

KATRIN KLEINESPER

# DIE METABOLIC- DETOX-KUR

Stoffwechsel gezielt anregen –  
für mehr Energie im Alltag



Die  
30-Tage-  
Challenge

**humboldt**



**KATRIN KLEINESPER**

# Die Metabolic- Detox-Kur

**Den Stoffwechsel gezielt anregen –  
für mehr Energie im Alltag  
Die 30-Tage-Challenge**

- 5 **NEUSTART FÜR DEN STOFFWECHSEL**
- 6 **Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden**
- 8 10 Tage Detox-Phase – alles, was Sie wissen müssen
- 21 20 Tage Metabolic-Phase – alles, was Sie wissen müssen
- 29 **Eiweiß – warum es so wichtig ist**
- 29 Mittagsshake statt Mittagessen
- 32 Alternativen zu Eiweißpulver
- 33 Pflanzliche Alternativen für Milch
- 34 Sojaprotein – bedeutend besser als sein Ruf
- 36 **Sinnvoll entgiften mit Nahrungsergänzungsmitteln**
- 37 Schadstoffe ausleiten
- 38 Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
- 38 Die Versorgung mit Mikronährstoffen sichern
  
- 41 **SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS**
- 42 **Nährstoffe in Balance**
- 42 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
- 45 Eiweiß – wichtiger Baustoff für die Zellen
- 47 Fett – Energiereserve und Schutz für den Körper
- 49 Checkliste Ernährungsverhalten
- 51 Was soll ich essen?
- 56 **Der Energiebedarf**
- 58 Die Energiedichte
- 60 Wie viel dürfen Sie wiegen?

- 63 **DIE 30-TAGE-CHALLENGE:  
DIE METABOLIC-DETOX-KUR**
- 64 **Das Mahlzeitenkonzept**
- 65 Wie genau isst man anders als sonst?
- 66 Tipps für die Küche
- 70 **Einkaufslisten**
- 70 Einkaufsliste Detox für 10 Tage
- 73 Einkaufsliste Metabolic für 10 Tage
  
- 77 **DIE METABOLIC-DETOX-REZEPTE**
- 78 **Detox-Rezepte**
- 78 Frühstück
- 82 Mittagessen
- 87 Abendessen
- 90 Detox-Ernährungsplan für 10 Tage
- 92 **Metabolic-Rezepte**
- 92 Frühstück
- 101 Mittagessen
- 109 Abendessen
- 120 Brote
- 122 Metabolic-Ernährungsplan für 10 Tage
- 124 **Snacks für Detox und Metabolic**
- 125 Für zwischendurch
- 131 Kleine Gerichte
- 135 Drinks und Smoothies
  
- 141 **SAISONKALENDER**
- 145 **DIE BESTEN SUPERFOODS FÜR DETOX UND METABOLIC**
- 153 **REZEPTÜBERSICHT**



A collage of fresh fruits including a strawberry, blueberries, and an orange slice in the top left corner.

# NEUSTART FÜR DEN STOFFWECHSEL

In diesem Kapitel erfahren Sie, was genau die Metabolic-Detox-Kur ist und was während der Detox- und Metabolic-Phase passiert. Sie lernen, wie Entgiftung funktioniert, was es mit unserem Säure-Basen-Haushalt auf sich hat und warum Wasser so wichtig für uns ist. Außerdem erkläre ich Ihnen, wie grundlegend die richtigen Lebensmittel und Bewegung beim Detoxen sind und warum Eiweiß und Nahrungsergänzungsmittel eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielen.

## Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden

Was bedeuten „Metabolic“ und „Detox“ überhaupt? Beide Begriffe kommen aus dem Englischen. *Metabolic* oder „metabolisch“ bedeutet ganz allgemein „den Stoffwechsel betreffend“, Detox leitet sich ab von *detoxification*, dem englischen Wort für Entgiftung.


Die Metabolic-Detox-Kur ist in erster Linie keine Diät. Am besten vergleichen Sie sie mit einer Reset-Taste: Ihr Körper wird von Schadstoffen gereinigt und schaltet danach auf Neustart um. Die Verdauung wird in Schwung gebracht, und Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Der Körper bekommt alles, was er für seine Funktionen benötigt, Überflüssiges wird ausgeschieden. Die Metabolic-Detox-Kur wirkt sich positiv auf Ihr gesamtes Wohlbefinden aus: Ihr Immunsystem wird gestärkt, Sie haben insgesamt mehr Energie, Ihre Blutwerte verbessern sich und Ihr Stoffwechsel bekommt neuen Schwung – damit purzeln ganz automatisch ungeliebte Pfunde.

