

Die Fatburner-Diät

Biostoffe helfen, schneller und erfolgreicher abzunehmen

Wer erfolgreich abnehmen will, sollte auf mehr als nur auf die Kalorien achten. Denn unter unseren Lebensmitteln gibt es neben Dickmachern wie Zucker auch viele, die das Abnehmen aktiv unterstützen. Schuld daran sind bestimmte Inhaltsstoffe, die in unserem Organismus als “Fatburner” wirken, indem sie an ganzbestimmten Stellen in unseren Stoffwechsel eingreifen. Bei diesen Fatburnern handelt es sich um Vitamine, Mineralstoffe, Phytamine (auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt) und Fettsäuren. In einer Diät eingesetzt, helfen und diese Fatburner sogar, schneller und erfolgreicher abzunehmen.

Bei unserer Fettburner-Diät handelt es sich um eine Baukastendiät. Wählen Sie jeden Tag unter den Rezepten einen der Frühstücksvorschläge, zwei Hauptmahlzeiten und zwei kleine Zwischenmahlzeiten aus. Zusätzlich zu den in den Mahlzeiten angegebenen Getränken sollten Sie viel trinken: am besten kalorienfreie Fatburner-Tees wie Mate oder Guarana Mate, Mineralwasser oder Brottrunk. Das milchsauer vergorene Getränk aktiviert den Stoffwechsel und kräftigt das Immunsystem.

Die wichtigsten Fatburner:

Vitamin C

Es stärkt unser Immunsystem und es hilft dem Körper auch beim Fettabbau. Daher viel frisches Obst und Gemüse essen. Reich an Vitamin C sind Citrusfrüchte und Exoten, Sanddorn, Erdbeeren und Johannisbeeren sowie Paprika, Spinat, Tomaten und alle Kohlsorten.

Magnesium

Das Powermineral kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt den Fettabbau. Reich an Magnesium sind Getreideprodukte, insbesondere Getreidekeime sowie Nüsse und Samen.

Cynarin und andere Bitterstoffe

Sie regen die Tätigkeit der Leber an und fördern den Fettstoffwechsel. Sie unterstützen zudem die Entgiftungstätigkeit der Leber. Der reichliche Gallenfluss fördert außerdem die Fettverdauung. Besonders reich an Bitterstoffen sind Pflanzensäfte wie Artischockensaft und Löwenzahnsaft.

Carnitin

Dieser Biostoff ist ein wichtiger Regulator in unserem Energie- und Fettstoffwechsel. Er transportiert Fett zu den Körperzellen, wo es zu Energie verbrannt wird und verhindert gleichzeitig, dass sich zuviel Fett im Blut ansammelt. Carnitin finden wir in Milchprodukten sowie in Muskelfleisch.

Linolsäure

Sie ist für den Aufbau und die Erhaltung unserer Darmschleimhaut wichtig. Die Darmschleimhaut kann Nahrungsfette bereits bei der Verdauung zurückhalten und in Energie umbauen. Gleichzeitig senkt die Linolsäure den Cholesterinspiegel im Blut. Reich an Linolsäure sind pflanzliche Fette und Öle, insbesondere kaltgepresstes Raps-Kernöl.

Frühstücksvorschläge

Fatburner-Frühstück

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 10 g Frischer Landrahm
- 2 Scheibe Putenbrust mit Champignons (in Aspik)
- 1 Tomate
- 2 Orangen
- 2 EL Artischockensaft
- 1 EL Getreidekeime
- Süßstoff
- 2 Tassen Bad Heilbrunner Guarana Matetee

Brot mit Landrahm bestreichen, mit Putenbrust und Tomatenscheiben belegen. Orangen auspressen, den Saft mit Artischockensaft und Getreidekeimen verquirlen. Dazu Guarana Matetee trinken.

280 kcal (1172 kJ), 16,4 g Eiweiß, 4,7 g Fett, 41,3 g Kohlenhydrate (3,4 BE)

Ballaststoff-Müsli

- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 1 EL Rosinen
- 4 EL Haferflocken
- 150 g fettarmer Joghurt
- 0,1 l Brottrunk
- Mineralwasser

Orange und Kiwi schälen und die Früchte in Spalten bzw. Stücke schneiden. Die einzelnen Zutaten schichtweise in ein Glas füllen. Dazu Brottrunk mit Mineralwasser trinken.



