

EIWEISS



DAS GESUNDE ABNEHMKONZEPT

IN 10 WOCHEN
10 KILO FETT WEG.
MIT 7 REGELN UND
ÜBER 40 REZEPTEN

Pumpert
gesund



3-FACHE EIWEISSPOWER

Mit allen wichtigen Eiweiß-Basics und insgesamt über 120 gesunden und leckeren Rezepten für dein Ziel.



EIWEISS
Das gesunde Ernährungskonzept
Eiweiß-Fakten für eine gesunde Ernährung und über 40 leckere Rezepte



EIWEISS
Das gesunde Abnehmkonzept
In 10 Wochen 10 Kilo Fett weg.
Mit 7 Regeln und über 40 Rezepten



EIWEISS
Das gesunde Fitnesskonzept
Eiweiß-Basics für Sportlerherzen
und über 40 starke Rezepte

EIWEISS



DAS GESUNDE ABNEHMKONZEPT

**IN 10 WOCHEN
10 KILO FETT WEG.
MIT 7 REGELN UND
ÜBER 40 REZEPTEN.**

Jan Göktekin

EIWEISS – DAS GESUNDE ABNEHMKONZEPT



VORWORT	4
DER FITNESS-PAPST EMPFIEHLT	4
SO FING ALLES AN	5

DAS KONZEPT	6
UNSERE 6 VERSPRECHEN	8
Gesund und natürlich	8
Lecker essen können	8
Richtig satt werden	8
Bis zu 10 Kilo in 10 Wochen	9
Starke Muskeln	9
Kein Jo-Jo-Effekt	9

KAPITEL 1

DER BEWEIS: DIE 10-WOCHEN-CHALLENGE	10
Der Startschuss	10
Die 10 Teilnehmer: Vorher & nachher	11
Die 10-Wochen-Challenge im Überblick	16
Ärztliche Begleitung: Dr. Karlheinz Zeilberger	17

KAPITEL 2

FETT WEG, ABER GESUND: DIE 5+2 REGELN	18
Regel Nr. 1: Viel Eiweiß essen	18
Regel Nr. 2: Low Carb	20
Regel Nr. 3: Gesunde Fette	21
Regel Nr. 4: Kalorienfrei trinken	21
Regel Nr. 5: Regelmäßig essen	22
Regel Nr. 6: Bewegung	23
Regel Nr. 7: Cheat-Day	24
Die Regeln im Überblick	25

KAPITEL 3

FETT WEG, ABER SCHNELL!	26
Wie funktioniert die Fettverbrennung?	26
Wie schnell kannst du Fett verbrennen?	27
Wie viel musst du mindestens essen?	28

KAPITEL 4

HANDS ON: SO SETZT DU'S UM	30
Deine tägliche Checkliste	30
Essen außer Haus	32
Lebensmittellisten – Dos und Don'ts	34

KAPITEL 5

REZEPTE

42

GESUNDE EIWEISSREZEPTE ZUM ABNEHMEN	
Frühstück	44
Mittagessen	62
Snacks	90
Abendessen	108
Süßigkeiten	128



DER FITNESS-PAPST EMPFEHLT

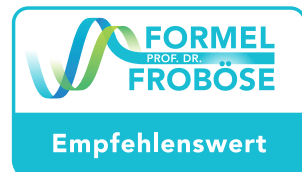
VORWORT

„EIWEISS FÜR DEN TURBOSTOFFWECHSEL“

„Proteine sind der beste Aktivator des Stoffwechsels, weil sie nicht nur der wichtigste Baustoff für unsere Muskeln sind, sondern den Körper bei ihrer Verwertung auch viel Energie kosten – und das hilft natürlich auch beim Abnehmen.“



Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse
Geboren 1957 in Unna,
Sportstudium (Diplom) an der
Deutschen Sporthochschule
Köln, Promotion 1986,
Habilitation 1993,
Hochschulprofessor seit 1995.



SO FING ALLES AN

Vor 4 Jahren schaute ich in den Spiegel und dachte: „Hmm, irgendwie steckt doch mehr in mir als mein Körper gerade hergibt.“ Plauze, Fettpölsterchen und Doppelkinn. Tadaaa – das war ich.

Ich recherchierte, wie man Körperfett am schnellsten verbrennen kann, ohne dass die Muskeln schrumpfen. Der beste Weg: Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, ausreichend Fett und ein wenig Sport. Und tatsächlich: Nach 2 Wochen bekam ich den Hosenknopf wieder zu, nach 4 Wochen musste ich den Gürtel enger schnallen, nach 7 Wochen sprach mich mein Umfeld darauf an, und nach 10 Wochen war es geschafft: 10 Kilo Fett weg. Yesss!

Aus dem Projekt „eiweißreich ernähren“ wurde eine Mission, und heute, 4 Jahre später, steht unsere Food-Marke Pumperlgsund mit dem aus unserer Sicht besten Eiweiß: Good Eggwhites, Bio-Eiweiß vom Hühner-Ei aus der Flasche. Es zaubert aus jeder Mahlzeit eine Eiweißmahlzeit, die nicht nur gesund ist, sondern auch richtig lecker schmeckt. Um das Produkt auf die Probe zu stellen, haben wir mit 10 Münchnern in der Pumperlgsund-10-Wochen-Challenge getestet, ob sie ihr Fett wegbekommen. Hier erklären Fabian – mein Gründungspartner – und ich, wie auch du gesund Fett reduzieren kannst.

Jan Göktekin



VON LINKS:

Jan Göktekin

Gründer und Geschäftsführer
der Pumperlgsund GmbH

Fabian König

Gründer und Geschäftsführer
der Pumperlgsund GmbH

DAS KONZEPT



GESUND ABNEHMEN

UNSERE 6 VERSPRECHEN

KAPITEL 1

GESUND UND NATÜRLICH

Abnehmen um jeden Preis? Nicht mit uns. Nur, wenn der Körper ausreichend mit allen essenziellen Makro- und Mikronährstoffen wie Eiweiß, Fett, Wasser, Vitaminen und Mineralien versorgt ist, ist das Vorhaben „Abnehmen“ auch gesund. Wir erklären dir, wie du deinen Grundenergiebedarf nicht unterschreitest, dein Stoffwechsel aktiv bleibt und du das Risiko des Jo-Jo-Effekts minimierst.

LECKER ESSEN KÖNNEN

Essen ohne Reue geht nicht? Doch, das geht: Burger, Wraps, Kuchen und weitere Leckereien findest du im Rezeptteil. All diese Rezepte enthalten gesunde, aber kalorienarme Zutaten und gleichzeitig viel Eiweiß. So kannst du mit Genuss essen, ohne zuzunehmen und hast on top eine echte Alternative zu den herkömmlichen Industrie-Dickmachern. Unser Tipp: die Pizza oder das Tiramisu im Rezeptteil. Wirklich sehr, sehr lecker. Sie sind die Favoriten im Pumperlgsund-Büro!

RICHTIG SATT WERDEN

„Hunger ist schlimmer als Heimweh.“ We know ... Und deswegen ist Abnehmen mit eiweißreichen Lebensmitteln sinnvoll. Denn: Sobald du Eiweiß isst, bildet dein Organismus den körpereigenen Eiweißstoff Peptid YY, welches dem Gehirn signalisiert, dass der Magen voll ist. Das Sättigungsgefühl hilft ungemein beim Abnehmen.

GOOD-TO-KNOW

Der Körper kann Kohlenhydrate selbst herstellen, Eiweiß und Fett aber nicht. Deshalb müssen Eiweiß und Fett über die Nahrung aufgenommen werden.



Erlaubt: Unsere Low-Carb-Pizza auf S. 114

In all unseren Rezepten findest du die Menge an Eiweiß pro Portion. Das ist zugleich ein Indikator, wie satt dich das Rezept machen wird.

BIS ZU 10 KILO IN 10 WOCHEN

Und das können wir beweisen! Ab der nächsten Seite findest du die Erfahrungsberichte unserer 10 Challenge-Teilnehmer, die 10 Wochen lang unsere Regeln und Rezepte getestet haben. Alle haben tolle Ergebnisse erzielt und viele unnötige Kilo Fett verloren. Zugegeben: Um die 9 kg Fettreduktion zu erreichen, muss auch Sport auf dem Plan stehen. Aber hey, warum nicht? Ein paar Challenger haben das auch geschafft. Und wenn sie das können, kannst du das auch!

STARKE MUSKELN

Alle Rezepte versorgen dich mit der vollen Pulle Eiweiß. Und diese Extra-Portion Eiweiß sättigt dich nicht nur hervorragend, sondern erhält und stärkt auch deine Muskeln. In Verbindung mit Sport kannst du sogar Muskelmasse oben draufpacken, selbst dann, wenn du Fett reduzierst. Aus diesem Grund ist die Körperwaage nicht geeignet, um deinen Abnehmerfolg zu messen. Auch das Wort „abnehmen“ trifft es nicht auf den Punkt, denn Muskeln wiegen mehr als Fett. Und unser Ziel ist doch: Fett runter, Muskeln rauf!

KEIN JO-JO-EFFEKT

Kohlsuppen und Abnehm-Shakes als Mahlzeitenersatz? Da ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert. Mit unseren leckeren Rezepten kannst du ohne Reue und ohne zuzunehmen genießen. Warum dann noch massenweise herkömmliche Dickmacher essen, wenn unsere Alternativen mindestens genauso lecker sind? Und damit du dich zukünftig auch außer Haus pumperlgsund ernähren kannst, arbeiten wir auch schon fleißig an einem Restaurant-Konzept. Das wird aber noch 1–2 Jahre dauern.

9 KG

... Fett weg in 10 Wochen!
Klingt viel? Ist es auch.
Mit unseren Regeln klappt's
auch bei dir.

GOOD-TO-KNOW Grund für den Jo-Jo-Effekt sind häufig der Verlust von Muskelmasse und der eingeschlafene Stoffwechsel. Viel Eiweiß hilft, dem vorzubeugen!

DER BEWEIS: DIE 10-WOCHEN- CHALLENGE

KAPITEL 2

DER STARTSCHUSS

Wer lässt in 10 Wochen das meiste Fett schmelzen?

Mit dieser Frage starteten wir Ende 2015 die große Fett-weg-Challenge bei uns in München. Zehn Münchnerinnen und Münchner haben unsere ersten Eiweiß-Rezepte, unser Produkt Good Eggwhites und das Abnehmkonzept getestet, bevor wir mit unserem Start-up den Verkaufsstart im März 2016 eingeläutet haben.

Aber schau selbst: Die Vorher-nachher-Fotos zeigen wir dir auf den nächsten Seiten. Auf den Fotos wurde nichts retuschiert. Zwischen den beiden Aufnahmen lagen exakt 10 Wochen. Keiner der Challenge-Teilnehmer hat für die Fotos irgendwelche Tricks angewendet: Es wurden weder Entwässerungstabletten oder Appetitzügler geschluckt, noch wurden Diätpulver & Co. konsumiert.

Alle gezeigten Fotos und Daten sind real und unbearbeitet. Hier wurde echtes Fett verbrannt. Ehrenwort!

DIE 10 TEILNEHMER: VORHER & NACHHER



Tschüss Fett, hallo Muskeln!



