Mit den Tipps von mein TV – magazin kommt man schnell zur Traumfigur wie die großen Filmstars

Die Hollywood-Diät

ABNEHMEN WIE DIE STARS UND STERNCHEN

Supermodelfigur? Damit klappt's!

So rank und schlank sein wie ein Filmstar – das wünschen sich viele Frauen. Für sie ist die Hollywood-Diät eventuell der richtige Ansatzpunkt. Schauspieler und Models schwören bereits seit den 1920er-Jahren auf die Ernährungsweise. Wer einen Abnehm-Versuch wagen möchte, sollte hauptsächlich die folgenden Aspekte beachten: Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln und Nudeln werden nahezu komplett aus dem Speiseplan gestrichen. Denn diese Lebensmittel gelten unter den Stars und Sternchen als absolute Dickmacher, **da der Körper aus ihnen Energie gewinnt und diese nach Verzehr von Nudeln und Co. dann nicht, wie gewünscht, aus den Fettpölsterchen zieht.** Daher sollte man auf eine sehr proteinreiche Ernährung setzen, also viel mageres Fleisch und Fisch sowie Meeresfrüchte, Gemüse, Eier und Salat zu sich nehmen. Ein wichtiger Bestandteil der Diät ist auch – wie sollte es anders sein – Obst.

Wer mit der Hollywood-Diät ein paar Pfunde abnehmen möchte, muss auf einiges verzichten. Neben der angesprochenen Gruppe der Kohlenhydrate gilt es auch, fettreiche Lebensmittel, Zucker und zu viel Salz künftig vom Essensplan zu streichen. Die Konsequenz: Wasser wird weniger stark gebunden und man verliert schneller bzw. leichter Gewicht. Dafür sorgt aber auch die reduzierte Kalorienzufuhr von knapp 1000 kcal täglich. Achtung: Natürlich ist diese Ernährungsweise mit Vorsicht zu genießen. Zu viel Verzicht und ein zu großer Gewichtsverlust in kurzer Zeit führen zum gefürchteten Jojo-Effekt. Um dies zu verhindern, sollte man diese Diät nicht ganz so streng durchführen. Außerdem gilt es, stets auf ausreichend Bewegung zu achten.

Fotos: Unilever Gruppe / rezepturdbild.de; Adobe Stock / Kurhan

1. Rezept

318 kcal p. Portion

- je 1 kg grüner und weißer Spargel
- 60 g leichte Butter (z. B. von Du Darfst)
- 300 g Putenbrust-Aufschnitt
- 1 Bund Kerbel, 4 Eier
- 20 g geriebener Parmesan
- eine Prise Muskat

Spargelplatte mit Ei

1 Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Den weißen Spargel zusammen mit etwas Butter in kochendes Wasser geben und 8 - 10 Minuten kochen lassen. Anderen Spargel dazugeben und nochmal sechs Minuten kochen lassen.

2 Die Hälfte des Putenaufschnitts in Streifen schneiden. Den Kerbel fein hacken und zusammen mit den Eiern, dem Parmesan, Salz, Pfeffer und dem Muskat verquirlen. Die restl. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Eiermasse dazugeben, mit den Putenstreifen bestreuen und alles langsam stocken lassen. Dabei mit einem Pfannenwender die Masse gleichmäßig von außen nach innen zusammenschieben.

3 Den Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und mit dem Kerbelrührei und, falls gewünscht, mit der restlichen Putenbrust anrichten.

2. Rezept

166 kcal p. Portion

- 100 g Blattsalat
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- ggf. Tomaten oder Paprika
- versch. Salatkräuter nach Wahl oder einen Beutel Salatdressing (z. B. von Knorr)
- 3 EL Öl, 1 - 2 EL Essig

Schneller Gurkensalat

1 Salat zunächst putzen und waschen, anschließend gut abtropfen lassen.

2 Im zweiten Schritt die Gurke und die Radieschen waschen und putzen. Die Radieschen nun in Scheiben schneiden, die Gurke nach Belieben schälen und im Anschluss entweder ebenfalls in Scheiben schneiden oder in dünne Streifen raspeln. Man kann die Gurke aber auch ganz einfach in feine Streifen hobeln.

3 Die Kräuter nach Wahl oder den Beutel fertig gemischte Salatkräuter zusammen mit 1 - 2 EL Wasser, drei EL Öl und 1 - 2 EL Essig verrühren. Den Blattsalat, die Gurke und die Radieschen miteinander mischen und das Dressing über den fertigen Salat geben. Der Salat kann natürlich, falls gewünscht, um weitere (kalorienarme) Zutaten ergänzt werden: Hierzu eignen sich vor allem Tomaten oder auch Paprika sehr gut.

3. Rezept

164 kcal p. Portion

- 400 g Lachsfilet
- 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer
- 8 mittelgroße Garnelen
- 1 Zucchini, 8 Kirschtomaten
- 2 EL Öl, 4 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter (z. B. von Du Darfst)

Garnelen-Lachs-Spieße

1 Den Lachs waschen, trocken tupfen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Garnelen ebenfalls waschen und trocken tupfen. Die Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen.

2 Lachs, Garnelen, Zucchini und Tomaten abwechselnd auf 8 Spieße stecken. In einer Pfanne mit heißem Öl ca. 6 Minuten rundherum anbraten.

3 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, den Knoblauch und den Rosmarin hinzufügen und darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Spieße salzen und pfeffern und die Würzbutter darüber träufeln. Wer zusätzlich Kalorien sparen möchte, kann natürlich auch auf die Würzbutter verzichten.