In den 30 Tagen, auf die die Metabolic-Detox-Kur angelegt ist, erfahren Sie viel über Ihren Körper, können neue Rezepte und Snacks ausprobieren und lernen ganz nebenbei, wie Sie Heißhungerfallen vermeiden. Das Ganze verläuft im Grunde wie eine versteckte Ernährungsumstellung. Damit schaffen Sie die Basis für ein komplett neues Ernährungsverhalten. Das muss nicht von heute auf morgen passieren, sondern Sie übernehmen Schritt für Schritt Rezepte, neue Routinen und Rhythmen in Ihren Alltag. Für Menschen, die wirklich etwas verändern wollen, kann die Metabolic-Detox-Kur den Grundstein für ein neues, gesünderes Essverhalten legen.

Der Fokus der Metabolic-Detox-Kur liegt auf einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und nährstoffreichen Ernährung und nicht auf dem Kalorienzählen. Kalorienzählen macht keinen Spaß und entfernt Sie von einem bewussten und achtsamen Ge-







# SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie sich die einzelnen Nährstoffe auf Gesundheit, Gewicht und Wohlbefinden auswirken. Sie erhalten viele praktische Tipps und Hinweise und können Ihre Ernährung im Anschluss an die Metabolic-Detox-Kur dauerhaft auf „gesund“ umstellen. Denn Sie möchten ja nicht einfach nur die 30 Tage detoxen und den Stoffwechsel anregen, sondern auch danach langfristig fit und gesund bleiben!

## Nährstoffe in Balance

Wir essen von einigen Nahrungsinhaltsstoffen zu viel, von anderen zu wenig – und insgesamt ernähren wir uns eher zu kalorienreich. Um gegensteuern zu können, ist es sinnvoll, wenn Sie zunächst den Energiegehalt der einzelnen Nährstoffe kennen, der unter anderem entscheidend für die Energiedichte von Lebensmitteln (siehe Seite 58) ist:

- 1 g Kohlenhydrate enthält 4 Kalorien
- 1 g Eiweiß enthält 4 Kalorien
- 1 g Fett enthält 9 Kalorien
- 1 g Alkohol enthält 7 Kalorien

Die Gesamtenergie des Tages sollte sich folgendermaßen auf die verschiedenen Nährstoffe verteilen:

- Kohlenhydrate: 50–55 %
- Eiweiß: 15–20 %
- Fett: 30–35 %

### Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn

Kohlenhydrate dienen dem Körper als schnelle Energielieferanten, etwa für die Gehirnzellen, das Nervensystem und die Muskulatur. Je nach Anzahl der Zuckermoleküle, aus denen die Kohlenhydrate zusammengesetzt sind, werden sie in Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- oder Vielfachzucker eingeteilt. Diese verschiedenen Formen werden vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen und erhöhen somit in unterschiedlichem Maße die Blutzuckerwerte. Einfachzucker (Trauben- und Fruchtzucker) und Zweifachzucker (Haushaltszucker) lassen – im Unterschied zu Mehrfach- und Vielfachzuckern (auch komplexe Kohlenhydrate genannt) – den Blutzuckerspiegel besonders schnell ansteigen.

Je langsamer jedoch Kohlenhydrate vom Darm ins Blut gelangen, desto größer ist die Entlastung des Stoffwechsels. Deshalb sollten Sie Lebensmittel, die viel Einfach- und Zweifachzucker enthalten, reduzieren. Dazu gehören Süßigkeiten und Kuchen, aber auch Weißbrot, helle Pasta, weißer Reis und Fast Food. Hingegen sollten Sie bei jenen kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln zugreifen, die den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen lassen. Besonders empfehlenswert sind hier Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Kartoffeln. Diese Nahrungsmittel sättigen gut und sind außerdem reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.



Je langsamer Kohlenhydrate vom Darm ins Blut gelangen, desto größer ist die Entlastung des Stoffwechsels.

### Kohlenhydratreiche Lebensmittel

KOMPLEX	ISOLIERT
Vollkornbrot, Vollkornbrötchen	Weißbrot, Brötchen
Vollkornnudeln	helle Nudeln
Vollkornreis, Naturreis	heller Reis
Hafervollkornflocken, Müsli	Cornflakes
Kartoffeln mit Schale	Fast Food
Obst, Trockenobst	Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Schokolade
Gemüse	Haushaltszucker, gezuckerte Getränke
Vollkorngebäck	Weißmehl, Weißmehlprodukte

### Ballaststoffe – gute Kohlenhydrate

Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie sind wichtig für unsere Darmbakterien. Sie bringen aber nicht nur den Darm auf Trab, sondern sorgen auch für ein langes Sättigungsgefühl nach dem Essen – das hilft beim Abnehmen! Hinzu kommt, dass sie den Blutzuckerspiegel nur langsam

# DIE 30-TAGE- CHALLENGE: DIE METABOLIC- DETOX-KUR

Jetzt haben Sie viel über die Vorzüge der Metabolic-Detox-Kur und eine optimale individuelle Ernährung gelesen – nun können Sie loslegen! 30 Tage sind eine überschaubare Zeit, in der Sie Ihr Ernährungsverhalten langfristig ändern können. Hier erfahren Sie, wie Sie nun endlich starten können: Wie sehen die Mahlzeiten aus, was müssen Sie dafür einkaufen und vieles mehr.

