Dank der Tipps von mein TV – magazin erhält man Schritt für Schritt sein ersehntes Wunschgewicht!

Hallo Traumfigur

Einfach abnehmen ohne Heißhunger

So verliert man dauerhaft Gewicht

Wer gerne die ungeliebten Pfunde auf der Hüfte loswerden möchte, der muss nicht zwangsläufig direkt zur nächsten Radikal-Diät greifen. Denn abnehmen geht auch auf einfache und gesunde Art – und das sogar ganz ohne (Heiß-)Hungergefühl. Doch dabei gibt es ein paar grundlegende Regeln: Am wichtigsten ist es natürlich, immer selbst und frisch zu kochen und nicht zu Fertiggerichten oder zu vielen verarbeiteten Lebensmitteln zu greifen. Ist das Essen fertig, sollte man es nicht vor dem Fernseher genießen. Denn dabei geschieht die Nahrungsaufnahme nur nebenher und nicht bewusst. Das führt schnell dazu, dass man auch mehr isst als eigentlich nötig. Wer hingegen langsam isst, ist schneller satt. Auch sollte man seine Mahlzeiten stets genau (ein-)planen.

Auch beim Abnehmen kann man sich durchaus satt essen. Wichtig ist dabei, dass man das Richtige isst, etwa Gerichte mit vielen Ballaststoffen, denn diese erhöhen das Sättigungsgefühl. Sie stecken z. B. in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten. Außerdem sollte man stets ausreichend Gemüse zu jeder Mahlzeit kombinieren. Das Abnehmen wird zudem dadurch erleichtert, dass man genügend Wasser trinkt. Denn Wasser wirkt wie eine Art Appetit-Bremse, so isst man automatisch weniger. Süßes zwischendurch ist natürlich tabu, wer aber nicht ganz auf Schoki verzichten möchte, kann auf dunkle Varianten zurückgreifen, denn diese vertreiben den Heißhunger schneller. Um dauerhaft ein paar Kilos zu verlieren, ist es immer auch wichtig, sich ausreichend zu bewegen.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; Fotolia / s_l

1. Morgens

112 kcal p. Portion

- 180 g Vollkornmehl
- je 1 TL Backpulver + Natron
- 1 EL Rohrohrzucker
- 200 ml Milch oder Milchalternative
- 3 EL Butter (z. B. von Flora)
- 5 - 6 EL Ahornsirup
- 125 g Blaubeeren

Pancakes mit Beeren

1 Mehl, Backpulver, Natron und Zucker in einer Schüssel mischen. Banane mit Milch oder Milchalternative pürieren, zu den restlichen Zutaten hinzufügen und anschließend mit dem Rührlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 Butter portionsweise in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, mit einem Esslöffel Teigportionen hineingeben und die Unterseite backen bis sie eine goldgelbe Farbe bekommt. Die obere Seite sollte zunächst noch flüssig sein und Blasen bilden.

3 Nun die Blaubeeren auf den Pancakes verteilen und dabei etwas in den noch weichen Teig drücken. Anschließend wenden und fertig backen, bis sie goldgelb sind. Die fertigen Pancakes warm halten und die nächste Runde ausbacken. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.

2. Mittags

387 kcal p. Portion

- 1 Paprikaschote
- 250 g grüner Spargel
- 300 g Zucchini
- 250 g Cherrytomaten
- 3 Scheiben Weißbrot
- 125 g Büffel-Mozzarella
- 200 g gemischter Salat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Balsamico-Essig
- 5 EL Öl, Salz und Pfeffer
- Italienische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian
- 1 Handvoll Basilikumblätter

Mediterraner Salat

1 Paprika, Spargel und Zucchini putzen und in lange, gleichgroße Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit Öl beträufeln und ca. 12 Minuten rösten (▤ 200 °C, ♨ 180 °C).

2 Kräuter mit 3 EL Wasser, 2 EL Öl und Essig verrühren, wahlweise eine Packung fertiges Dressing (z. B. von Knorr) verwenden. Tomaten unterrühren. Knoblauch hacken, Weißbrot würfeln und mit dem Knoblauch goldgelb rösten.

3 Mozzarella würfeln. Salat waschen, zusammen mit Gemüse, Brot, Dressing und frischem Basilikum servieren.

3. Abends

389 kcal p. Portion

- 500 g Blattspinat
- 200 ml fettreduzierte Sahne (z. B. Rama Cremefine)
- 1 Dose (425 ml) Mango
- 1 Dose (425 ml) Kichererbsen
- 1 EL Curry
- 1 Prise Salz
- 1 EL Erdnusscreme
- nach Belieben ein paar Chiliflocken oder Cayennepfeffer

Kichererbsen-Curry

1 Blattspinat in eine hohe Pfanne oder einen Topf geben. Sahne hinzufügen und den Spinat bei mittlerer Hitze darin andünsten, häufiger umrühren. Anschließend 1 EL Curry, 1 EL Erdnusscreme, 1/2 TL Salz und 2 EL Flüssigkeit aus der Mango-Dose dazugeben.

2 Kichererbsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 4 - 5 Minuten garen lassen.

3 Inzwischen Mango in Würfel bzw. Stücke schneiden. In der letzten Minute in den Topf mit dazugeben und kurz erwärmen oder gleich über das fertige Kichererbsen-Curry geben. Das Gericht nach Belieben mit Chiliflocken oder Cayennepfeffer würzen.