Magda (29), Motion & Graphic Designer

„Mein Verhältnis zum Essen hat sich durch die 10-Wochen-Challenge positiv verändert. Ich habe das Essen nicht mehr als Feind betrachtet. Mir ging es so gut! Erst wurde mein Gesicht schmaler, dann wurden die Arme schlanker. Anschließend waren Bauch und Beine an der Reihe. Obwohl das primäre Ziel die Fettreduktion war, habe ich nebenbei merklich Muskeln aufgebaut. Ich halte auch zwei Jahre nach der Challenge noch das Gewicht!“

FETT: -9,36 KG

Gewicht: -7,5 kg | Umfang: -32 cm

Ben (39), Versicherungsfachangestellter

„Ich habe 10 kg abgenommen. Und das in der Vorweihnachtszeit und ohne das Gefühl der ständigen Entbehrung. Ich musste nicht hungern, bloß meine Ernährung verändern. Die Tipps und Regeln haben mir geholfen durchzuhalten. Es war schön, eine Struktur an der Hand zu haben. Heute fühle ich mich gesünder und energiegeladener als in den Jahren zuvor. Ich freue mich jeden Tag über diesen Erfolg!“

FETT: -7,52 KG

Gewicht: -9,6 kg | Umfang: -47 cm





Marianne (35), Executive Assistant

„Ich fühle mich jetzt aufgeklärter denn je. Ich esse viel weniger Zucker als vorher und betrachte vermeintlich gesunde Lebensmittel kritischer. Während der 10-Wochen-Challenge habe ich die Gewichtsreduktion nicht nur am Bauch, sondern auch am Hals bemerkt. Ich bin hauptsächlich gelaufen und habe nach relativ kurzer Zeit meine ersten 10 Kilometer geschafft. Letztes Jahr habe ich sogar einen Marathon gemeistert. Das war schon was!“

FETT: -7,5 KG

Gewicht: -7,0 kg | Umfang: -32 cm

Jan (39), Gründer

„Kurzerhand habe ich entschieden: Ich mache mit! Die Gelegenheit wollte ich mir nicht entgehen lassen, unser Konzept auf Herz und Nieren zu prüfen. Mit tollen Leuten und einem wunderbaren Team-Spirit hat die Challenge richtig Spaß gemacht. Natürlich war bei mir ein gewisser Ehrgeiz vorhanden, das meiste Fett zu verbrennen. Den Pokal musste ich allerdings Magda überlassen. Sonja wurde Siegerin des schönsten Resultats.“

FETT: -9,1 KG

Gewicht: -6,5 kg | Umfang: -29 cm





Sonja (28), Yoga-Lehrerin & Ergotherapeutin

„Meine primären Problemzonen vor der 10-Wochen-Challenge waren Oberschenkel, Po und Bauch. Nach vielen Versuchen durch Diäten und unterschiedliche Ernährungsweisen abzunehmen, habe ich es endlich geschafft! Durch die sichtbaren Erfolge fühle ich mich jetzt pudelwohl in meinem Körper. Die Challenge war ein großes Geschenk, und ich kann es jedem empfehlen!“

FETT: -5,4 KG

Gewicht: -6,2 kg | Umfang: -48 cm

Simon (33), Eventmanager

„Das Pumperlgsund-Team hat mir gezeigt, wie ich durch die Kombination von gesunder Ernährung und einer guten Portion Sport meine persönlichen Ziele erreichen kann. Ich bin erfolgreicher Teilnehmer der 10-Wochen-Challenge und stolz auf meine Ergebnisse. Die Veränderungen sind sichtbar und spürbar. Top Produkte, top Rezepte und top Team. Vielen Dank!“

FETT: -6,8 KG

Gewicht: -4,2 kg | Umfang: -20 cm





Asimina (24), Medizinstudentin

„Ich hatte schon vor der 10-Wochen-Challenge ein normales Gewicht, wollte aber etwas definierter und knackiger werden: etwas weniger Fett und etwas mehr Muskeln. Während meiner Prüfungsphase ist es mir nicht leicht gefallen, immer alle Regeln zu 100% umzusetzen. Ich habe aber mein Bestes gegeben, und den Ergebnissen zufolge habe ich wohl viel richtig gemacht. Am meisten hat mich motiviert, dass mir die gesunde Ernährung gut getan hat!“

FETT: -3,7 KG

Gewicht: -2,8 kg | Umfang: -12 cm

Philipp (31), Versicherungskaufmann

„Bei mir persönlich steht und fällt alles mit einem Plan – egal ob beim Essen, Sport oder bei so manchen anderen Dingen. Auch bei der 10-Wochen-Challenge haben mir die strukturierten Regeln sehr geholfen und meine Disziplin gefördert. Durch den regelmäßigen Sport und die ausgewogene Ernährung war ich nicht mehr so müde, und ich habe mich erstaunlich gut gefühlt. Ich war plötzlich viel aktiver, positiver und energiegeladener.“

FETT: -5,4 KG

Gewicht: -7,7 kg | Umfang: -31 cm





Lucia (36), Lingeristin und Mama

„Nach zwei Schwangerschaften wollte ich einfach wieder meine frühere Figur zurück. Die Ergebnisse der 10-Wochen-Challenge waren spitze. Ich fühlte, wie ich von Tag zu Tag fitter wurde und wie positiv sich mein Körper veränderte. Mein Bauch wurde schlanker und meine Beine straffer. Psychisch ging es mir sehr gut, ich hatte Spaß an der Ernährungsumstellung. Ich bin viel gelaufen und war am Ende der Challenge eine richtig leidenschaftliche Läuferin.“

FETT: -2,9 KG

Gewicht: -4,0 kg | Umfang: -38 cm

Julia (31), Fotografin

„Ich bin im Grunde schlank, aber mein Hüftgold ist einfach hartnäckig. Hand aufs Herz, wir alle wollen eine Bikinifigur, oder? Insgesamt wurde mein gesamter Körper straffer und definierter. Die Kombination aus Sport und Ernährungsumstellung bringt es einfach. Durch den vielen Sport ging es mir psychisch sehr gut. Ich habe sehr viel aus der Challenge mitgenommen, bin besser informiert und weiß, was mein Körper braucht und wie ich es ihm geben kann.“

FETT: -5,7 KG

Gewicht: -3,0 kg | Umfang: -35 cm



DIE 10-WOCHEN-CHALLENGE IM ÜBERBLICK

ABLAUF

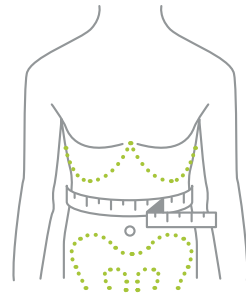
- ▶ Die Challenge fand von Oktober bis Dezember 2015 statt.
- ▶ Vor und nach der Challenge wurden die Teilnehmer von Dr. Karlheinz Zeilberger medizinisch untersucht.
- ▶ Während der Challenge wurden die Challenger vom Ernährungscoach Hanna Hartmann und den Pumperlgsund-Gründern Jan Göktekin und Fabian König betreut.

WÖCHENTLICHE TREFFEN UND MESSUNGEN

- ▶ Die Fettmessungen wurden mit der 7-Punkt-Caliper-Hautfalten-Methode durchgeführt.
- ▶ Beim Gesamtkörperumfang wurden Hals, Brust, Unterbrust (nur bei Frauen), Taille, Hüfte und Oberschenkel mit einem Maßband gemessen und aufsummiert.
- ▶ Das Gewicht haben wir mit der Personenwaage Omron Karada Scan (BF511) in kg gemessen.

MESSUNGEN VOR UND NACH DER 10-WOCHEN-CHALLENGE

- ▶ Von jedem Teilnehmer wurde das große Blutbild vor und nach der Challenge bestimmt und von Herrn Dr. Karlheinz Zeilberger ausgewertet.
- ▶ Zusätzlich haben einige Teilnehmer Laktat-Leistungstests machen lassen.
- ▶ Zu Kontrollzwecken wurden zusätzliche bioelektrische Impedanz-Analysen vom Health Coach Franz Wohlschögl aus München durchgeführt.



Als gesundheitlich unbedenklich gilt ein Taillenumfang < 94 cm bei Männern und < 80 cm bei Frauen.

ÄRZTLICHE BEGLEITUNG: DR. KARLHEINZ ZEILBERGER

„Als begleitender Arzt der Pumperlgsund-Challenge bestätige ich, dass die 10 Teilnehmer gesund und ohne Nebenwirkungen ihr Körperfett reduziert haben. Die natürlichen Eiweiß-Rezepte mit Bio-Eiklar von Pumperlgsund eignen sich ideal zum gesunden Abnehmen. Jedes Gericht enthält hochwertiges Eiweiß, das essenziell für eine ausgewogene Ernährung ist. Die Rezepte sind – in Verbindung mit Sport – eine ideale Voraussetzung für den Abnehmerfolg.“



Dr. med. Karlheinz Zeilberger
Facharzt für Innere Medizin,
Sportmedizin, 1988 – 2006
Verbandsarzt Eisschnelllauf,
Olympiaarzt 1998, 2002, 2006

FETT WEG, ABER GESUND: DIE 5+2 REGELN

KAPITEL 3

In diesem Kapitel findest du die wichtigsten Regeln, an die sich unsere Münchner Challenger 10 Wochen lang gehalten haben, um so ihre gezeigten Ergebnisse effektiv und gesund zu erzielen.

VIEL EIWEISS ESSEN

Gesund und eiweißreich sind:

Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Tofu, Seitan, körniger Frischkäse, Magerquark, Good Eggwhites und Hülsenfrüchte.

Die Gründe liegen auf der Hand:

- ▶ Eiweiß sättigt besser und sorgt für eine geringere Kalorienaufnahme.
- ▶ Stabilere Blutzuckerwerte verhindern Heißhungerattacken.
- ▶ Effektiverer Fettabbau bei gleichzeitigem Muskelschutz.
- ▶ Aufwendige Auf- und Umbauprozesse der Eiweiße erhöhen den Kalorienverbrauch.

Wie du aus eiweißreichen Zutaten eine leckere Mahlzeit machst? Ab Seite 42 gibt's richtig gute Rezepte mit extra viel Eiweiß.

REGEL
NR.

1



UNSER TIPP Wenn's schnell gehen muss: der Wrap mit Ziegenkäse auf Seite 84. Sehr lecker und in 8 Min. fertig.

EXKURS: ZU VIEL EIWEISS GEHT (FAST) GAR NICHT!

Hartnäckig halten sich die Gerüchte, dass zu viel Eiweiß ungesund sei. Das ist schlicht und ergreifend nicht richtig. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit erklärt, dass bis zu 250 g Eiweiß am Tag von einem gesunden Erwachsenen ohne Probleme aufgenommen und verdaut werden können.

250 g Eiweiß entsprechen ca. 4,5 Flaschen Good Egg-whites, 7 Liter Milch oder 1,2 kg magerem Fleisch. Die Beispiele verdeutlichen, dass man kaum Gefahr läuft, zu viel Eiweiß zu konsumieren.

Führende Ernährungswissenschaftler empfehlen zum Abnehmen 1,2 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Das entspricht 96 g Eiweiß für einen 80 kg schweren Erwachsenen. Für Senioren liegt die Empfehlung bei bis zu 1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht, und Sporttreibende sollen mindestens 1,2–2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht konsumieren.

Dass deutsche Ernährungsgesellschaften derzeit (!) nur 0,8 g pro kg Körpergewicht für Erwachsene empfehlen, hat folgenden Grund: 0,8 g wird als „ausreichend“ empfunden und kann mit der Schulnote 4 bewertet werden. Aber wer gibt sich mit einer 4 zufrieden, wenn es um die Gesundheit geht? Also wir nicht!



Gute Eiweißquelle:
Magerquark mit
12 g Eiweiß pro 100 g.

LOW CARB

Mindestens 5 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst pro Tag sind Pflicht für die gesunde Fettreduktion. So bekommst du alle Nährstoffe, die dein Stoffwechsel benötigt, um lebensnotwendige Prozesse aufrechtzuerhalten und Krankheiten vorzubeugen. Du möchtest ja gesund Fett reduzieren und nicht rumkränkeln oder bettlägerig werden, oder?

Während der Fettreduktionsphase empfehlen wir dir folgende Lebensmittel zu streichen: Brot, Reis, Müsli, Nudeln, Kartoffeln, paniertes Fleisch oder panierten Fisch, Kroketten, Kuchen, Gebäck, Süßigkeiten und sämtliche weitere Fertigprodukte, die Kohlenhydrate enthalten. Ausnahme: die Rezepte aus diesem Buch.

WICHTIG Die im Vergleich zu Weißmehlprodukten gesünderen Vollkornprodukte sind für eine Fettreduktion ebenfalls nicht zu empfehlen: Sie enthalten ebenso Kohlenhydrate und blockieren den Fettstoffwechsel. Und genau den wollen wir ja ankurbeln!

DIE AUSNAHME

Low Carb heißt nicht No Carb. Deshalb sind zum Frühstück die guten komplexen Kohlenhydrate, aber OHNE zugesetzten Zucker, in Ordnung. Ein selbst gemachtes Protein-Porridge mit frischem Obst und Nüssen (keine fertig gemixten Müslis!) ist vollkommen okay, um dir einen Energie-Schub für den Tag zu geben. Weitere Ideen für Kohlenhydrat-Gerichte, die auf der grünen Liste stehen, findest du im Rezeptteil, gekennzeichnet als Good-Carb-Rezepte.

REGEL NR.

2



Für Obst gilt: Nicht mehr als 2 Handvoll pro Tag, aber auch nicht weniger. Denn auch wenn Obst Fruchtzucker enthält, brauchen wir die Vitamine, um gesund zu bleiben.

GESUNDE FETTE

Fisch, Nüsse, Avocados, Oliven und pflanzliche Öle wie Nussöle, Olivenöl und Rapsöl enthalten ungesättigte Fettsäuren und sind ein Muss für eine gesunde Fettreduktion. Denn Fett macht per se nicht fett, sondern hilft bei der Fettverbrennung.

Denn: Fette sind Booster für den Stoffwechsel, wichtig für die Hormonproduktion und somit unabdingbar für den Muskelaufbau und -erhalt und die Fettverbrennung. Zudem enthalten ungesättigte Fettsäuren essenzielle (lebensnotwendige) Nährstoffe, die dein Körper selbst nicht herstellen kann, aber dringend benötigt.

Lediglich in Verbindung mit Kohlenhydraten oder in Form von Transfetten, wie sie in Fertiggerichten, Chips, Pommes, Croissants, Backwaren, Frühlingsrollen und anderen frittierten Gerichten vorkommen, können Fette als Körperfett ansetzen. Daher: Gesunde Fette ja, aber nicht in Verbindung mit Kohlenhydraten.