## Einkaufsliste Metabolic für 10 Tage

Mit den Lebensmitteln auf der Einkaufsliste lassen sich die folgenden Gerichte zubereiten:

### Frühstück

Möhren-Apfel-Müsli, Orientalisches Müsli, Räucherlachs-Kanapees, Papayasalat mit Granatapfel und Vanillecreme, Wach-auf-Frühstück mit Joghurt und Beeren, Amarant-Müsli, Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika, Herzhaftes Schlank-Sandwich, Käse-Vollkornbrot mit Kresse, Knäckebrot mit Radieschenquark

### Mittagessen

Beeren-Milch mit Mohn, Gurken-Kresse-Drink, Honig-Nuss-Milch, Kirsch-Schoko-Milch, Limetten-Avocado-Shake, Pikante Melonen-Milch, Rucola-Shake, Radieschen-Milch, Tomaten-Shake, Zucchini-Mango-Shake

### Abendessen

Brokkoli-Curry-Suppe, Fischfrikadellen auf Möhrensalat mit Ingwer, Hähnchen-Avocado-Salat, Mexikanischer Salat mit Garnelen, Power-Salat mit Basilikum-Spinat, Gebackener Schafskäse, Rucola-Lachs-Salat, Thunfischsalat, Putengeschnetzeltes mit Tomatensalat, Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch

### Snacks

Melonen-Drink mit Heidelbeeren, Kiwi-Pfirsich-Breezer, Vollkorn-Knäckebrot mit Avocado, Schoko-Nuss-Proteinriegel

**Obst**

2 Äpfel  
 2 Avocados  
 1 Banane  
 375 g Beeren gemischt  
 oder Heidelbeeren,  
 frisch oder TK  
 ½ Granatapfel  
 125 g Kirschen, frisch  
 (ca. 20 Stück) oder  
 Schattenmorellen aus  
 dem Glas  
 2 Kiwis  
 ½ Papaya  
 500 g Pflirsiche  
 1 Limette  
 1 reife Mango  
 1 kleine Galia-Melone  
 1 Bio-Zitrone (für Scha-  
 lenabrieb)

**Gemüse**

100 g Blattspinat, frisch  
 250 g Brokkoli  
 1 Bund Frühlingszwie-  
 beln  
 2 Knoblauchzehen  
 500 g Möhren  
 1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 150 g Radieschen  
 (ca. 10 Stück)  
 3 Römersalatherzen  
 125 g Rucola  
 1 Salatgurke  
 100 g Kirschtomaten  
 (ca. 5 Stück)  
 7 Tomaten (ca. 500 g)  
 2 kleine Zucchini  
 3 Zwiebeln

**Gewürze und Kräuter**

1 rote Chili  
 1 Stück Ingwer  
 Kardamompulver  
 1 Handvoll Basilikum  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Bund Dill  
 1 Beet Kresse  
 1 Packung Minze zum  
 Verzieren oder für  
 Ingwertee  
 2 Bund Petersilie, glatt  
 1 Bund Koriander

**Konserven und  
Hülsenfrüchte**

1 Gläschen Kapern  
 2 kleine Dosen Mais  
 1 Gläschen Meerrettich  
 Tomatenmark (oder  
 2–3 Tomaten)  
 1 Dose Thunfisch im  
 eigenen Saft

**Trockenobst und Nüsse**

250 g Aprikosen,  
 getrocknet, unge-  
 schwefelt  
 1 Päckchen Erdnüsse,  
 ungesalzen, geröstet  
 1 Päckchen Haselnüsse,  
 ganz  
 1 Päckchen Haselnüsse,  
 gemahlen  
 1 Päckchen Mandeln,  
 ganz  
 1 Päckchen Mandeln,  
 gemahlen  
 Haselnussmus  
 Gojibeeren  
 1 Päckchen Walnüsse

1 Päckchen Pinienkerne  
 Leinsamen, geschrotet  
 Rosinen  
 15 g Mohn, frisch  
 gemahlen (aus der  
 Bäckerei oder dem  
 Reformhaus)  
 1 Päckchen Sesam  
 50 g Nussmix (aus den  
 vorhandenen Resten  
 mischen: Haselnüsse,  
 Mandeln, Pinienkerne,  
 Erdnüsse)  
 1 Handvoll Studenten-  
 futter  
 40 g Zartbitterschoko-  
 lade

