

Isabelle Martin

# **19 Nahrungsmittel, die schlank machen**

*Oder die negativen Kalorien*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>13</b>
<b>Kapitel 1 WENN DER ARZT ZU IHNEN SAGT: »SIE SIND FETTLLEIBIG«</b> .....	<b>19</b>
<b>Kapitel 2 WAS TUN?</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 3 SCHÖNHEIT, GESUNDHEIT, AUSGEGLICHENHEIT</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 4 DER KÖRPER KANN SICH WEHREN</b> .....	<b>35</b>
<b>Kapitel 5 VIELERLEI URSACHEN</b> .....	<b>39</b>
<b>Kapitel 6 AUSGLEICH, ABER OHNE ZWANG</b> ..	<b>47</b>
<b>Kapitel 7 VIER WICHTIGE PUNKTE</b> .....	<b>53</b>
Wie sieht also unser Programm aus? ....	55
Um Ihren Appetit zu zügeln .....	57
Um Angstgefühle und Streß zu beruhigen	59

	Um Ihren Magen richtig zu füllen. . . . .	61
	Wie werden Kalorien verbrannt?. . . . .	63
<b>Kapitel 8</b>	<b>EINE PERSÖNLICHE ANGELEGENHEIT ZWISCHEN IHNEN UND IHREM VERDAUUNGSAPPARAT. . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Kapitel 9</b>	<b>DAS 3-STUFEN-PROGRAMM. . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Kapitel 10</b>	<b>EINE AUSWAHL TREFFEN. . . . .</b>	<b>75</b>
	Getränke. . . . .	78
	Früchte. . . . .	79
	Gemüse. . . . .	80
	Verschiedene Erzeugnisse. . . . .	81
	Fetthaltige Nahrungsmittel. . . . .	82
	Stärkehaltige Nahrungsmittel. . . . .	84
	Zuckerhaltige Nahrungsmittel. . . . .	87
	Fleisch, Fisch, Eier. . . . .	90
	Zutaten zu Fleisch und Gemüse. . . . .	91
<b>Kapitel 11</b>	<b>WAS IHNEN ALLES HELFEN KANN .</b>	<b>95</b>
	Schlaf. . . . .	98
	Richtiges Atmen. . . . .	99
	Seelische Ausgeglichenheit. . . . .	101
	Freude an Ihrem Körper. . . . .	103
	Sauerstoff. . . . .	104
	Meereswasser. . . . .	105
	Lachen. . . . .	105
	Ein vernünftiger Egoismus. . . . .	107
<b>Kapitel 12</b>	<b>UND JETZT AUF IN DIE KÜCHE! ....</b>	<b>109</b>
	<b>FRÜCHTE-, GEMÜSE- UND PFLANZEN-COCKTAILS. . . . .</b>	<b>115</b>

## Inhaltsverzeichnis

Mandarinen-Cocktail . . . . .	115
Grapefruit-Cocktail . . . . .	115
Tomaten-Karottensaft-Cocktail . . . . .	116
Gemüse-Cocktail . . . . .	116
Orangensaft-Cocktail . . . . .	116
Johannisbeer-Cocktail . . . . .	116
Apfelsaft-Cocktail . . . . .	116
Grapefruit-Cocktail . . . . .	116
Bohnen-Cocktail . . . . .	117
Pfefferminz-Cocktail . . . . .	117
WUNDERSUPPEN . . . . .	119
Ölsuppe . . . . .	119
Salbeisuppe . . . . .	120
Grüne Suppe . . . . .	120
Rote Suppe . . . . .	120
Reissuppe . . . . .	121
Variation des »Tourain« (Eiersuppe) . . . . .	121
Tangosuppe . . . . .	121
Kräutersuppe . . . . .	122
Erbsensuppe . . . . .	122
Zwiebelsuppe . . . . .	123
SALATE . . . . .	125
Welche Salatsoßen sind zu empfehlen? . . . . .	125
Zum Beispiel: Spargelsalat . . . . .	125
Weitere Kombinationsmöglichkeiten . . . . .	126
SOSEN ZU WARMEN SPEISEN . . . . .	129
Samt- oder falsche Bechamelsoße . . . . .	129
Italienische Soße . . . . .	130
Safransoße . . . . .	131
GEMÜSE . . . . .	133
Mögliche Kombinationen . . . . .	133
EINIGE GEMÜSEREZEPTTE . . . . .	135