REGEL
NR.

3



Gute Eiweißquelle:
Nüsse punkten mit bis zu
24 g Eiweiß pro 100 g.

KALORIENFREI TRINKEN

Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken. Besser 3 Liter. Ganz besonders an heißen Tagen und an Sporttagen. Auch gut: Tee, schwarzer Kaffee und Gemüse-Smoothies.

Auf der schwarzen Liste stehen: Alkohol, Limonaden, Light-Getränke, Schorlen, Säfte und gepresste Obst-Smoothies. Auch frisch gepresste Säfte sind tabu, weil sie viel Zucker in Form von Fruktose enthalten.

REGEL
NR.

4

UND NOCH EINE GELIEBTE AUSNAHME:

Gelegentlich kannst du zu einem alkoholfreien Bier oder zu einer Weinschorle greifen. Aber Vorsicht: Mehr als eine Flasche alkfreies Bier oder ein Glas Weinschorle sollte es auch in der Ausnahmesituation nicht sein. Am Cheat-Day hingegen – siehe Regel 7 – ist alles erlaubt. Auch ein wenig Alkohol. Prost!

REGELMÄSSIG ESSEN

Wir empfehlen dir, 3 Hauptmahlzeiten und gegebenenfalls 2 Snacks pro Tag zu essen. Mit Snacks meinen wir eine Handvoll Nüsse oder Eiweiß-Snack.

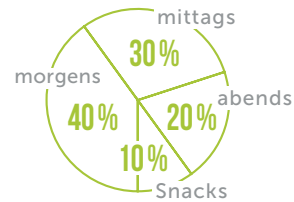
Unsere Challenger haben 40% ihrer Kalorien zum Frühstück, 30% mittags, 20% abends und 10% in Form von Snacks zu sich genommen und gute Erfahrungen gemacht.

Am Abend empfehlen wir dir eiweißreiche Kost mit viel Gemüse oder Salat. Das bringt die Fettverbrennung für die Nacht ordentlich in Schwung und wurde in Deutschland unter dem Motto „Schlank im Schlaf“ bekannt.

WICHTIG Morgens nichts zu essen ist ein häufiger Fehler. Dein Stoffwechsel kommt nicht in Schwung, und dein Blutzuckerspiegel fährt Achterbahn. Wenn du morgens einfach nichts essen kannst, dann mach dir einen großen Shake, z. B. den auf Seite 102.

REGEL
NR.

5



40:30:20:10:
Regelmäßiges Essen
verhindert Heißhunger-
Attacken.

BEWEGUNG

Noch besser: Sport. Am besten: Bewegung und Sport!
Je mehr du dich bewegst, desto mehr Kalorien verbrennst du und desto schneller wirst du deine Fett-Kilo los.

Daher empfehlen wir dir, mindestens 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Und pro Woche 2–5 Cardio-Sporteinheiten à 20–60 Minuten zu absolvieren. Dabei gilt: Hast du es eilig, starte langsam. Und steigere dich innerhalb der 10 Wochen kontinuierlich.

TIPP 1 Treppen laufen, statt den Aufzug zu nehmen. Fahrrad- statt Autofahren. Und bei den Öffentlichen eine Station später ein- und früher aussteigen. So schaffst du locker die 10.000 Schritte am Tag.

TIPP 2 Joggen gehen ist immer noch die einfachste Art, mit Sport zu beginnen. Sportschuhe an und los geht's. Schwimmen ist gelenkschonender, aber aufwendiger. Hocheffizient und schnell erledigt sind HIIT-Trainings. Die Sessions dauern 10 bis 25 Minuten und können easy zu Hause mit einer Trainingsmatte durchgeführt werden. Auf YouTube findest du viele HIIT-Trainings zum Mitmachen. Das sind echte Fett-Burner.

KAUFEMPFEHLUNG: SCHRITZÄHLER

Wir empfehlen dir, dir einen Schrittzähler zuzulegen, der zugleich deine Herzfrequenz misst. So kannst du gleichzeitig deinen täglichen Kalorienverbrauch tracken. Wem das zu teuer ist, kann auch sein Smartphone verwenden. Die meisten haben eine Schrittzählerfunktion integriert.

REGEL
NR.

6



HIIT steht für "High Intensity Intervall Training". Zu Deutsch: Hoch-intensives Intervall-Training. Klingt anstrengend? Ist es auch! Deshalb ist für Anfänger, Ungeübte, Übergewichtige und Personen ab 35 wichtig: Erst vom Arzt durchchecken lassen und dann langsam starten!

CHEAT-DAY

Auch Refeed-Day genannt. An einem Tag in der Woche ist alles erlaubt: Süßigkeiten, Alkohol, Pizza, Nudeln & Co. können ungeniert verzehrt werden. Das Beste daran: Du wirst vom Cheat-Day nicht zunehmen, denn dein Stoffwechsel wird auf Hochtouren laufen.

Es gibt 2 Gründe für den Cheat-Day: Zum einen soll dein Stoffwechsel auf Trab gehalten werden und nicht in den Sparmodus schalten, wenn die bisher gewohnte Essensmenge runtergeschraubt wird. Zum anderen fiel es unseren Challengern leicht, unter der Woche auf Verbotenes zu verzichten, weil der Cheat-Day als Belohnung in Aussicht war. Gemäß dem Motto: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

Idealerweise legst du den Cheat-Day auf den Tag in der Woche, an dem eine Party, ein Geschäftsessen, eine Hochzeitsfeier oder Ähnliches ansteht. So ersparst du dir nervige Sprüche. Und du kannst den Anlass in vollen Zügen genießen.

EIN SCHÖNER NEBENEFFEKT

Unsere ChALLENGER berichteten uns, dass sie Süßigkeiten, Gebäck, Pizza & Co. gemäß Regel 2 unter der Woche verbannten und für den Cheat-Day aufheben. Sie freuten sich dann die Woche über auf den Cheat-Day und betrachteten es als „etwas Besonderes“, wenn sie am Wochenende die Leckereien essen konnten. Somit wurden die Nasch- & Fettsünden zu dem, was sie innerhalb einer gesunden Ernährung sein sollten: kein Verbot, sondern eine schöne Ausnahme, auf die man sich freut.

REGEL
NR.

7

UNSER TIPP Absolviere am Cheat-Day eine Sporteinheit. Die zusätzliche Bewegung hilft deinem Stoffwechsel, alle aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrennen.



Deine Lieblings-Sünde ist nicht tabu, sondern eine Ausnahme für den Cheat-Day. Dadurch wird die Schlemmerei umso schöner!

DIE REGELN IM ÜBERBLICK

Die 5
Basis-Regeln

REGEL NR. **1** → VIEL EIWEISS

REGEL NR. **2** → LOW CARB

REGEL NR. **3** → GESUNDE FETTE

REGEL NR. **4** → KALORIENFREI TRINKEN

REGEL NR. **5** → REGELMÄSSIG ESSEN

Die 2
Zusatz-Regeln

REGEL NR. **6** → BEWEGUNG

REGEL NR. **7** → CHEAT-DAY

FETT WEG, ABER SCHNELL!

KAPITEL 4

WIE FUNKTIONIERT DIE FETTVERBRENNUNG?

Vereinfacht ausgedrückt: Du musst weniger Kalorien am Tag essen und trinken als dein Körper benötigt. Das dadurch entstehende Kaloriendefizit muss dein Körper ausgleichen. Das macht er, indem er auf deine Fettreserven zugreift. Dadurch purzeln die Pfunde. Easy, oder?

Um ein Kilogramm Körperfett zu verbrennen, musst du 7.000 Kilokalorien einsparen.



Aufgenommene
Kalorien < Verbrannte
Kalorien = Fett weg.

EIN BEISPIEL

Wenn du am Tag 1.500 Kilokalorien (kcal) isst und trinkst und 2.500 kcal verbrennst, dann hast du ein Kaloriendefizit von 1.000 kcal (2.500–1.500). Wenn du das 7 Tage lang machst, hast du bereits 1 kg pures Körperfett verbrannt.

WICHTIG Damit du Fett und keine Muskeln verbrennst, empfehlen wir dir, viel Eiweiß zu essen. Das schützt deine Muskeln und bringt den Fettstoffwechsel in Schwung. Und dann schmilzt das Fett umso mehr.

WIE SCHNELL KANNST DU FETT VERBRENNEN?

Wie gut hältst du dich an die 5+2 Regeln?

Mein tägliches Kalorien- defizit →	Kaum ↓	Joaa ... ↓	Ganz gut ↓	Überwiegend ↓	Größtenteils ↓	zu 100 % ↓
	200 kcal/Tag	400 kcal/Tag	600 kcal/Tag	800 kcal/Tag	1.000 kcal/Tag	1.200 kcal/Tag
1 Woche	171 g	343 g	514 g	686 g	857 g	1,0 kg
2 Wochen	343 g	686 g	1,0 kg	1,4 kg	1,7 kg	2,1 kg
3 Wochen	514 kg	1,0 kg	1,5 kg	2,1 kg	2,6 kg	3,1 kg
4 Wochen	686 g	1,4 kg	2,1 kg	2,7 kg	3,4 kg	4,1 kg
5 Wochen	857 g	1,7 kg	2,6 kg	3,4 kg	4,3 kg	5,1 kg
6 Wochen	1,0 kg	2,1 kg	3,1 kg	4,1 kg	5,1 kg	6,2 kg
7 Wochen	1,2 kg	2,4 kg	3,6 kg	4,8 kg	6,0 kg	7,2 kg
8 Wochen	1,4 kg	2,7 kg	4,1 kg	5,5 kg	6,9 kg	8,2 kg
9 Wochen	1,5 kg	3,1 kg	4,6 kg	6,2 kg	7,7 kg	9,3 kg
10 Wochen	1,7 kg	3,4 kg	5,1 kg	6,9 kg	8,6 kg	10,3 kg

Die Tabelle lässt sich wie folgt lesen:

Hältst du dich „kaum“ an die Regeln und erreichst ein tägliches Kaloriendefizit von 200 kcal, kannst du in 7 Wochen 1,2 kg Körperfett verbrennen (rechnerisch).

ANMERKUNG Die Tabelle geht von 6 Tagen Kaloriendefizit aus. Ein Tag pro Woche ist Cheat-Day (Regel Nr. 7), sodass hier kein Kaloriendefizit erreicht wird.

WIE VIEL MUSST DU MINDESTENS ESSEN?

Der Grundumsatz gibt dir vor, wie viel du mindestens essen und trinken solltest. Er ist das Mindestmaß an Energie (Kilokalorien), die du zuführen musst, um alle lebenserhaltenden Stoffwechselaktivitäten in deinem Körper aufrechtzuerhalten.

Dieses Mindestmaß an Kilokalorien solltest du dir zu Herzen nehmen. Unterschreitest du es längerfristig, senkt dein Körper seine Stoffwechselaktivitäten, und es wird schwierig mit der Fettverbrennung. Not good!



Gute Eiweißquelle:
Puten-Aufschnitt mit
22 g Eiweiß pro 100 g.

DIE BERECHNUNG DEINES GRUNDUMSATZES NACH DER WHO-FORMEL ERFOLGT IN 2 SCHRITTEN:

1. Schritt:

Berechnung des Grundumsatzes in Megajoule (MJ)

ALTER	FRAUEN	MÄNNER
11–18 Jahre	$0,056 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,898$	$0,074 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,754$
19–30 Jahre	$0,062 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,036$	$0,063 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,896$
31–60 Jahre	$0,034 \times \text{Körpergewicht in kg} + 3,538$	$0,048 \times \text{Körpergewicht in kg} + 3,653$
> 60 Jahre	$0,038 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,755$	$0,049 \times \text{Körpergewicht in kg} + 2,459$

2. Schritt:

Umrechnung des Grundumsatzes in kcal

Dein Ergebnis aus Schritt 1 multiplizierst du nun mit der Ziffer 239. Das Ergebnis ist dein täglicher Grundumsatz in Kilokalorien.

EIN BEISPIEL

Ein 80 kg schwerer Mann, 39 Jahre alt

1. Schritt: $0,048 \times 80 \text{ kg} + 3,653 = 7,493 \text{ MJ}$
2. Schritt: $7,493 \text{ MJ} \times 239 = 1.791 \text{ kcal}$

Ein 80 kg schwerer Mann (39) hat also einen Mindestumsatz von 1.791 Kilokalorien (kcal). Wenn dieser Mann nun langfristig Fett verbrennen möchte, dann sollte er etwa 1.800 kcal pro Tag essen.

WICHTIG Deinen Grundumsatz solltest du nicht unterschreiten. Das heißt: essen! Nicht umsonst sagt man: Wer abnehmen will, muss essen. Wir empfehlen dir das Kaloriendefizit über die Einhaltung der 5+2 Regeln zu erreichen, insbesondere über Regel 7 (Bewegung + Sport). Ansonsten droht der Jo-Jo-Effekt, wenn dein Körper langfristig den Stoffwechsel herunterfährt.