**Getreide, Mehl,  
Backzutaten**

1 Päckchen Amarant,  
 gepufft  
 1 Päckchen Bulgur  
 40 g Cornflakes, unge-  
 zuckert (oder mit  
 Amarant austau-  
 schen)  
 120 g Hafervollkorn-  
 flocken (ca. 8 EL)  
 250 g Vollkornbrot  
 (1 Scheibe à ca. 45 g)  
 1 Vollkornbrötchen (für  
 den ersten Tag)  
 1 Packung Vollkorn-  
 Knäckebrot

**Süßungsmittel**

Agavendicksaft und/  
 oder Honig  
 etwas Zucker (braun  
 oder weiß)

**Milch und****Milchprodukte**

100 ml Molke  
 300 ml Buttermilch  
 Frischkäse, 17 % Fett  
 100 g Kefir  
 300 ml Kokosmilch, light  
 150 g Magerquark  
 1 l Milch, 1,5 % Fett  
 2 kg Naturjoghurt, 1,5 % Fett  
 150 g saure Sahne  
 150 g Schafskäse aus der Salzlake, light  
 1 l Sojamilch

**Tierische Produkte**

6 Eier  
 100 g Garnelen, TK oder küchenfertig  
 425 g Fischfilet, TK oder frisch (z. B. Kabeljau, Seelachsfilet)  
 300 g Hähnchenbrustfilet, frisch (2 Stück à 150 g)  
 2 Scheiben Käse 45 % Fett i. Tr. (à ca. 30 g) (z. B. Emmentaler)

40 g Kochschinken, hauchdünn geschnitten  
 250 g Putenbrust, frisch  
 200 g Räucherlachs

**Säfte, Getränke,****Wasser**

grüner Tee (auch Teebeutel)  
 100 ml Möhrensaft, ungezuckert  
 200 ml Orangensaft (100 % Direktsaft)  
 150 ml Zitronensaft oder 3 frische Zitronen

**Öle und Fette**

1 Flasche Rapsöl  
 20 g Kokosfett

**Gewürze**

1 Packung Bourbonvanillepulver  
 Cayennepfeffer, Chiliflocken, Chilipulver, 1 EL Chilipaste o. Sambal Oelek  
 Currypulver, scharf

200 ml Gemüsebrühpulver  
 echter Kakao (Backkakao)  
 Kardamompulver  
 Kreuzkümmel, gemahlen  
 Muskatnuss  
 bunter (oder schwarzer) Pfeffer  
 Senf, mittelscharf  
 Paprikapulver, edelsüß  
 Pfeffer  
 Salz  
 Zimt

**Nahrungsergänzungsmittel**

200 g Whey (natur) oder weiterhin Proteinpulver, Vanillegeschmack  
 50 g (4 EL) Proteinpulver, Vanillegeschmack

**Sonstiges**

1 Blatt Backpapier  
 ½ Packung Knoblauch, TK







# DIE METABOLIC- DETOX-REZEPTE

Im Folgenden finden Sie schmackhafte und abwechslungsreiche Rezepte für die Detox- wie für die Metabolic-Phase für morgens, mittags, abends sowie Snacks. Für eine bessere Planung habe ich Ihnen Ernährungspläne, einen Saisonkalender für Gemüse und Obst sowie eine Übersicht zu den besten Superfoods zusammengestellt. Lassen Sie es sich schmecken! Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg, Genuss und Spaß!



# DETOX- REZEPTE

## FRÜHSTÜCK

### Obstsalat mit Himbeerjoghurt

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

322 Kalorien, 48 g KH, 13 g E, 4 g F

#### Zutaten

½ Apfel

½ Birne

1 EL Zitronensaft

½ Orange

1 TL Honig

100 g Himbeeren, frisch oder TK

200 g Sojajoghurt

#### Zubereitung

Apfel und Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Orange schälen und in Stücke schneiden, den austretenden Saft auffangen.

Orangensaft mit etwas Honig verrühren und zusammen mit den Orangenstücken zu dem Apfel und der Birne geben. Himbeeren verlesen, pürieren und mit dem restlichen Honig und dem Joghurt verrühren. Obstsalat zusammen mit Himbeerjoghurt anrichten.