Spinattorte . . . . .	135
Gefärbte Pürees . . . . .	136
Köstliche Endivien . . . . .	136
Grüne und weiße Bohnen mit Tomaten ..	137
Krautbrot . . . . .	138
Überbackene Eieräpfel . . . . .	138
Zwiebelragout mit Kirschen . . . . .	139
Püree aus Sauerampfer, Kopfsalat und Kresse . . . . .	140
Sellerie und Mangold mit drei Kräutern ..	141
Grüne Erbsen und ihre Freunde . . . . .	142
<b>ORIGINELLE VORSPEISEN. . . . .</b>	<b>143</b>
Gourmet-Teller . . . . .	143
Ein geheimnisvoller Salat . . . . .	144
Gefüllte Zucchini . . . . .	144
Fisch-Gemüse-Terrine . . . . .	145
Überraschungsmelone . . . . .	146
Amerikanischer Salat . . . . .	146
<b>WARME VORSPEISEN. . . . .</b>	<b>149</b>
<b>FISCH - SOVIEL SIE MÖGEN. . . . .</b>	<b>151</b>
Fisch in Alu-Folie . . . . .	152
Quappe mit Fenchel . . . . .	152
Krevetten mit Teigschnecken . . . . .	153
Lachs mit Paprikaschoten . . . . .	153
Seezungenfilets mit Früchten . . . . .	154
Merlanfilets mit Senf . . . . .	155
<b>AB UND ZU... EIER. . . . .</b>	<b>157</b>
Eier nach Großmutterart . . . . .	157
Kräuter-Tortilla . . . . .	158
Rühreier mit Spargel . . . . .	159
Eierkrusten . . . . .	159
Gefüllte Eier . . . . .	160

## Inhaltsverzeichnis

Eierkuchen - leicht und ohne Fett . . . . .	161
Eierkuchen mit Tomate und Hähnchenfleisch . . . . .	161
Kerbeleier . . . . .	162
Zwiebelpüree . . . . .	162
<b>WEISSES UND ROTES FLEISCH . . . . .</b>	<b>163</b>
Schnitzel »à la Martin« . . . . .	163
Schweinsbraten mit Gewürzen . . . . .	164
Lammkoteletts »à la Camargue« . . . . .	165
Rinderbraten mit Karotten . . . . .	166
Gefülltes Hähnchen . . . . .	167
Leber mit Spinat . . . . .	168
Kalbsbraten mit Obst und Gemüse . . . . .	169
Kaninchen mit Kohl und Karotten . . . . .	170
Hackfleisch . . . . .	171
Klopse auf Hausmacherart . . . . .	171
<b>WARUM KEINE NUDELN... ODER KARTOFFEL? . . . . .</b>	<b>173</b>
Kurze Spaghetti mit Basilikum . . . . .	173
Nudeltöpfchen . . . . .	174
Magerer Kartoffelgratin . . . . .	175
Kartoffelpuffer . . . . .	175
<b>SIE BRAUCHEN NICHT AUF DEN NACHTISCH ZU VERZICHTEN! . . . . .</b>	<b>177</b>
Aroma-Puddings . . . . .	177
Großmutter's Kuchen . . . . .	178
Tapioka-Küchlein . . . . .	178
Apfel-Kleingebäck zum Tee . . . . .	179
Schokoladenbirnen . . . . .	179
Erdbeeren und Himbeeren mit Quark . . . . .	180
Apfelpudding . . . . .	180
<b>Kapitel 13 PRAKTISCHE HINWEISE . . . . .</b>	<b>183</b>

<b>Kapitel 14</b>	<b>JETZT LIEGT ES NUR NOCH AN IHNEN.</b> . . . . .	<b>189</b>
	Zusammenfassende Tabelle. . . . .	192
	Speisekarte für eine Woche. . . . .	195
<b>Kapitel 15</b>	<b>DIE »NOTIMBISSE«.</b> . . . . .	<b>201</b>
	Zu Hause. . . . .	204
	Am Arbeitsplatz. . . . .	204
<b>Kapitel 16</b>	<b>ALLES GUTE!</b> . . . . .	<b>207</b>