BERECHNE DEINEN GRUNDUMSATZ

1. Schritt:

Wähle die für dich passende Formel entsprechend deinem Alter und Geschlecht:

$$\underline{\hspace{2cm}} \times \underline{\hspace{2cm}} \text{ kg} + \underline{\hspace{2cm}} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Standardwert
(s. Tabelle links)

dein Körper-
gewicht

Standardwert
(s. Tabelle links)

dein
Ergebnis

2. Schritt:

Umrechnung in Kilokalorien (kcal)

$$\underline{\hspace{2cm}} \times 239 = \underline{\hspace{2cm}}$$

dein Ergebnis vom 1. Schritt

dein Grundumsatz

HANDS ON: SO SETZT DU'S UM

KAPITEL 5

DEINE TÄGLICHE CHECKLISTE



Alle Rezepte aus diesem Buch
sind erlaubt. Guten Appetit!

▶ Mindestens 3 Handvoll Gemüse
▶ 2 Handvoll Obst (nicht mehr, nicht weniger)
▶ 1 Handvoll Nüsse
▶ 3 große Mahlzeiten am Tag – gegebenenfalls 2 kleinere Snacks – Frühstück nicht vergessen – Abends: so wenig Kohlenhydrate wie möglich
▶ Essen, BEVOR der große Hunger eintritt
▶ Mindestens 2–3 Liter Wasser am Tag trinken – Nach dem Aufstehen: 1 Glas Wasser – Vor und zu jeder Mahlzeit – Regelmäßig über den Tag verteilt – Vor dem Schlafengehen
▶ Kein Brot, Reis, keine Müslis, Nudeln oder Kartoffeln AUSNAHME: die Rezepte aus diesem Buch
▶ Keine Süßigkeiten, keinen Kuchen oder Gebäck AUSNAHME: die Rezepte aus diesem Buch
▶ Keine Fertigprodukte
▶ Keine frittierten Fisch- und Fleischgerichte
▶ Keine Light-Getränke, Schorlen oder sonstigen kalorischen Getränke
▶ Keinen Alkohol
▶ Mindestens 10.000 Schritte oder /und eine Cardio-Sporteinheit (ca. 25–30 Min.)/HIIT

Deine Checkliste zum
Ausdrucken:
[www.pumperlgsund-bio.de/
checkliste](http://www.pumperlgsund-bio.de/checkliste)

Erlaubt und schnell selbst gemacht:
unser Low-Carb Brot auf Seite 98.



ESSEN AUSSER HAUS

FRÜHSTÜCK IM CAFÉ

- Das wohl schwierigste Unterfangen in Deutschland. Hier lauern die Kohlenhydratfallen und warten darauf, von White Omelettes, Rührei, Birchermüsli, Obsttellern, Gemüse-Smoothies und Gemüse-Sticks mit Kräuterquark ersetzt zu werden. Auf geht's!
-



Etwas Eiweiß steckt auch in Gemüse, z. B. in Spinat:
3 g Eiweiß pro 100 g.

MITTAGS BEI DER ARBEIT

Selbstversorger

- Vorkochen: Am besten kochst du abends die doppelte Portion, packst eine davon in Plastikbehälter, stellst sie in den Kühlschrank (ordentlich kalt!) und nimmst sie am nächsten Tag mit ins Büro. In der Fitness-Szene ist das der Mega-Trend und nennt sich "Meal Prep".
 - Weitere Rezeptideen, die sich gut vorkochen lassen, findest du ab Seite 42. **UNSER TIPP:** die Wraps. Die schmecken auch kalt gut.
 - Büroküche: Rote Linsen dauern nur 10 Min. und werden einfach mit heißem Wasser aufgekocht. Dazu Kidneybohnen aus der Dose (abwaschen!), körnigen Frischkäse und eine frische Tomate. Zum Satt-Werden: ein Good Eggwhites Patty aus der Mikrowelle.
 - To-Go Theken im Supermarkt: Salate, Gemüsesticks mit Quark, geräucherter Fisch, gekochte Eier, Magerquark.
 - Snack-Tipp: Die Bio-Mini-Rindersalami von Ochsenstolz mit 40% natürlichem Eiweiß, 5% Fett und 1% Kohlenhydraten (www.ochsenriegel.de).
-



Eiweiß-Patty: 120 g Good Eggwhites in einer Schüssel für 2 Min. bei 500 Watt in die Mikrowelle. Fertig!

Bestelldienste

- Unsere klare Empfehlung heißt fittaste.com. Hier kannst du online leckere und gesunde Gerichte bestellen, die alle mit Nährwerten ausgezeichnet sind. Zudem gibt es eine Kategorie, die „Abnehmen“ heißt und in unser Konzept passt. Ein Gericht kostet ca. 10,- €, geliefert wird deutschlandweit.
- Eine weitere Möglichkeit ist eatclever.de.

In der Kantine oder zum Mittagstisch im Restaurant

- Fleisch- oder Fischgerichte mit Gemüse. Einfach die Kohlenhydratbeilage abbestellen und nach mehr Gemüse oder Salat fragen. Vorsicht: Nichts Frittiertes und alles ohne Soßen bestellen!
- Salate mit Thunfisch, Scampi, Hähnchen, Rindfleisch, Ziegenkäse, Feta oder Avocado. Vorsicht mit den Soßen: Nur Essig und Öl sind empfehlenswert, Dressings sind nicht zur Fettverbrennung geeignet.
- Vorsicht beim vorab gereichten Brot: Kohlenhydratfalle!



Soßen-Alarm: Achte beim Auswärtsessen auf die Soßen! Das sind oft versteckte Zucker-Bomben.

ABENDS IM RESTAURANT ODER BEIM IMBISS

- Restaurants: Suppen, Salate, Fisch- und Fleischgerichte mit Gemüse, Käseteller ohne Brot, Obstsalat
- Döner-Imbiss: Dönerteller mit Fleisch und Salat (ohne Brot), Falafel-Teller (ohne Brot), Salate mit Oliven und Fetakäse
- Beim Asiaten: Saté-Spieße, Glücksrollen, Fleisch-, Fisch- und vegetarische Gerichte ohne Reis (muss aktiv abbestellt werden)
- Fast-Food-Restaurant: Burger ohne Brot, Salate, Wraps

LEBENSMITTELLISTEN – DOS UND DON'TS

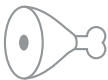
Die in diesem Kapitel aufgeführten Listen sollen dir eine Orientierung geben, was grundsätzlich förderlich (**DOS**) bzw. hinderlich (**DON'TS**) für die Fettreduktion ist.

Dabei gelten grundsätzlich die folgenden 3 Aussagen für die eingeordneten Lebensmittel in den Listen:

- 1.** Die Listen helfen zur Orientierung und sind nicht vollständig.
- 2.** Es gibt zahlreiche Graubereiche, die wir hier nicht abbilden können. Das heißt, Lebensmittel können bei den Don'ts stehen, obwohl sie in kleinen Mengen kein Problem darstellen. Oder sie stehen bei den Dos, obwohl die Nährwerte pro 100 g ungünstig sind. Da sie aber typischerweise in kleinen Mengen verzehrt werden, haben wir sie bei den Dos eingeordnet (z. B. Mandelmus).
- 3.** Alle Don'ts können als Ausnahme (!!!) und am Cheat-Day gegessen werden. Die Ausnahmen dürfen nur nicht zur Regel werden. Um euch ein Gefühl zu geben, was wir damit meinen: Isst man einmal in der Woche eine Scheibe Salami, ist das vollkommen okay. Isst man sie hingegen jeden Tag, wird es schwierig mit den schnellen Fettreduktions-Erfolgen.



Gute Eiweißquelle:
Hähnchenbrustfilet mit
25 g Eiweiß pro 100 g.

	DOS	DON'TS
Fleisch 	Geflügel Hähnchen (ohne Haut) Rind (mager) Kalb (mager) Lamm (mager) Schwein (mager) Wild (mager)	Paniertes Fleisch Gekaufte Frikadellen Mariniertes Fleisch Leber Schnitzel Fettige Braten Bratwürste Currywurst
Wurst 	AUSNAHME Frische, magere Wurst vom Metzger: z. B. Bresaola, magerer Schinken, Lachsschinken	Alle Wurstsorten, insbesondere abgepackte Wurst aus der Supermarktttheke Grund: häufig mit Zucker & vielen Zusatzstoffen versetzt
Fisch 	Alle Fischarten Wir empfehlen Fisch aus nachhaltigem Fang (keine Aquakulturen)	Paniierter Fisch Marinierter Fisch Eingelegter Fisch
Meeresfrüchte 	Alle	Panierte Meeresfrüchte

	DOS	DON'TS
Beilagen 	Salat Gemüse Bohnen Linsen Tofu Seitan	Reis, Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kroketten, Nudeln/Pasta, Pommes Frites, Glasnudeln, Buchweizen, Mais, Quinoa, Couscous WICHTIG Auch nicht in der jeweiligen Vollkornvariante
Gemüse 	Grundsätzlich alle Gemüsesorten Am besten gedünstet oder in der Mikrowelle zubereitet Wenn gebraten, mit wenig Brat-Öl	Kartoffeln Süßkartoffeln Mais Kochbananen Pastinaken Buchweizen Frittiertes Gemüse
Obst 	2 HANDVOLL AM TAG Nicht mehr, nicht weniger!	Getrocknetes Obst Bananen Weintrauben Kirschen
Nüsse 	1 HANDVOLL PRO TAG Alle Nussorten erlaubt (natur)	Geröstete Nüsse Gebrannte Mandeln

	DOS	DON'TS
Milch- und Milchersatz 	ALS PORRIDGE-ZUGABE, NICHT ABER ZUM PUR TRINKEN Mandeldrink (ungesüßt, natural) Sojadrink (ungesüßt, natural) Kuhmilch Haferdrink Reisdrink Haselnussdrink Cashewdrink Kokosnussdrink	Gesüßte Milchersatzgetränke: Mandeldrink Calcium, Vanille, Fresh Sojadrink Calcium, Fresh, Banane, Schoko
Milchprodukte 	Körniger Frischkäse Magerquark natur Skyr Frischkäse light (0,2% Fett)	Joghurt natur Fertig-Joghurt mit Früchten Fertige Quarkspeisen mit Früchten Kefir Buttermilch Sahne Sour Cream

	DOS	DON'TS
Käse 	Körniger Frischkäse Harzer Käse Frischkäse light Feta light	Gouda Camembert Brie Cheddar Mozzarella Gorgonzola Schmelzkäse Bauernkäse Edamer Emmentaler Limburger
Brot 	Brotrezepte im praktischen Teil Knäckebrötchen dünn (Roggenvollkorn) Oopsies / Cloud-Bread	Weißbrot Graubrot Schwarzbrot Brötchen Vollkornbrote Fertig-Eiweißbrote Knäckebrötchen Fladenbrot
Brottaufstriche 	Mandelmus Cashewmus DÜNN AUFGESTRICHEN ungesüßte Marmeladen mit hohem Fruchtanteil	Nuss-Nougat-Aufstrich Erdnussbutter Marmeladen Light-Produkte

	DOS	DON'TS
Eier 	Eiklar Eier (in Maßen)	Pures Eigelb
Mehl 	Mandelmehl Sojamehl Kokosnussmehl Leinsamenmehl Lupinenmehl Walnussmehl	Weizenmehl Buchweizenmehl Kastanienmehl Maismehl Teffmehl Vollkornreismehl
Öl/Essig 	Arganöl Erdnussöl Hanföl Haselnussöl Kokosöl Kürbiskernöl Leinöl Macadamiaöl Olivenöl Rapsöl Trüffelöl Walnussöl Weißweinessig	Sonnenblumenöl Balsamico-Essig
Soßen 	Senf Tomatenmark	Mayonnaise Ketchup Remoulade BBQ-Soßen Fertigsoßen

	DOS	DON'TS
Süßmittel 	NUR IN GERINGEN MENGEN Reissirup Kokosblütenzucker Kokosblütensirup Honig Erythrit Xylit / Birkenzucker Stevia	Zucker Rohrzucker Agavendicksaft Dattelsüße Ahornsirup Brauner Zucker Traubenzucker Süßstoffe
Fertigprodukte Junkfood Fast Food Süßigkeiten	–	Alle
Frühstücksflocken	NUR MORGENS Haferflocken Dinkelflocken	Cornflakes & Co. Fertig-Müslis Fertig-Porridges
Sonstiges	Kerne Sprossen Samen Flohsamenschalen	Esskastanien Amaranth Reiswaffeln

	DOS	DON'TS
Getränke 	Stilles Wasser Sprudelwasser Tee (selbst aufgebrüht) Schwarzer Kaffee Gemüse-Smoothies Wasser mit frischer Minze o. a. Wasser mit frischer Zitrone, Orange, Granatapfel o. Ä. SEHR WENIG Alkoholfreies Bier Weinschorlen	Limonaden Säfte Obst-Smoothies Schorlen Eistee Milch Shakes Fertig-Drinks Energy-Drinks Light-Produkte Jeglicher Alkohol (Wein, Bier, Sekt, Whiskey, etc.)