# ABENDESSEN

## Brokkoli-Curry-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

338 Kalorien, 19 g KH, 32 g E, 14 g F

### Zutaten

1 Knoblauchzehe

250 g Brokkoli

1 Möhre

1 TL Rapsöl

1–2 TL scharfes Currypulver

1 TL Kardamompulver

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch, light

Salz

Pfeffer

150 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)

### Zubereitung

Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Brokkoli putzen, in kleine Röschen schneiden, Stiele schälen und in Stücke schneiden. Möhre waschen und in schmale Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Curry, Kardamom und Gemüse hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 4 Minuten zugedeckt dünsten.

Inzwischen das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in etwa 3 Zentimeter große Würfel schneiden. Den Fisch zur Suppe geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

### TIPP

Kardamom wirkt verdauungsfördernd und hilft bei Blähungen.

Brokkoli ist besonders kalorienarm und milder als andere Kohlsorten. Er ist reich an den Nährstoffen Kalzium, Eisen und Magnesium und hat viele Ballaststoffe. Brokkoli unterstützt die Immunabwehr durch seinen hohen Gehalt an Vitamin C, Beta-Carotin und Zink.



# BROTE

## Veganes Bananenbrot

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**Backzeit:** ca. 1 Stunde

Bei 10 Scheiben pro Scheibe:

219 Kalorien, 31 g KH, 5 g E, 9 g F

### Zutaten

200 g Roggenvollkornmehl

50 g Hafervollkornflocken

50 g Haselnüsse, gemahlen

50 g brauner Zucker

1 Päckchen Bourbonvanillezucker

2 TL Backpulver

2 Bananen

2 EL Rapsöl

100 ml Sojamilch

100 g Studentenfutter nach Belieben

Fett für die Form

### Zubereitung

Mehl, Hafervollkornflocken, Haselnüsse, Zucker, Vanillezucker und Backpulver mit einem Löffel vermischen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit der Gabel zerdrücken. Die Bananenmasse, das Öl und die Sojamilch zu der Mehl-Zucker-Mischung geben und mit einem Handrührgerät vermengen, bis ein homogener Teig entsteht. Nach Belieben die Trocken-

früchte und Nüsse zum Teig geben und untermischen.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C etwa 1 Stunde backen. Vor dem Herausnehmen Stäbchenprobe machen.



## Metabolic-Ernährungsplan für 10 Tage

MORGENS	VORMITTAGS-SNACK	MITTAGS	NACHMITTAGS-SNACK	ABENDS
<b>Tag 1</b>				
Belegtes Brötchen mit Putenbrust und Paprika (S. 93)	250 g Kirschen	Kirsch-Schoko-Milch (S. 102)	½ gelbe Paprika	Gebackener Schafskäse (S. 118)
<b>Tag 2</b>				
Räucherlachs-Kanapees (S. 99)	Schoko-Nuss-Proteinriegel (S. 132)	Gurken-Kresse-Drink (S. 101)	30 g Mango, getrocknet	Rucola-Lachs-Salat (S. 117)
<b>Tag 3</b>				
Möhren-Apfel-Müsli (S. 100)	4 Aprikosen, getrocknet	Tomaten-Shake (S. 108)	½ Apfel mit Naturjoghurt oder Magerquark	Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch (S. 111)
<b>Tag 4</b>				
Wach-auf-Frühstück mit Joghurt und Beeren (S. 98)	Schoko-Nuss-Proteinriegel (S. 132)	Beerenmilch mit Mohn (S. 102)	1 Handvoll Studentenfutter	Power-Salat mit Basilikum-Spinat (S. 115)
<b>Tag 5</b>				
Amarant-Müsli (S. 80)	4 Aprikosen, getrocknet	Limetten-Avocado-Shake (S. 104)	Schoko-Nuss-Proteinriegel (S. 132)	Brokkoli-Curry-Suppe (S. 109)
<b>Tag 6</b>				
Herzhaftes-Schlank-Sandwich + 1 Ei (3 Eier kochen) (S. 95)	Schoko-Nuss-Proteinriegel (S. 132)	Honig-Nuss-Milch (S. 105)	1 Ei	Fischfrikadellen auf Möhrensalat mit Ingwer (S. 110)

