Mit mein TV – magazin stehen dank Intervallfasten die Zeiger auf schnellen Abnehmerfolgen

Intervallfasten

MIT ESSEN NACH ZEIT DAS GEWICHT REDUZIEREN

Fettverbrennung leicht gemacht

Eigentlich ist die Methode des Intervallfastens bereits seit langer Zeit bekannt, doch als Abnehm-Trend erfährt sie 2019 einen neuen Höhepunkt. **Und das zu Recht, denn diese Ernährungsweise hilft dabei, gesund und schnell Gewicht zu reduzieren.** Wie bei jeder Form des Fastens wird auch hier Verzicht geübt. Dabei kann man zwischen zwei Variationen wählen: Bei der 16:8 Variante gibt es tägliche Essenspausen von 16 Stunden, die man etwa von 17 Uhr abends bis 9 Uhr morgens einlegt. Bei der 5:2 Methode gibt es hingegen wöchentliche Fastentage. Demnach isst man an 48 Stunden in der Woche sehr reduziert, **in der restlichen Zeit darf man dafür jeweils ganz normal, aber stets gesund essen.** Das bedeutet: Raffinierter Zucker, verarbeitete Lebensmittel und ungesunde Fette sollten durch Vollkornprodukte sowie viel Gemüse, Obst und Proteine, etwa in Form von hochwertigem Fleisch, ersetzt werden.

Beliebt beim Intervallfasten ist vor allem die 16:8 Methode. Doch warum funktioniert diese Ernährungsweise überhaupt so gut? **Während längerer Hungerperioden bzw. Fastenphasen mobilisiert und verbrennt der Körper gespeicherte Energiereserven** – in diesem Fall also über Nacht. Der Unterschied zum „normalen" Fasten: Bei der beliebten Diät wird der Stoffwechsel nicht gedrosselt. Das bedeutet, dass der Körper in den Reduktionsphasen ausschließlich Fett und kein Eiweiß abbaut. Das wiederum heißt, dass die erwünschten Muskeln erhalten bleiben. Neben der Gewichtsreduktion hat Intervallfasten aber auch gesundheitliche Vorteile. So kann es beispielsweise vor Diabetes schützen und sogar bei manchen Krebstherapien unterstützend wirken.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; adobe stock / Drobot Dean

1. Rezept

369 kcal p. Portion

- 150 g Rote Bete
- drei eingelegte Gurken sowie 2 - 3 TL Gurkensud
- vier Stiele Petersilie
- eine kleine Zwiebel, Pfeffer
- vier Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Margarine (z. B. von Becel)
- sechs Blätter Salat

Rote Bete Sandwich

1 Zunächst die Rote Bete in Würfel schneiden. Die Gurken und die Petersilie grob hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rote Bete mit Gurken sowie Petersilie mischen und anschließend mit Pfeffer und Gurkensud abschmecken. Wer möchte, kann die Rote Bete allerdings vorher auch grillen. Dafür wird sie in Scheiben geschnitten, auf ein Backblech gelegt und bei starker Hitze 2 - 3 Minuten pro Seite geröstet.

2 Nun die Brotscheiben rösten und mit der Margarine bestreichen. Salat auf zwei Brotscheiben legen. Rote Bete Mix daraufgeben und Zwiebelringe darüber verteilen. Anschließend mit den restlichen beiden Brotscheiben belegen. Das Sandwich schmeckt auch sehr gut, wenn man es noch mit gerösteten Kreuzkümmelsamen bestreut.

2. Rezept

319 kcal p. Portion

- 300 g Salatmischung
- 80 g Kirschtomaten
- 80 g Mais aus der Dose
- 5 EL Joghurt 3,5 % Fett
- 200 g Hähnchenbrust
- Paprikapulver edelsüß
- ein Beutel Salatkräuter (z. B. von Knorr)
- Salz, Pfeffer, 2 EL Öl

Knackiger Salat mit Huhn

1 Zuerst den Salat und die Kirschtomaten gründlich waschen. Die Tomaten anschließend nach Belieben halbieren oder vierteln. Den Mais gut abtropfen lassen. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Den Beutelinhalt der Salatkräuter mit einem Esslöffel warmem Wasser sowie mit dem Joghurt gleichmäßig verrühren. Das Dressing über den Salat geben und gut durchmischen.

2 Die Hähnchenbrust gründlich mit etwas Wasser abspülen, trocken tupfen und im Anschluss in dünne Streifen von ca. 1,5 cm schneiden. Daraufhin das kleingeschnittene Fleisch mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas heißem Öl anbraten. Zum Servieren das Paprika-Hähnchen über den bereits angemachten Salat geben und genießen.

3. Rezept

404 kcal p. Portion

- 250 g tiefgekühlte Garnelen
- eine rote Paprika
- 200 g Zucchini
- eine reife Banane
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 ml Kokosmilch
- Salz und 2 EL Currygewürz
- ggf. anderes Gewürz nach Wahl, z. B. Paprikapulver

Kokos-Bananen-Curry

1 Garnelen nach Packungsanweisung auftauen lassen. Die Paprika und die Zucchini putzen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzufügen und anbraten.

2 Ist das Gemüse angebraten, können die Kokosmilch und 250 ml kaltes Wasser sowie die Gewürze dazugegeben werden. Wer möchte, kann an dieser Stelle stattdessen auch einen Beutel „Natürlich Lecker! Mildes Hähnchen Curry" (z. B. von Knorr) verwenden. Alles aufkochen lassen. Die Bananen hinzufügen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten, anschließend 2 - 3 Minuten garen lassen und salzen. Zum Schluss die Garnelen unter das Curry heben und servieren.