HINWEIS Alle unsere Rezepte sind erlaubt! Falls du eine Zutat aus der Don'ts-Spalte in unseren Rezepten findest, darfst du trotzdem zugreifen. Denn wir haben darauf geachtet, diese Zutaten nur in geringen Mengen zu verwenden. Somit verstößt du nicht gegen die Regeln. Guten Appetit!



Ab in die Küche, fertig, los:
Mit diesen 40 leckeren Eiweiß-Rezepten bekommst du dein Fett weg. Es wird Zeit, den Kochlöffel zu schwingen!

REZEPTE



**LECKER, GESUND
UND EIWEISSREICH**



FRÜH STÜCK

START YOUR ENGINES



BRÖTCHEN KÖRNER OOPSIE

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Salz sehr steif schlagen. Trockene Zutaten mischen, Joghurt und Frischkäse dazugeben und zu lockeren Flocken verkneten.
3. Flocken in Eischnee bröseln und auf niedriger Stufe verrühren.
4. Backpapier aufs Backblech geben und mit Löffeln neun Kleckse aufs Papier setzen. 20 Min. backen, dann 20 Min. im leicht geöffneten Ofen auskühlen lassen.
5. Oopsie nach Wunsch belegen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
9 OOPSIES

5
MIN

250 g Good Eggwhites

2 g Salz

10 g Chiasamen

7 g Backpulver

35 g Flohsamenschalen

25 g Leinsamen, geschrotet

50 g Sojajoghurt, ungesüßt

50 g Frischkäse, laktosefrei

5 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	58 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	1 g
Zucker	0 g
Salz	0,36 g

**LOW
CARB**

1 Oopsie
entspricht
50 g



17 GRAMM
EIWEISS

Kalorien **194 kcal**

Fett **3 g**

gesätt. Fettsäuren **0 g**

Kohlenhydrate **24 g**

Zucker **22 g**

Salz **0,38 g**

**GOOD
CARB**

1 Omelette
entspricht
250 g

OMELETTE

BIRNE, MOHN

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Birne waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Bis auf die Birne und 1 TL Mohn alle Zutaten miteinander vermischen. Teig in eine ofenfeste Pfanne füllen und die Birnen sofort darauf verteilen.
4. Auf mittlerer Temperatur kurz stocken lassen und im vorgeheizten Ofen grillen (Grillfunktion).
5. Den Rest des Mohns als Topping verwenden.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 OMELETTE

15
MIN

½ kleine Birne

125 g Good Eggwhites

30 g Banane

1 gehäufte EL Kokosmehl,
teilentölt

12 g Reissirup

2 TL Mohn

CLOUD EGG

SERRANOSCHINKEN, HONIG, ZIEGENKÄSE



ZUTATEN FÜR
4 STÜCK

5
MIN

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- /Unterhitze vorheizen.
Das Backpapier auf ein Backblech legen.
2. Good Eggwhites mit dem Salz sehr steif schlagen.
Zum Schluss Thymian und Pfeffer einrieseln lassen.
3. Den Eischnee mit einem Esslöffel in 4 Portionen auf das
Backpapier geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
In diese Mulde den Frischkäse geben, den Schinken
darauf platzieren und die Pinienkerne darüberstreuen.
4. Die Wölkchen für etwa 8 Min. backen, bis sie an der
Oberseite leicht gebräunt sind, und mit Honig beträufeln.

120 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

3 Prisen Thymian, getrocknet

4 Prisen Pfeffer, schwarz

100 g Ziegenfrischkäse

4 Scheiben Serrano-Schinken

12 g Pinienkerne

1 TL Honig

9 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	74 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	2 g
Zucker	2 g
Salz	0,50 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
70 g



14 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	198 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	26 g
Zucker	14 g
Salz	0,46 g

**GOOD
CARB**

1 Frenchtoast
entspricht
200 g



FRENCHTOAST

SCHOKOLADE, APRIKOSE, TOAST

TOAST:

1. Die Rinde von den Toastbroten abschneiden und jedes Brot mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
2. Kakaopulver mit dem Reissirup und dem Wasser zu einer dicken Crème vermischen und diese auf die Toasts streichen. Toastbrote aufrollen.
3. Milch, Vanille und Good Eggwhites miteinander vermischen und die Toasts darin tränken. Brote anschließend in einer Pfanne in Kokosöl von allen Seiten anbraten.

KOMPOTT:

1. Aprikosen entkernen, in Scheiben schneiden und mit Kokosblütenzucker karamellisieren. Für etwa 10 Min. bei kleiner Hitze garen.
2. Toasts mit Skyr und dem Aprikosenkompott anrichten.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
3 FRENCHTOASTS | 15
MIN

TOAST:

3 Scheiben Vollkorntoast

15 g Kakaopulver

10 g Reissirup

2 EL Wasser

20 g Milch (fettarm)

½ TL Vanille, gemahlen

90 g Good Eggwhites

1 TL Kokosöl

KOMPOTT:

200 g Aprikosen, frisch

10 g Kokosblütenzucker

150 g Skyr

BAGEL

MANDEL, LEINSAMEN

1. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Erst die trockenen Zutaten miteinander vermengen, dann die feuchten dazugeben und alles verkneten.
3. Mit feuchten Händen 2 Bagels formen und 16–18 Min. backen.
4. Nach Belieben belegen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 BAGELS

5
MIN

½ TL Salz

90 g Mandeln, gemahlen

1 TL Backpulver

7 g Flohsamenschalen,
gemahlen

25 g Leinsamen, geschrotet

100 g Good Eggwhites

1 TL Apfelessig

21 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	372 kcal
Fett	29 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	3 g
Salz	1,44 g

**LOW
CARB**

1 Bagel
entspricht
120 g



12 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	97 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	2 g
Zucker	1 g
Salz	0,34 g

**LOW
CARB**

1 Scheibe
entspricht
50 g



BROT

CHIA, MOHN, MANDELMILCH



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BROT

35
MIN

1. Den Ofen auf 50 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Mehl mit der zerbröselten Hefe und dem Backenzym (optional, es funktioniert auch ohne) vermengen. Das handwarme Wasser und den Reissirup dazugeben. Zu einem homogenen, zähflüssigen Vorteig verrühren und abgedeckt stehen lassen.
3. Good Eggwhites, Quark und Milch in einer Schale mischen und beides für 20 Min. in den Ofen stellen.
4. Die restlichen trockenen Zutaten vermengen.
5. Die feuchten Zutaten, Good-Eggwhites-Mischung und Hefemischung dazugeben, 10 Min. mit der Hand verkneten, bis der Teig beginnt, leicht zu kleben und sich nach dem Auseinanderziehen wieder zusammenzieht.
6. Einen Laib formen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort für 45 Min. gehen lassen. Danach das Tuch wegnehmen und eine Schale Wasser in den Ofen stellen.
7. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze aufheizen und den Teig 40–45 Min. backen. 10 Min. vor dem Ende die Schale Wasser aus dem Ofen nehmen.

20 g Dinkelmehl, Typ 630

1 Würfel Hefe, frisch

5 g Backenzym (optional)

30 ml Wasser

1 TL Reissirup

150 g Good Eggwhites

150 g Magerquark

250 ml Mandelmilch, ungesüßt

30 g Mohn

200 g Leinsamenmehl

4 g Brotgewürz

150 g Weizenkleber

100 g Chiamehl, entölt

30 g Chiasamen

1 gehäufte TL Salz

20 g Flohsamenschalen

2 EL Balsamico, dunkel

1 EL Olivenöl

BOWL

CHIA, KOKOS, PASSIONSFRUCHT

1. Chiasamen mit Good Eggwhites und 2 EL Skyr vermischt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Nun den restlichen Skyr mit Reissirup verrühren und das Passionsfruchtfleisch herauslösen.
3. Alle drei Komponenten in ein Glas schichten und genießen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 GLAS

5
MIN

15 g Chiasamen

60 g Good Eggwhites

250 g Skyr

2 EL Reissirup

2 Passionsfrüchte

44 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	380 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	30 g
Zucker	30 g
Salz	0,44 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
400 g

HERO-REZEPT

37 GRAMM
EIWEISS

CHEAT-DAY
Rezept

Kalorien	563 kcal
Fett	25 g
gesätt. Fettsäuren	10 g
Kohlenhydrate	43 g
Zucker	25 g
Salz	0,38 g

**GOOD
CARB**

1 Portion
entspricht
420 g



PANCAKES

AVOCADO, SKYR, ERDNUSSMUS

TEIG:

1. Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Teller hineingeben.
2. Avocadofleisch herauskratzen und zerdrücken.
3. Alles bis auf Kokosöl, Skyr und Reissirup dazugeben und gut vermengen.
4. Pfanne mit Kokosöl ausstreichen, hoch erhitzen, dann auf mittlere Hitze runterschalten.
5. Mit einem Esslöffel die Masse in die Pfanne füllen, auf die gewünschte Dicke drücken, wenden und gut durchbacken.

TOPPING:

Die Pancakes im Ofen warm halten, bis alle fertig sind.
Mit Skyr und Reissirup anrichten.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 PORTION

15
MIN

TEIG:

100 g Avocado

70 g Good Eggwhites

1 TL Erdnussmus

10 g Kokosblütenzucker

1 gehäufte TL Flohsamenschalen

1 gehäufte EL Apfel-Bananen-Mark

½ TL Backpulver

1 gehäufte EL Kokos, geraspelt

1 gehäufte EL Dinkelmehl, Typ 1050

1 Spritzer Kokosöl

TOPPING:

150 g Skyr

1 TL Reissirup



MITTAG ESSEN



FUEL YOUR BODY

GAZPACHO

AVOCADO, GURKE, NORDSEEKRABBE

1. Gurke schälen und alles (außer den Krabben und den Pinienkernen) im Mixer pürieren.
2. Die Suppe mit Kernen und Krabben garnieren.



ZUTATEN FÜR
2 SCHÜSSELN

5
MIN

1 Gurke

120 g Good Eggwhites

1 Knoblauchzehe

20 ml Limettensaft, frisch

4 Minzblättchen, frisch

1 cm Ingwer

1 Stängel Basilikum, frisch

80 g Avocado

1 Msp. Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

100 g griechischer Joghurt

90 g Nordseekrabben

1 TL Pinienkerne



25 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	212 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	11 g
Zucker	9 g
Salz	0,53 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
440 g

72 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	545 kcal
Fett	19 g
gesätt. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	14 g
Salz	2,76 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
680 g



GRATIN

TATAR, PASTINAKE, FENCHEL



ZUTATEN FÜR
2 TELLER

10
MIN

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Tatar in einer ofenfesten Pfanne scharf anbraten.
2. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Schalotte und Knoblauch schälen und zusammen mit der Chili fein hacken.
3. Pastinake schälen und in Scheiben schneiden, Möhren schälen und stiften, Fenchel putzen, in Ringe schneiden und alles mit den Gewürzen in die Pfanne geben.
4. Tomaten, Good Eggwhites und Coco Cuisine mit dem Pürrierstab pürieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Feta zerbröseln und dazugeben.
5. Im Ofen etwa 10–15 Min. überbacken.

400 g Tatar

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 cm Chilischote, gelb

120 g Pastinake

1 Möhre

1 Knolle Fenchel

2 Msp. Kreuzkümmel

½ TL Thymian, getrocknet

4 Prisen Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

150 g Tomaten, passiert

60 g Good Eggwhites

50 g Coco Cuisine

180 g Feta, light

CURRY

KOKOS, HÄHNCHEN, MANGO

MITTAGESSEN

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

20
MIN

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen. Hähnchen würfeln und in der Currypaste marinieren.
2. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Röschen aus dem Blumenkohl lösen und putzen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Kokosöl bei mittlerer Hitze mit den Gewürzen in der Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch dazugeben. Mit Coco Cuisine ablöschen und die Hähnchenwürfel beimischen. 3 Min. köcheln lassen.
4. Mangopüree und Gemüse dazugeben und bei niedriger Temperatur so lange garen, bis der Kohl eingefallen ist.
5. Vom Herd nehmen, Good Eggwhites unterrühren und unter Rühren noch mal erhitzen, bis eine sämige Konsistenz entsteht (bei mittlerer Temperatur).
6. Mit den Linsen anrichten und mit Cashewkernen bestreuen.