MORGENS	VORMITTAGS-SNACK	MITTAGS	NACHMITTAGS-SNACK	ABENDS
<b>Tag 7</b>				
<b>Papayasalat mit Granatapfel</b> (S. 100)	<b>Kiwi-Pfirsich-Breezer</b> (doppelte Menge zubereiten) (S. 139)	<b>Pikante Melonen-Milch</b> (S. 105)	<b>restliche Melone oder Melonen-Drink mit Heidelbeeren</b> (S. 138)	<b>Mexikanischer Salat mit Garnelen</b> (S. 114)
<b>Tag 8</b>				
<b>Käse-Vollkornbrot mit Kresse</b> (S. 93)	<b>Kiwi-Pfirsich-Breezer</b> (S. 139)	<b>Rucola-Shake</b> (S. 107)	<b>Vollkorn-Knäckebrot mit Avocado</b> (S. 134)	<b>Hähnchen-Avocado-Salat</b> (S. 113)
<b>Tag 9</b>				
<b>Knäckebrot mit Radieschenquark</b> (S. 96)	<b>Reste aus vergangenen Rezepten aufessen</b> (z. B. Mango oder Möhrensaft)	<b>Zucchini-Mango-Shake</b> (S. 106)	<b>4 Aprikosen, getrocknet</b>	<b>Thunfisch-Salat</b> (2 Eier kochen für Tag 10) (S. 117)
<b>Tag 10</b>				
<b>Orientalisches Müsli</b> (S. 97)	<b>1 Ei, ½ Paprika</b>	<b>Radieschen-Milch</b> (S. 103)	<b>4 Aprikosen, getrocknet</b>	<b>Putengeschnetzeltes mit Tomatensalat</b> (S. 115)

# SNACKS FÜR DETOX UND METABOLIC

Grundsätzlich sollten drei Mahlzeiten am Tag ausreichen. Wenn Sie aber doch einmal der kleine Hunger zwischendurch überfällt, können Sie hier auf eine reiche Auswahl an Snacks zurückgreifen. Einige Snacks eignen sich sowohl für die Detox-Phase als auch für die Metabolic-Phase, andere nur für die Metabolic-Phase. Sie sind deswegen entsprechend gekennzeichnet: **DM** für die Detox-Phase und die Metabolic-Phase, **M** für nur die Metabolic-Phase.

Die Snacks teilen sich in drei Gruppen:

- Für zwischendurch: Snacks, die Sie „auf die Hand“ nehmen
- kleine Gerichte, die etwas mehr Zubereitungszeit (5–10 Minuten) erfordern, und
- Drinks und Smoothies





# KLEINE GERICHTE

## Garnelen-Papaya-Salat M

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

154 Kalorien, 4g KH, 21g E, 6 g F

### Zutaten

¼ Papaya (100 g)

1 Handvoll Feldsalat

100 g Garnelen, TK oder küchenfertig

### Für das Dressing

½ Chili

1 Frühlingszwiebel

½ TL Fischsoße

1 TL Erdnuss- oder Sesamöl

2 EL Limettensaft

einige Spritzer Agavendicksaft

### Zubereitung

Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und mit der Papaya und den Garnelen vermengen. Chili entkernen und klein hacken. Frühlingszwiebel waschen, ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten für das Dressing in eine Schale geben, verrühren und über den Salat gießen.

## Roastbeef-Wrap M

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

86 Kalorien, 7 g KH, 10 g E, 2 g F

### Zutaten

1 Scheibe geräuchertes Roastbeef

1 TL Chutney

1 EL Hüttenkäse

2 rote Zwiebelringe

1 TL Mais

### Zubereitung

Roastbeef ausbreiten, den Hüttenkäse mittig an einem Ende platzieren, die Zwiebeln davorlegen, mit Chutney überstreichen, dann den Mais daraufstreuen. Die Roastbeefscheibe aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren oder gleich essen.

## Radical Hunter M

Zubereitungszeit: 12 Minuten

80 Kalorien, 15 g KH, 3 g E, 1 g F

### Zutaten

50 g Mango

1 kleine Möhre (ca. 75 g)

75 g grüne Weintrauben (ohne Kerne)

1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Mango schälen und Möhren putzen, waschen, und beides in grobe Stücke schneiden. Die Weintrauben ebenfalls putzen und waschen und mit den Mango- und Möhrenstücken gemeinsam im Mixer pürieren.

Den Zitronensaft hinzugeben und noch einmal durchmischen. Ist der Drink zu dickflüssig, kann er mit Mineralwasser verlängert werden.

### TIPP

Mangos sind leicht verdaulich und säurearm und liefern jede Menge Nährstoffe. Möhren sind reich an Karotinoiden. Außerdem enthalten sie Vitamin C, Eisen und Kalium. Sie besitzen eine leicht stopfende Wirkung, die auf den hohen Pektingehalt zurückzuführen ist. Weintrauben enthalten viel Kalium.



# DIE BESTEN SUPERFOODS FÜR DETOX UND METABOLIC

Superfoods sind äußerst nährstoffreiche Nahrungsmittel, vollgepackt mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen und Antioxidantien. Sie enthalten genau das, was Sie benötigen: viele Power Nährstoffe, wenige Kalorien. Superfoods haben eine hohe Nährstoffdichte und machen dem Stoffwechsel ordentlich Dampf. Setzen Sie sie auch nach der Metabolic-Detox-Kur ein. Hier finden Sie eine Übersicht über Superfoods und ihre Wirkweise.