329 kcal (1377 kJ), 14,3 g Eiweiß, 6,0 g Fett, 53,6 g Kohlenhydrate (4,5 BE)

Fitmacher-Frühstück

1/2 Grapefruit
3 EL Früchte-Müsli
1 EL Leinsamen
75 g fettarmer Joghurt
1 Scheibe Knäckebrot
25 g Magerquark
1 TL Konfitüre
0,15 l Tomatensaft
0,1 l Brottrunk
2 EL Löwenzahnsaft (Reformhaus oder Apotheke)

Grapefruit halbieren, das Fruchtfleisch herausheben und klein schneiden. Müsli, Leinsamen und Joghurt unter das Fruchtfleisch mischen. Knäckebrot mit Quark und Konfitüre bestreichen. Tomatensaft und Brottrunk (fördert die Verdauung und aktiviert das Immunsystem) mit Löwenzahnsaft verquirlen, dazu trinken.

323 kcal (1351 kJ), 14,7 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 50,7 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

Zwischenmahlzeiten

Fruchtschnitten

1 Scheibe Vollkorn-Knäcke
30 g Magerquark
1 Kiwi

Vollkornknäcke mit Quark bestreichen und mit Kiwischeiben belegen.

90 kcal (377 kJ), 5,7 g Eiweiß, 0,8 g Fett, 15,0 g Kohlenhydrate (1,3 BE)

Grapefruit-Buttermilch

Saft 1/2 Grapefruit
0,15 l Buttermilch
1 EL Kleie
Süßstoff

Grapefruitsaft mit Buttermilch und Kleie verquirlen, mit Süßstoff abschmecken.

99 kcal (414 kJ), 6,7 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 14,1 g Kohlenhydrate (1,2 BE)



Mango-Drink

0,15 l Buttermilch
1 EL Kleie
1/4 Mango
Zitrone

0,15 l Buttermilch mit Kleie und dem Fruchtfleisch der Mango im Mixer fein pürieren und mit Zitrone abschmecken.

92 kcal (385 kJ), 5,4 g Eiweiß, 1,1 g Fett, 14 g Kohlenhydrate (1,2 BE)



Früchtereis mit Papaya

30 g Müller's Mühle Naturreis
1/2 Papaya
2 Tassen Bad Heilbrunner Matetee

Reis kochen, abtropfen und abkühlen lassen. Papaya schälen, würfeln und unter den Reis heben. Dazu 2 Tassen Mate trinken

117 kcal (490 kJ), 3,0 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 25,8 g Kohlenhydrate (2,2 BE)

Vitamin-C-Drink

150 g fettarmer Joghurt
5 EL Sanddorn-Orangen-Nektar
1 EL Kleie

Joghurt mit Sanddorn und Kleie gut verquirlen.

117 kcal (489 kJ), 5,7 g Eiweiß, 2,4 g Fett, 17,9 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



Grapefruit-Joghurt

1/2 Grapefruit
150 g fettarmer Joghurt
1 EL Leinsamen
2 Tassen Fastenunterstützungstee (Bad Heilbrunner)

Grapefruit aus der Schale lösen, in kleine Stücke schneiden und mit Leinsamen unter den Joghurt heben. Mit Süßstoff abschmecken. Dazu trinken Sie 2 Tassen Fastenunterstützungstee.

139 kcal (582 kJ), 8,5 g Eiweiß, 5,6 g Fett, 11,8 g Kohlenhydrate (1,0 BE)

Fatburner Happy mit Camembert

- 1 Scheibe Baguette (à 25 g)
- 10 g Frischer Landrahm
- 10 g leichter Camembert
- 1 Sternfrucht-Scheibe
- Honigmelone
- 2 Tassen Fastentunterstützungstee

Baguette mit Landrahm bestreichen. Aus dem Melonenfleisch einige Kügelchen ausstechen. Das Brot mit Camembert und den Früchten belegen. Dazu Fastentunterstützungstee trinken.

140 kcal (586 kJ), 5,1 g Eiweiß, 4,3 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate (1,7 BE)



Fatburner-Happy mit Feige

- 1 Scheibe Baguette (25 g)
- 20 g Frischer Landrahm
- 1/2 Feige
- einige Johannisbeeren
- 2 Tassen Mate

Baguettescheibe mit Landrahm bestreichen und mit den Früchten belegen. Dazu Mate trinken.

141 kcal (590 kJ), 3,3 g Eiweiß, 5,7 g Fett, 18,9 g Kohlenhydrate (1,6 BE)



Hauptmahlzeiten

Fruchtteller mit Camembert

1 Kiwi
1 Sternfrucht
1 Feige
1 Portion leichter Camembert (62,5 g, 30 % Fett i. Tr.
grob gemahlener roter Pfeffer
Heidelbeeren und Physalis zur Dekoration

Kiwi schälen. Sternfrucht und Kiwi in Scheiben schneiden, die Feige halbieren. Den Camembert in Scheiben schneiden und mit etwas grob gemahlenem roten Pfeffer bestreuen. Den Camembert mit den Früchten auf einem Teller anrichten. Mit einigen Heidelbeeren und einer Physalis garnieren.