80 g Linsen, rot

300 g Hähnchenbrust

2 TL Currypaste, gelb

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

150 g Chinakohl

200 g Blumenkohl

1 Paprika, rot

1 EL Kokosöl

½ TL Koriandersamen

1 TL Kurkuma

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Currypulver

130 g Coco Cuisine

80 g Mangopüree

100 g Good Eggwhites

30 g Cashewkerne

59 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	566 kcal
Fett	20 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	36 g
Zucker	16 g
Salz	0,63 g

**GOOD
CARB**

1 Teller
entspricht
630 g



23 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	217 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	10 g
Zucker	9 g
Salz	2,92 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
700 g



SUPPE

PILZCREMESUPPE

1. Den Stangensellerie waschen und in Stücke schneiden, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch und ca. 20 g Zwiebeln zusammen mit dem Sellerie in einem Topf mit dem Wasser weich kochen (etwa 20 Minuten). Anschließend gründlich pürieren.
2. Kräuterseitlinge putzen und zerkleinern. 1 Seitling in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Alle anderen Pilze mit in den Topf geben und kurz garen lassen.
3. Soja Cuisine hinzugeben und alles einkochen lassen. Milch hinzufügen und die Suppe mit Brühe und Pfeffer würzen.
4. Alles etwas abkühlen lassen und das Good Eggwhites unter Rühren dazugeben. Alles noch mal erhitzen, aber nicht aufkochen lassen.
5. Den in Scheiben geschnittenen Kräuterseitling in Olivenöl anbraten, salzen und mit der klein gehackten Petersilie würzen.
6. Die Suppe in einen Teller geben und mit dem gebratenen Pilz und Petersilie garnieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

30
MIN

100 g Stangensellerie

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

150 ml Wasser

200 g Kräuterseitlinge

150 g Soja Cuisine, light

100 g Milch (fettarm)

1 TL Brühe, gekörnt

3 Prisen Pfeffer, schwarz

120 g Good Eggwhites

1 EL Olivenöl

2 Prisen Salz

1 Stängel Petersilie, frisch

VORSPEISE

VITELLO TONNATO

1. Alles außer dem Bratenaufschnitt und ein paar Kapern (etwa 5 Stück) im Mixer pürieren.
2. Soße auf dem Aufschnitt anrichten und mit den restlichen Kapern garnieren.



ZUTATEN FÜR
1 TELLER

5
MIN

40 g Good Eggwhites

100 g Frischkäse (0,2 % Fett)

½ TL Pfeffer, schwarz

10 g Senf, mittelscharf

2 Spritzer Zitronensaft

70 g Thunfisch (aus der Dose)

1 Prise Kokosblütenzucker

200 g Kalbsbraten-Aufschnitt

15 g Kapern

67 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	374 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	8 g
Zucker	7 g
Salz	3,87 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
440 g



HERO-REZEPT

18 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	245 kcal
Fett	11 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	16 g
Zucker	14 g
Salz	0,20 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
390 g



GEFÜLLTES GEMÜSE

AUBERGINE, ZIEGENKÄSE, MÖHRE

1. Aubergine waschen und längs in feine Scheiben schneiden (3–4 mm). Grillpfanne erhitzen und mit Kokosöl einstreichen. Auberginenstreifen nacheinander von jeder Seite anbraten und im Ofen bei 180 °C backen, bis sie gar sind.
2. Ziegenfrischkäse mit Flohsamen und Good Eggwhites gut verrühren.
3. Möhre schälen und stiften.
4. Auberginenstreifen mit Frischkäse einstreichen, einen Möhrenstift in die Mitte geben, mit Pinienkernen, Honig, Pfeffer und Thymian bestreuen und aufrollen.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

20
MIN

1 Aubergine

1 TL Kokosöl

200 g Ziegenfrischkäse

2 Prisen Flohsamenschalen,
gemahlen

30 g Good Eggwhites

1 Möhre

15 g Pinienkerne

1 TL Honig

2 Prisen Pfeffer, schwarz

4 Stängel Thymian, frisch

SUPPE

NORDSEEKRABBE, ERBSEN, DILL

MITTAGESSEN

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

20
MIN

1. Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Erbsen in eine Schüssel füllen und auftauen lassen. Fond aufkochen.
2. Krustenpaste mit Dinkelmehl verkneten, zusammen mit dem Tomatenmark unter den Fond rühren und kurz aufkochen lassen. Mit Curry, Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Erbsen und Dill der Suppe hinzufügen und erneut aufkochen lassen.
4. Suppe beiseitestellen, kurz abkühlen lassen und das Good Eggwhites unterrühren.
5. Nicht mehr aufkochen lassen, nur bei geringer Temperatur etwas erhitzen und die Nordseekrabben hinzufügen. 2 Min. ziehen lassen und genießen.

1 EL Dill, frisch

40 g Erbsen, TK

200 g Gemüsefond

15 g Krustenpaste

1 EL Dinkelvollkornmehl

15 g Tomatenmark

½ TL Currypulver

2 Prisen Salz

1 Prise Cayennepfeffer

150 g Good Eggwhites

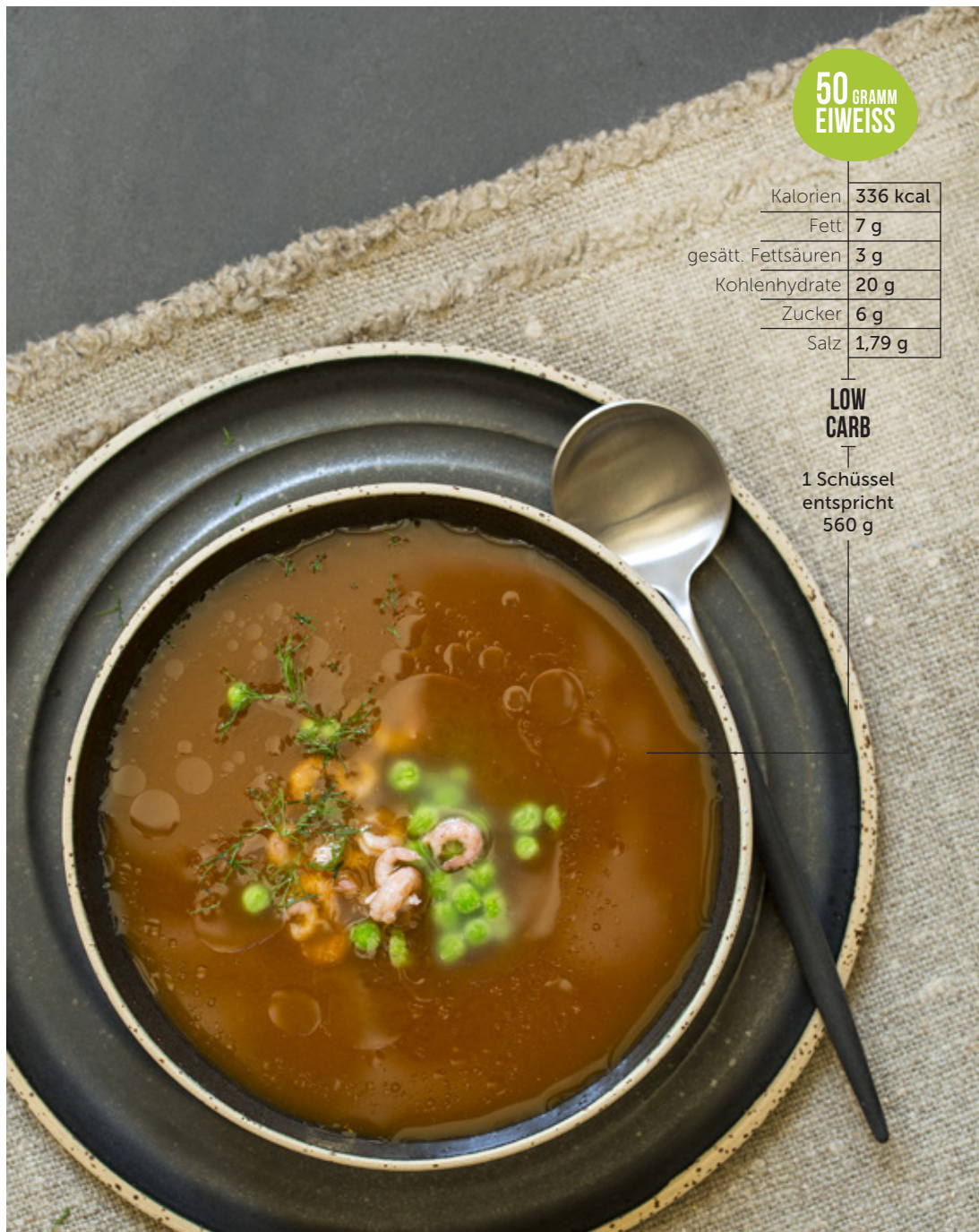
125 g Nordseekrabben

50 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	336 kcal
Fett	7 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	6 g
Salz	1,79 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
560 g



27 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	216 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	6 g
Zucker	6 g
Salz	1,86 g

**LOW
CARB**

1 Omelette
entspricht
380 g



OMELETTE

SERRANOSCHINKEN, TOMATE, ARTISCHOCKE



ZUTATEN FÜR
1 OMELETTE

14
MIN

1 mittelgroße Tomate

1 Scheibe Serrano-Schinken

15 g Parmesan, gerieben

5 Artischockenviertel
(aus dem Glas)

160 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

3 Prisen Salz

½ TL Cayennepfeffer

1 gestrichener TL Thymian,
getrocknet

1 TL Bratöl

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Tomate in Scheiben schneiden. Serrano-Schinken vom Fettrand entfernen und in Streifen zupfen. Den Parmesan reiben. Die Artischockenviertel auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der Hand in Stücke zupfen.
2. Good Eggwhites, Sprudelwasser, Salz, Cayennepfeffer und Thymian in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
3. Bratöl in einer Pfanne gut erhitzen. Dann auf mittlere Hitze herunterschalten. Die Good-Eggwhites-Masse in die Pfanne gießen und gleichmäßig bis zum Pfannrand verteilen.
4. Zügig die Artischockenstücke, Tomatenscheiben und Schinkenstreifen dazugeben und 2–3 Min. stocken lassen.
5. Am Ende der Garzeit Parmesan über das Omelette streuen. Die Pfanne mit dem Eiweiß-Omelette auf eine obere Schiene unter den Ofengrill stellen und etwa 3–4 Min. garen. Die Oberfläche soll schön kross und braun sein.

PASTA

KORIANDER, LIMETTE, LINSENUDELN

1. Die Linsennudeln nach Packungsanleitung kochen und sehr gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Koriander waschen und ebenso gut abtropfen lassen.
3. Den Ingwer und Parmesan reiben, den Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Die Limette entsaften und die Schale abreiben.
5. Alle Zutaten im Mixer zu Pesto pürieren.
6. Das Pesto unter die heißen Nudeln heben und servieren.

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 SCHÜSSELN

10
MIN

250 g Linsennudeln

75 g Koriander, frisch

1 g Ingwer

60 g Parmesan, gerieben

1 Knoblauchzehe

1 Limette, Schale gerieben

20 ml Limettensaft, frisch

150 g Good Eggwhites

10 g Kokos, geraspelt

1 TL Olivenöl

30 g Erdnüsse, ungeröstet,
ungesalzen

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

3 Prisen Salz



60 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	780 kcal
Fett	28 g
gesätt. Fettsäuren	12 g
Kohlenhydrate	63 g
Zucker	14 g
Salz	0,99 g

**GOOD
CARB**

1 Schüssel
entspricht
300 g



65 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	418 kcal
Fett	12 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	12 g
Zucker	9 g
Salz	2,71 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
430 g



BRATLINGE

THUNFISCH, FETA, TOMATE



ZUTATEN FÜR
1 TELLER

30
MIN

1. Knoblauch schälen, in den Joghurt pressen und verrühren. Das Ganze 15 Min. ziehen lassen.
2. Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und klein schneiden. Etwa 20 g in der Pfanne anschwitzen, bis sie leicht braun werden.
3. Getrocknete Tomaten klein schneiden und Oregano klein hacken. Den Saft vom Thunfisch gut abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten außer dem Feta vermischen. Kurz ziehen lassen.
4. Die Masse zu 6 kleinen Bratlingen formen und in das Innere jeweils ein kleines Stück Feta drücken. In Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten, die Hitze runterstellen und 10 Min. garen lassen.

TIPP: Dazu passt Salat.

1 Knoblauchzehe

100 g griechischer Joghurt

1 kleine Zwiebel

20 g Tomaten, getrocknet

1 Stängel Oregano, frisch

150 g Thunfisch (aus der Dose)

70 g Good Eggwhites

1 EL Basilikum, getrocknet

20 g Magerquark

10 g Senf, mittelscharf

1 TL Tomatenmark

2 Prisen Salz

20 g Feta, light

1 EL Olivenöl

WRAP

ZIEGENKÄSE, WALNUSS, HONIG

TEIG:

1. Good Eggwhites, Sprudelwasser, Mandelmehl und Salz in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
2. Das Bratöl in die Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und gut erhitzen. Dann den Ofen auf mittlere Hitze herunterschalten. Die Good-Eggwhites-Masse in die Pfanne gießen und gleichmäßig bis zum Pfannenrand verteilen. 2–3 Min. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und eine weitere Minute garen. Das Omelette herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

BELAG:

Den Ziegenfrischkäse auf dem Omelette verstreichen und die restlichen Zutaten für den Belag darüber verteilen. Den Wrap pfeffern, aufrollen und servieren!

MITTAGESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 WRAP

8
MIN

TEIG:

120 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

1 gehäufte TL Mandelmehl,
entölt

1 Prise Salz

1 EL Bratöl

BELAG:

30 g Ziegenfrischkäse

2 Stängel Thymian, frisch

20 g Rucola

10 g Walnüsse

1 TL Honig

3 Prisen Pfeffer, schwarz

22 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	197 kcal
Fett	10 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	5 g
Salz	0,48 g

**LOW
CARB**

1 Wrap
entspricht
200 g



36 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	209 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	3 g
Zucker	2 g
Salz	1,00 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
290 g



RÜHREI

RADIESCHEN, NORDSEEKRABBE, DILL



ZUTATEN FÜR
1 TELLER

10
MIN

3 Radieschen

1 EL Dill, frisch

160 g Good Eggwhites

3 Prisen Salz

1 TL Bratöl

70 g Nordseekrabben

1 Spritzer Zitrone

1. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Den frischen Dill vom Stängel abzupfen. Good Eggwhites, Salz und die Hälfte des Dills in eine Rührschüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.
2. Bratöl in die Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und auf hoher Stufe gut erhitzen. Anschließend die Pfanne auf mittlere Hitze herunterschalten.
3. Die Good-Eggwhites-Masse in die Pfanne gießen und gleichmäßig bis zum Pfannenrand verteilen.
4. Zügig die Krabben und die Hälfte der Radieschenscheiben dazugeben. Alles mit einem Holzschaber 1 – 2 Min. zu einem Rührei schieben (nicht rühren oder wenden!), sodass es stockt, aber nicht am Pfannenboden ansetzt. Das Rührei sollte weiß und nicht gebräunt sein.
5. Das fertige Rührei mit den restlichen Radieschenscheiben, dem Dill und einem Spritzer Zitrone garnieren. Fertig!

WRAP

PUTENBRUST, SALAT, JOGHURT

WRAP:

1. Good Eggwhites, Sprudelwasser, Mandelmehl, 1 Prise Salz und Cayennepfeffer in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
2. Bratöl in eine Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und gut erhitzen. Dann auf mittlere Hitze herunter-schalten. Good Eggwhites in die Pfanne gießen, gleich-mäßig bis zum Pfannenrand verteilen und 2–3 Min. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und eine weitere Minute garen. Das Omelette herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

FÜLLUNG:

1. Kopfsalat waschen und alle Zutaten der Füllung (außer Putenbrust und Käse) zu einem Dressing verrühren.
2. Das Omelette mit dem Dressing bestreichen. Den Putenbrust-Aufschnitt, den Käse und die Salatblätter mittig ver-teilen. Das Ganze zum Wrap rollen und halbieren.

MITTAGESSEN

ZUTATEN FÜR
1 WRAP

10
MIN

WRAP:

120 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

1 gehäufte TL Mandelmehl,
entölt

1 Prise Salz

1 Prise Cayennepfeffer

1 TL Bratöl

FÜLLUNG:

3 Blatt Kopfsalat

1 EL Naturjoghurt

½ EL Frischkäse, light

1 gestrichener TL Currypulver

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer, schwarz

2 Scheiben Putenbrust

1 Scheibe Grünländer Käse

40 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	270 kcal
Fett	10 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	4 g
Salz	1,12 g

**LOW
CARB**

1 Wrap
entspricht
275 g





SNACKS

REVIVE YOUR POWER



CHIPS

PARMESAN, OREGANO

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Den Parmesan reiben. Die Good Eggwhites mit allen Zutaten in der Schüssel verrühren. Backpapier glatt auf ein Ofenblech legen und kleine Good-Eggwhites-Kleckse darauf verteilen.
3. Das Blech vorsichtig in den Ofen schieben. Die Ofentür einen kleinen Spalt geöffnet lassen. Für 12 Min. backen.

TIPP: Mit einer Makaron-Backmatte bekommen die Chips eine perfekte runde Form.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

5
MIN

20 g Parmesan, gerieben

50 g Good Eggwhites

3 Prisen Pfeffer, schwarz

2 Prisen Oregano, getrocknet



12 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	104 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	1 g
Zucker	1 g
Salz	0,57 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
70 g

**6 GRAMM
EIWEISS**

Kalorien	101 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	5 g
Salz	0,06 g

**LOW
CARB**

1 Muffin
entspricht
80 g



MUFFINS

RHABARBER, MANDEL, BANANE

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Rhabarber auftauen und ein Muffinblech einfetten.
2. Alle Zutaten (außer dem Kokosblütenzucker und den gehackten Mandeln) miteinander verrühren und in die Förmchen füllen.
3. Die Muffins mit Kokosblütenzucker und Mandeln bestreuen und für 30–35 Min. backen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 MUFFINS

10
MIN

130 g Rhabarber, TK,
küchenfertig

100 g Good Eggwhites

7 g Flohsamenschalen

20 g Mandelmus

30 g Mandeln, gemahlen

70 g Mandelmilch, ungesüßt

100 g Banane

40 g Mandelmehl, entölt

1 gestricher TL Zimt

1 TL Kokosblütenzucker

1 TL Mandeln, gehackt

FRUCHTGUMMI

CRANBERRY

1. Den Saft mit der Gelatine und dem Zucker in einem kleinen Topf verrühren und 2 Min. quellen lassen.
2. Auf mittlerer Hitze erwärmen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Good Eggwhites einrühren, alles in Jelly-Förmchen füllen und über Nacht im Kühlschrank kalt werden lassen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
30 FRUCHT-
GUMMIS

10
MIN

100 g Cranberry Muttersaft

15 g Fischgelatine

30 g Kokosblütenzucker

100 g Good Eggwhites

**1 GRAMM
EIWEISS**

Kalorien	9 kcal
Fett	0 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	1 g
Zucker	1 g
Salz	0,01 g

**LOW
CARB**

1 Fruchtgummi
entspricht
10 g

6 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	103 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	6 g
Zucker	2 g
Salz	0,30 g

**LOW
CARB**

1 Scheibe
entspricht
40 g



HERO-REZEPT

BROT

CHIA, MANDEL, HAFERFLOCKEN

1. Zuerst alle trockenen Zutaten abwiegen und in der Schüssel gut verrühren, dann die feuchten Zutaten hinzufügen und alles vermengen, in die Kastenform füllen und 2 Stunden quellen lassen.
2. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf der mittleren Schiene für 20 Min. backen. Aus der Form stürzen und weitere 20 Min. zu Ende backen. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BROT

8
MIN

35 g Mandeln

20 g Chiasamen

35 g Leinsamen

70 g Sonnenblumenkerne

35 g Haselnüsse

150 g Haferflocken, zart

1 gestrichener TL Salz

18 g Flohsamenschalen

350 g Good Eggwhites

1 EL Reissirup

3 TL Leinöl

CHIPS

BAISER CRACKER

1. Den Ofen auf 120 °C Umluft vorheizen.
2. Die Good Eggwhites sehr steif schlagen. Den Parmesan reiben und mit den Gewürzen unter den Eischnee heben. Backpapier auf ein Blech legen und mit zwei Löffeln kleine Kleckse auf das Backpapier geben.

TIPP: Besonders schön und gleichmäßig werden die Cracker, wenn man sie mit einer Spritztülle auf das Backpapier spritzt.

3. Für 40 Min. bei leicht geöffneter Ofentür backen. Fertig!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

5
MIN

70 g Good Eggwhites

20 g Parmesan, gerieben

3 Prisen Pfeffer, schwarz

2 Prisen Thymian, getrocknet

14 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	114 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	1 g
Zucker	1 g
Salz	0,62 g

**LOW
CARB**

1 Schüssel
entspricht
90 g





17 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	258 kcal
Fett	16 g
gesätt. Fettsäuren	14 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	4 g
Salz	0,36 g

**LOW
CARB**

1 Shake
entspricht
280 g

SHAKE

VANILLE, KOKOS

Vanilleschote auskratzen, mit allen Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen!



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

5
MIN

½ Vanilleschote

125 g Good Eggwhites

1 gestrichener EL Kokosmus

20 g Kokos, geraspelt

125 g Reis-Kokos-Drink

CHIPS

HARZER KÄSE

SNACK

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SCHÜSSEL

7
MIN

40 g Good Eggwhites

2 Prisen Paprikapulver

3 Prisen Pfeffer, schwarz

60 g Harzer Käse

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Paprikapulver und Pfeffer in der Schüssel verrühren. Den Harzer Käse in sehr feine Scheiben schneiden, zum Good Eggwhites geben und alles vorsichtig vermengen.
3. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die übrige Good-Eggwhites-Masse mit einem Löffel auf die Käsescheiben geben.
4. Das Blech vorsichtig in den Ofen schieben und die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen. Für 12–15 Min. backen.
5. Nach dem Backen sofort mit einem großen Messer in Rauten schneiden und abkühlen lassen.



22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert **99 kcal**

Fett **0 g**

gesätt. Fettsäuren **0 g**

Kohlenhydrate **0 g**

Zucker **0 g**

Salz **1,31 g**

**NO
CARB**

1 Schüssel
entspricht
100 g

3 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	56 kcal
Fett	0 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	10 g
Zucker	10 g
Salz	0,10 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
250 g



BOWLE

GURKE, MELONE, MINZE

1. Salatgurke schälen und mit der Wassermelone pürieren.
2. Eiswürfel in eine Karaffe füllen und mit dem Wassermelonen-Gurken-Püree füllen. Limettensaft und Kokosblütenzucker hinzugeben.
3. Minzblätter waschen und hineingeben und das Glas mit Good Eggwhites und Mineralwasser aufgießen.
4. In Gläser füllen und servieren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 KARAFFE

20
MIN

100 g Salatgurke

½ Wassermelone

10 Eiswürfel

20 ml Limettensaft, frisch

1 TL Kokosblütenzucker

4 Minzblätter, frisch

100 g Good Eggwhites

300 g Sprudelwasser



A wooden bowl containing fresh green herbs, possibly parsley, resting on a white, textured cloth. The background is a soft, out-of-focus light gray.

ABEND ESSEN

PREPARE FOR SLEEP

OMELETTE

SPINAT, RICOTTA

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Spinat gründlich waschen und Ricotta in Stücke schneiden. Good Eggwhites, Sprudelwasser und Salz in einer Rührschüssel mit einer Gabel verquirlen.
3. Bratöl in die Pfanne geben, mit einem Backpinsel verteilen und gut erhitzen. Den tropfnassen Spinat in die Pfanne geben, salzen und pfeffern und auf hoher Stufe circa 3–4 Min. zusammenfallen lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
4. Die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterschalten. Good Eggwhites in die Pfanne gießen und gleichmäßig bis zum Pfannenrand verteilen. 7–8 Min. stocken lassen und eventuell entstehende Luftblasen mit einer Gabel aufstechen.

HINWEIS: Die Oberfläche des Omelettes wird erst beim nächsten Schritt im Ofengrill schön fest und braun.

5. Die Pfanne mit dem Omelette auf die obere Schiene in den Ofen stellen und etwa 3–4 Min. garen. Die Oberfläche soll schön kross und braun sein. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen.
6. Das Omelette mit einem Pfannenwender herausnehmen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Kurz ruhen lassen und zum Schluss mit Ricotta belegen.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 OMELETTE

20
MIN

100 g Spinat, frisch

40 g Ricotta

240 g Good Eggwhites

1 EL Sprudelwasser

Salz nach Wunsch

1 TL Bratöl

2 Prisen Pfeffer, schwarz

Pfeffer aus der Mühle

34 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	215 kcal
Fett	6 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	4 g
Zucker	4 g
Salz	0,91 g

**LOW
CARB**

1 Omelette
entspricht
400 g





22 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	200 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	20 g
Zucker	4 g
Salz	0,85 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
200 g

QUICHE

LACHS, DILL, ERBSE



ZUTATEN FÜR
1 QUICHE

20
MIN

FÜLLUNG:

1. Den Frischkäse, Good Eggwhites, Salz, Pfeffer, den klein gehackten Dill und den Wasabi in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen.
2. Lauch putzen und in Scheiben schneiden.

TEIG UND FERTIGSTELLUNG:

1. Dinkelvollkornmehl, Good Eggwhites, Backpulver, Öl und Salz verkneten. Die Arbeitsfläche und den Teig mit etwas Mehl bestreuen.
2. Den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen, bis er auf jeder Seite circa 3 cm größer ist als die Springform.
3. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und erst danach den Ring aufspannen. Den Teig in die Form legen, und den Rand leicht an der Springform festdrücken.
4. Zwei Drittel des Belags (Lauch, Erbsen und Lachs) in die Form schichten, Good-Eggwhites-Füllung hinzugeben und das restliche Drittel des Belags auf der Quiche verteilen.
5. Die Quiche für etwa 55 Min. backen (am Ende eventuell mit Alufolie abdecken).