**Algen** weisen einen hohen Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen von A bis E und Spurenelementen wie Jod und Selen auf. Diese sind für die Produktion der Schilddrüsenhormone wichtig, die wiederum für die Wärme- und Gewichtsregulation zuständig sind. Damit sorgen Algen für einen aktiven Stoffwechsel. Sie helfen Vegetariern und Veganern bei der Vitamin-B12- und Jodversorgung. Ihr Chlorophyllreichtum sorgt überdies für eine Toxinausleitung.

**Amarant** ist ein glutenfreies Pseudogetreide, das sich durch einen hohen Anteil an hochwertigen Proteinen, Mineralien (insbesondere Kalzium, Magnesium und Eisen), Vitaminen und Ballaststoffen auszeichnet. Die Stärke des Amarants ist leicht verdaulich und wird schnell verstoffwechselt. Er ist gut bei viel Sport geeignet, da er den Körper nicht übermäßig belastet. Die gelieferte Energie steht dem Körper schnell zur Verfügung, und ihre Wirkung hält lange an.

**Ananas** Ein Enzym in der Ananas (Bromelain) verhindert angeblich die Fettverwertung im Körper, so dass man nach Lust und Laune fettreich essen kann und trotzdem nicht zunimmt. Das ist ein Mythos! Unbestritten ist zwar, dass dieses Enzym in der Ananas existiert, aber eine gewichtsreduzierende Wirkung ist nicht nachgewiesen. Bromelain wirkt aber gegen Entzündungen und verbessert die Fließfähigkeit des Blutes. Außerdem ist die Ananas äußerst ballast- und mineralstoffreich.

# REZEPTÜBERSICHT

## Detox-Rezepte

### Frühstück

- Obstsalat mit Himbeerjoghurt 78
- Papayasalat 79
- Porridge 79
- Amarant-Müsli 80
- Grüner Frühstück-Smoothie 80
- Blaubeer-Pancakes 81

### Mittagessen

- Ananas-Kokos-Shake 82
- Bananen-Mango-Shake 82
- Himbeerflip 83
- Honig-Nuss-Milch 84
- Kirsch-Schoko-Milch 84
- Spinat-Avocado-Shake 85
- Rote-Bete-Shake 86

### Abendessen

- Linsenpfanne mit Paprika und  
Maiskölbchen 87
- Gefüllte Avocado 87
- Rote-Bete-Salat 88
- Kartoffel-Kürbis-Curry mit Kokos 88
- Schnelle Lauchcremesuppe 89

## Metabolic-Rezepte

### Frühstück

- Knäckebrot mit Himbeerquark 92
- Belegtes Brötchen mit Putenbrust und  
Paprika 93

- Käse-Vollkornbrot mit Kresse 93
- Amarant-Müsli mit Sultaninen und  
Kokos 94
- Schoko-Creme 95
- Herzhaftes Schlank-Sandwich 95
- Buchweizenfrühstück 96
- Knäckebrot mit Radieschenquark 96
- Orientalisches Musli 97
- Wach-auf-Frühstück mit Joghurt und  
Beeren 98
- Räucherlachs-Kanapees 99
- Papayasalat mit Granatapfel und  
Vanillecreme 100
- Möhren-Apfel-Musli 100

### Mittagessen

- Gurken-Kresse-Drink 101
- Beeren-Milch mit Mohn 102
- Kirsch-Schoko-Milch 102
- Bananen-Mango-Shake 102
- Erdbeer-Shake 103
- Radieschen-Milch 103
- Limetten-Avocado-Shake 104
- Honig-Nuss-Milch 105
- Pikante Melonen-Milch 105
- Zucchini-Mango-Shake 106
- Rucola-Shake 107
- Tomaten-Shake 108

**Abendessen**

- Brokkoli-Curry-Suppe 109
- Fischfrikadellen auf Möhrensalat mit Ingwer 110
- Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch 111
- Gefüllte Paprika 112
- Hähnchen-Avocado-Salat 113
- Mexikanischer Salat mit Garnelen 114
- Power-Salat mit Basilikum-Spinat 115
- Putengeschnetzeltes mit Tomatensalat 115
- Algenburger mit Chilisauce 116
- Steak auf Gemüsestreifen 116
- Rucola-Lachs-Salat 117
- Thunfischsalat 117
- Gebackener Schafskäse 118
- Salat mit Ingwermöhren 119

