geflügelcocktail süß-sauer.....	209
Mozzarella mit Tomaten.....	210
Getrocknete Rindfleischstreifen.....	211
Käseplatte mit Paranüssen und Trauben.....	212
Saucen & Dips	213
Tzatziki.....	214
Schnittlauchsauce.....	215
Curry-Zwiebelsauce.....	216
Farmer Dipp.....	217
Paprika Dipp.....	218
Desserts	219
Topfenockerl auf Fruchtspiegel.....	220
Schoko-Pancakes mit Erdbeerquark.....	221
Quark-Götterspeise Törtchen.....	222
Süßes Himbeer-Omelette.....	223
Vanillecreme.....	224
Shakes	225
BaccioStir.....	226

Black Velvet.....	227
CoffeeCool.....	228
Cherry Smoothie.....	229
Chocolate-Peanut Blend.....	230
Frühstück & Pre-Workout	231
Bananen Muff ins.....	232
Apfel-Blechkuchen.....	233
Bananenhaferbrei.....	234
Reiskuchen aus der Mikrowelle.....	235
Schoko-Reisbrei.....	236
Kartoffelpuffer mit Kräuterquark.....	237
Orange Sparkling.....	238
PinaColada.....	239
Banana-Strawberry Smoothie.....	240
Cinnamon-Oatmeal Pep.....	241
Himbeer-Banana Creamy.....	242
Post-Workout	243
Apricot-Booster.....	244
Proteinflakes.....	245
Quick Carb-Flash.....	246
Vanille Reis.....	247
TakeTwice.....	248
Kapitel 8 - Diätpläne für die Metabole Diät	249
7 Tage Diätplan 1000 Kalorien.....	250
7 Tage Diätplan 2000 Kalorien.....	258
7 Tage Diätplan 3000 Kalorien.....	266
Literaturverzeichnis	274