245 kcal (1025 kJ), 17,6 g Eiweiß, 9,9 g Fett, 20,3 g Kohlenhydrate (1,7 BE)

Süß-saures Schweinefleisch

0,2 l Hühnerbrühe (Instant)
40 g Natur-Reis
100 g mageres Schweinefleisch
Pfeffer
Salz
2 TL Brassola Raps-Kernöl (Teutoburger Ölmühle)
2 EL Sojasauce
1 EL Weinessig
1 kleine Möhre
1 Stück Porree
Worcestersauce
Süßstoff

Hühnerbrühe nach Packungsaufschrift zubereiten, 1-2 TL Psyllium unterrühren und die Brühe 15 Minuten vor der Mahlzeit trinken. Inzwischen Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Schweinefleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Raps-Kernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten. Sojasauce und Weinessig zum Fleisch geben und gut verrühren. Porree und Möhren putzen, waschen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Etwas Wasser hinzufügen und alles 5 Minuten schmoren lassen.

Fleisch mit Worcestersauce und etwas Süßstoff abschmecken und mit dem Reis anrichten.

350 kcal (1464 kJ), 29,5 g Eiweiß, 9,6 g Fett, 34,9 g Kohlenhydrate (2,9 BE)

Weißkrautsalat

250 g fein gehobeltes Weißkraut
1/4 TL Salz
30 g magerer Schinkenspeck
1/2 Tasse Brühe
Kümmel
1 Prise Zucker
1/2 kleine Zwiebel
1/4 Knoblauch
0,1 l Brottrunk
1 EL Enzym-Ferment Getreide
1 Scheibe Vollkornbrot



Den fein gehobelten Kohl in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen und kräftig durchkneten. Den Schinkenspeck fein würfeln und in der Pfanne anbraten. Mit konzentrierter Brühe aufgießen. Kümmel und Zucker zugeben. Kurz ziehen lassen und über das Kraut geben. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder würfeln. Mit Brottrunk und Fermentgetreide unter den Salat heben. Gut durchziehen lassen. Dazu 1 Scheibe Brot essen.

301 kcal (1259 kJ), 15,1 g Eiweiß, 9,7 g Fett, 36,1 g Kohlenhydrate (3,0 BE)

Exotischer Reissalat

50 g Müller's Mühle "Patna Langkornreis"
1/2 kleine Mango
1/2 Papaya
1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe magerer, gekochter Schinken
75 g fettarmer Joghurt
Saft 1/2 Zitrone
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Zucker
Currypulver
Salz
Pfeffer



Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mango halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Papaya halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Für das Salatdressing Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit gehackten Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und gut ziehen lassen.

361 kcal (1510 kJ), 17,6 g Eiweiß, 3,3 Fett, 61,1 g Kohlenhydrate (5,1 BE)

Käsesalat Alter Schwede

1 Stängel Staudensellerie
1/2 Apfel
2 Scheiben Alter Schwede (von Rücker)
1/2 kleine Möhre
2 Walnushälften
25 g Rücker Feta
50 g Saure Sahne
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 Tassen Guarana Matete



Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke, die Apfelhälfte in Spalten, die Möhre in Stifte, die Käsescheiben in Streifen schneiden, die Walnüsse grob hacken. Sellerie mit Grün, Äpfel, Möhren und Käse auf einem Teller anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit Saurer Sahne cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben. Dazu Guarana Mate trinken.

348 kcal (1456 kJ), 16,3 g Eiweiß, 24,5 g Fett, 14,0 g Kohlenhydrate (1,2 BE)

Gefüllte Früchte

1/2 Papaya
100 g Ananas oder 1/2 Babyananas
200 g Honigmelone
50 g Frischer Landrahm
50 g Magerquark
1 Msp. Vanillezucker

1 TL Zitronensaft
1/2 Tl. Pistazien
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Ananas halbieren oder längs ein Viertel der Frucht heraus schneiden. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein schneiden und wieder in die Frucht einfüllen. Melone in Spalten schneiden und ebenfalls die Kerne entfernen. Quark mit Zitronensaft und Vanillezucker cremig rühren und die Früchte damit füllen. Je nach Geschmack mit gehackten Pistazien oder frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren.

360 kcal (1506 kJ), 11,5 g Eiweiß, 14,7 g Fett, 44,6 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