**Brote**

- Veganes Bananenbrot 120
- Apfelbrot mit Rosinen 121
- Vollkorn-Bananenbrot 121

**Snacks für Detox und Metabolic****Kleine Gerichte**

- Garnelen-Papaya-Salat 131
- Roastbeef-Wrap 131
- Salat-Wrap 132
- Schoko-Nuss-Proteinriegel 132
- Low Carb Nuss-Schokolade 133
- Scharfer Bohnendip 133
- Vollkorn-Knäckebrot mit Avocado 134
- Milchreis mit Exotensalat 134

**Drinks und Smoothies**

- Früchte-Smoothie mit Feldsalat 135
- Grüner Tee mit rotem Traubensaft 135
- Erfrischender Rooibostee mit Traubensaft 136
- Radical Hunter 137
- Melonen-Drink mit Heidelbeeren 138
- Kiwi-Pfirsich-Breezer 139
- Mandel-Ananas-Smoothie 139
- Gemüse-Shake mit Paprika 140
- Green Surprise 140

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-073-9 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-074-6 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-075-3 (EPUB)**

Entwickelt wurde dieses Programm von Diplom Oecotrophologin  
Katrin Kleinesper, [www.katrinkleinesper.de](http://www.katrinkleinesper.de)

**Fotos:**

*Umschlagmotiv:* Getty Images/David Crockett; shutterstock/Libellule;  
Svetlana Klementyeva

*stock.adobe.com:* VICUSCHKA: 4/5; xiquence: 39; LIGHTFIELD STUDIOS:  
40/41; Natasha Breen: 62/63; 365mm/Stocksy: 69; Yevgeniya Shal: 72;  
fortyforks: 76/77; istetiana: 81; Impact Photography: 83; leci: 85;  
Viktorija: 86; 107; Eskymaks: 89; tenkende: 94; tyosya: 97; samael334: 98;  
raphotography: 99; scerpica: 101; irinagrigoii: 102; Vladislav Nosik: 103;  
irina: 104; nblxer: 105; Ruslan Mitin: 106; StefanieB.: 108; petrgrskov:  
109; Family Business: 112; Brebca: 118; A\_Lein: 120; Markus Mainka: 124;  
Kitty: 136; Boyarkina Marina: 137; Boyarkina Marina: 138

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft.  
Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.  
Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder  
Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten und praktischen  
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom  
Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

# Slow Carb mit Genuss!

Alexandra Hirschfelder  
Sabine Offenborn

## Lecker ohne ... Zucker

- Zuckerentschärfte Lieblingsrezepte ohne Verzicht auf Süßigkeiten
- Neue, frische Rezepte mit Foto: Leckereien, die garantiert gelingen
- Alle Rezepte vom lecker-ohne.de Team geprüft
- Alle Nährwertangaben pro Portion angegeben



144 Seiten, 15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-884-5  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand November 2018. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

Die renommierte Ökotrophologin Katrin Kleinesper ist Inhaberin der Firma Sport & Food und seit über 20 Jahren erfolgreicher Personal Food Coach. Die Hamburgerin referiert bei großen Unternehmen wie Tchibo, Mercedes Benz und EDEKA im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Im Fernsehen ist sie eine gefragte Interviewpartnerin. Vielen Sportlern, Vereinen und Trainern steht sie ernährungswissenschaftlich mit Rat und Tat zur Seite.





## Neustart für den Stoffwechsel

Die Metabolic-Detox-Kur ist wie ein Neustart: Der Körper wird gereinigt und arbeitet im Anschluss spürbar besser. Das Ziel: In 30 Tagen hin zu einer ausgewogenen Ernährung – langfristig ohne Verzicht.

Zum Frühstück gibt es komplexe Kohlenhydrate. Diese enthalten viele wertvolle Nährstoffe zum Detoxen und zur Anregung des Stoffwechsels. Das Mittagessen besteht aus einem selbstgemachten eiweißreichen Shake, der optimal sättigt und ganz leicht vorbereitet werden kann. Die Abendbrot-Rezepte sind vor allem Low Carb ausgerichtet – es gibt kalte und warme Mahlzeiten, Suppen und Salate.

Das Ergebnis: Die Verdauung wird in Schwung gebracht und Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Das Immunsystem wird gestärkt, die Blutwerte verbessern sich und der Stoffwechsel bekommt neuen Schwung. Damit purzeln ganz automatisch ungeliebte Pfunde – ganz ohne Kalorienzählen.

## Das spricht für dieses Buch:

- 30 Tage Metabolic-Detox-Kur: Einkaufslisten, Ernährungspläne, Detox- und Metabolic-Rezepte
- Abwechslungsreiche, nährstoffreiche Ernährung statt Kalorienzählen
- Schluss mit Jojo: Neuer Startschuss für alle, die endlich ihr Wunschgewicht erreichen möchten

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-073-9



9 783869 100739

19,99 EUR (D)

**Die 30-Tage-Challenge**