FÜLLUNG:

300 g Frischkäse (0,2 % Fett)

400 g Good Eggwhites

½ TL Salz

1 TL Pfeffer, schwarz

2 Stängel Dill, frisch

1 TL Wasabi (aus der Tube)

1 Stange Lauch

350 g Erbsen, TK

150 g Wildlachs, geräuchert

TEIG:

150 g Dinkelvollkornmehl

80 g Good Eggwhites

5 g Backpulver

1 EL Olivenöl

2 Prisen Salz

PIZZA

THUNFISCH, SÜSSKARTOFFEL



ZUTATEN FÜR
1 PIZZA

30
MIN

TEIG:

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Thunfisch gut abgießen und mit Quark, Good Eggwhites, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten.
3. Die Masse auf ein Backpapier geben, zu einer runden Pizza formen und platt drücken.
4. Den Boden für etwa 20 Min. im Ofen vorbacken (er sollte fest und so trocken sein, dass man ihn anfassen kann).

BELAG:

1. Ziegenfrischkäse auf den Pizzaboden streichen. Parmesan reiben und drüberstreuen.
2. Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Ziegenkäse legen, mit Knoblauchöl beträufeln und für weitere 15 Min. in den Ofen geben. Für den letzten „Schliff“ auf 200 °C erhöhen.

TEIG:

220 g Thunfisch (aus der Dose)

50 g Magerquark

70 g Good Eggwhites

½ TL Oregano, getrocknet

½ TL Basilikum, getrocknet

3 Prisen Salz

½ TL Pfeffer, schwarz

BELAG:

100 g Ziegenfrischkäse

20 g Parmesan, gerieben

20 g Süßkartoffeln

2 TL Knoblauchöl



84 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	563 kcal
Fett	18 g
gesätt. Fettsäuren	9 g
Kohlenhydrate	13 g
Zucker	8 g
Salz	3,06 g

**LOW
CARB**

1 Pizza
entspricht
490 g

55 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	365 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	13 g
Zucker	12 g
Salz	2,11 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
660 g



LASAGNE

ZUCCHINI, RUCOLA, SCHINKEN



ZUTATEN FÜR
1 LASAGNE

15
MIN

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Zucchini waschen und längs in feine Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocknen und hacken, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Chili und Paprika waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen und nach folgender Angabe schichten: abwechselnd Zucchini, Paprika, Knoblauch und Chili, Rucola und Ricotta (in Stücken) und Schinken. Gewürze pro Schicht nach Belieben drüberstreuen.
5. Mit Good Eggwhites bis etwa 1 cm unter den Rand auffüllen und mit Parmesan bestreuen.
6. Etwa 30 Min. backen, bis die Good-Eggwhites-Masse gestockt ist.

500 g Zucchini

75 g Rucola

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote, gelb

1 Paprika, rot

100 g Ricotta

200 g Schinken, mager

1 TL Kräuter der Provence

½ TL Pfeffer, schwarz

½ TL Salz

250 g Good Eggwhites

30 g Parmesan, gerieben

BURGER

RIND, TOMATE, RUCOLA

BRÖTCHEN:

2 Burger-Brötchen nach dem Rezept „Körner Oopsie“ (siehe Seite 46) herstellen. Teig formen und nach Rezeptanweisung backen.

DIP:

1. Basilikum waschen, trocknen und klein hacken.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen.

BULETTEN:

Alle Zutaten verkneten und 2 Kugeln formen. Etwas platt drücken und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Hitze runterstellen und durchgaren.

BELAG:

1. Die untere Brötchenhälfte mit dem Dip bestreichen. Die Bulette und die in Ringe geschnittenen Zwiebeln auf die untere Brötchenhälfte legen.
2. Mit gewaschenen Rucolablättern, Tomatenscheiben und Käse belegen und mit der zweiten Brötchenhälfte bedecken.

ABENDESSEN

ZUTATEN FÜR
2 BURGER

15
MIN

DIP:

2 Stängel Basilikum, frisch

40 g Avocado, zerdrückt

2 TL Senf, mittelscharf

2 TL Tomatenmark

160 g Frischkäse (0,2 % Fett)

BULETTEN:

50 g Good Eggwhites

300 g Rinderhack (mager)

½ TL Pfeffer, schwarz

4 Prisen Salz

BELAG:

½ Zwiebel

30 g Rucola

2 Scheiben Tomate

4 Scheiben Käse

68 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	519 kcal
Fett	23 g
gesätt. Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	7 g
Zucker	6 g
Salz	2,44 g

**LOW
CARB**

1 Burger
entspricht
425 g



HERO-REZEPT

27 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	409 kcal
Fett	22 g
gesätt. Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	22 g
Zucker	19 g
Salz	1,17 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
450 g



PASTA

RUCOLA, WALNUSS, KAROTTE

1. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. ½ Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Parmesan reiben und alle Zutaten (außer Wasser und Möhren) in den Mixer geben.
3. Möhren schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. 50 ml Wasser in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, und die Spaghetti für ca. 3 Min. abgedeckt garen lassen.
4. Pesto über die Möhrennudeln geben und gut umrühren.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
FÜR 2 TELLER

15
MIN

125 g Rucola

½ Zitrone

1 Knoblauchzehe

60 g Parmesan, gerieben

150 g Good Eggwhites

20 g Chiamehl, entölt

10 g Sauerkirschen, getrocknet

30 g Walnüsse

3 Prisen Salz

1 Msp. Cayennepfeffer

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

1 TL Walnussöl

450 g Möhren

PIZZA

GORGONZOLA, BIRNE, WALNUSS

TEIG:

1. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Mehlsorten mit Flohsamenschalen, Backpulver und Salz mischen. Good Eggwhites dazugeben und alles verkneten.
3. Backpapier aufs Blech geben, aus dem Teig kleine Kugeln formen und platt drücken.
4. Für 8–10 Min. auf unterster Schiene vorbacken.

BELAG:

1. Birne waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
2. Pizzen aus dem Ofen holen und mit Frischkäse bestreichen.
3. Birnenscheiben, Gorgonzola, Walnüsse, Reissirup, Pfeffer und Thymianblättchen darauf verteilen und weitere 10 Min. backen.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 BLECH

15
MIN

TEIG:

50 g Lupinenmehl

100 g Leinsamenmehl, Gold

15 g Flohsamenschalen

4 g Backpulver

3 g Salz

250 g Good Eggwhites

BELAG:

1 kleine Birne

150 g Frischkäse (0,2 % Fett)

60 g Gorgonzola

30 g Walnüsse

1 EL Reissirup

3 Prisen Pfeffer, schwarz

1 Stängel Thymian, frisch

64 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	669 kcal
Fett	28 g
gesätt. Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	18 g
Zucker	15 g
Salz	3,44 g

**LOW
CARB**

1 Portion
entspricht
400 g

32 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	387 kcal
Fett	20 g
gesätt. Fettsäuren	8 g
Kohlenhydrate	19 g
Zucker	17 g
Salz	1,29 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
460 g



PASTA

RADIESCHENGRÜN, KÜRBISKERN, ROTE BETE

PASTA:

Die Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti drehen.

SOSSE UND FERTIGSTELLUNG:

1. Das Radieschengrün gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch grob hacken und den Parmesan reiben.
3. Alle Zutaten für die Soße in den Mixer geben und zerkleinern.
4. 50 ml Wasser in die Pfanne füllen und die Spaghetti bei mittlerer Hitze abgedeckt etwa 3–5 Min. garen.
5. Alles mischen und servieren.

ABENDESSEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
2 TELLER

15
MIN

PASTA:

450 g Rote Bete, frisch

SOSSE:

140 g Radieschengrün

1 Knoblauchzehe

60 g Parmesan, gerieben

150 g Good Eggwhites

1 TL Kürbiskernöl

15 g Zitronensaft

30 g Kürbiskerne

25 g Mandelmehl, entölt

1 gestrichener TL Pfeffer,
schwarz

3 Prisen Salz

GEFÜLLTES GEMÜSE

SPITZPAPRIKA, SERRANOSCHINKEN, ROSMARIN

1. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Von der Paprika seitlich einen Deckel abschneiden. Die Kerne und das weiße Innere entfernen, ohne Löcher in die Paprika zu schneiden. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden, den Paprika-Deckel fein würfeln.
2. Je eine Scheibe des Schinkens tief in die Paprika schieben, drei Scheiben so um die Öffnung legen, dass die Hälfte über den Rand der Paprika hängt.
3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und in die Paprika geben. Die Paprika in eine mit Backpapier ausgelegte Ofenform legen und mit Good Eggwhites auffüllen. Den Parmesan reiben und über die Paprika streuen.
4. Den Knoblauch in der Schale zerdrücken und mit Rosmarin in die Form legen.
5. Die Auflaufform vorsichtig in den Ofen stellen und die Paprika für 20 Min. garen.
6. Nun den geriebenen Käse über die Füllung streuen und weitere 10 Min. backen, bis der Käse gold-gelb ist.

ABENDESSEN

ZUTATEN FÜR
1 TELLER

10
MIN

2 Spitzpaprika, rot

30 g Lauch

8 Scheiben Serrano-Schinken

2 Prisen Salz

4 Prisen Pfeffer, schwarz

150 g Good Eggwhites

10 g Parmesan, gerieben

3 Knoblauchzehen

4 Stängel Rosmarin, frisch

20 g Light-Käse, gerieben



37 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	277 kcal
Fett	8 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	14 g
Zucker	11 g
Salz	3,51 g

**LOW
CARB**

1 Teller
entspricht
510 g



SÜSSIG KEITEN

REWARD YOURSELF



EIS

MANDEL, HIMBEERE, ZITRONE

BODEN:

1. Ein Muffinblech mit 6 Papierförmchen auslegen.
2. Mandeln, Kokosöl, Kokosblütenzucker und Vanille vermengen und fest in die Förmchen drücken.

CRÈME UND TOPPING:

1. Good Eggwhites mit Salz steif schlagen, dann das Rührgerät eine Stufe runterstellen, und in der Zwischenzeit die Zitronenschalen abreiben.
2. Nacheinander Inulin, griechischen Joghurt, Zitronenabrieb und Reissirup zum Eischnee geben, untermischen und in die Förmchen füllen.
3. Gewaschene und gut abgetropfte Himbeeren darauf verteilen. Über Nacht ins Gefrierfach geben.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 ICECUPS

15
MIN

BODEN:

80 g Mandeln, gehackt

2 EL Kokosöl

2 TL Kokosblütenzucker

1 Msp. Vanille, gemahlen

CRÈME UND TOPPING:

50 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

½ Biozitronen

20 g Inulin

100 g griechischer Joghurt

30 g Reissirup

80 g Himbeeren, frisch

**6 GRAMM
EIWEISS**

Kalorien	135 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	3 g
Kohlenhydrate	6 g
Zucker	6 g
Salz	0,06 g

**LOW
CARB**

1 Icecup
entspricht
60 g

**3 GRAMM
EIWEISS**

Kalorien	80 kcal
Fett	5 g
gesätt. Fettsäuren	1 g
Kohlenhydrate	5 g
Zucker	4 g
Salz	0,04 g

**GOOD
CARB**

1 Stück
entspricht
40 g



EIS

SCHOKOLADE, KOKOS

1. Alle Zutaten außer den Kakaonibs und der Schokolade mit dem Pürierstab kurz pürieren.
2. Masse in Eiswürfelformen füllen und mit Kakaonibs bestreuen. Im Gefrierfach hart werden lassen.
3. Schokolade im Wasserbad schmelzen und über die gefrorenen Bonbons geben.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR 16 EISPRALINEN | 10 MIN

50 g Good Eggwhites

15 g Kakao, schwach entölt

15 g Reissirup

20 g Inulin

100 g Coco Cuisine

1 TL Kakaonibs

10 g Schokolade,
85 % Kakaoanteil

TIRAMISU

SCHOKO-TIRAMISU



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
6 STÜCKE

25
MIN

BODEN:

1. Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Good Eggwhites mit Salz steif schlagen und den Kokosblütenzucker langsam dazugeben. Mandeln unterheben.
3. Backpapier aufs Backblech geben und die Masse darauf verstreichen (etwa 0,7 cm dick). 20 Min. backen, danach umdrehen und das Backpapier abziehen.

CRÈME UND FERTIGSTELLUNG:

1. Quark, Mascarpone, Reissirup, Vanille und Gelatine 1 Min. verrühren.
2. Good Eggwhites mit dem Salz steif schlagen und unter die Quarkcrème heben.
3. In einer Form zweimal folgende Schichtung vornehmen: Boden auflegen, mit Espresso beträufeln, Quarkmasse aufstreichen.
4. Für 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Verzehr Kakao durch ein Sieb auf das Tiramisu streuen.

BODEN:

150 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

30 g Kokosblütenzucker

100 g Mandeln, gemahlen

1 Tasse Espresso

CRÈME:

300 g Magerquark

80 g Mascarpone

40 g Reissirup

2 Msp. Vanille, gemahlen

10 g Sofort-Gelatine

100 g Good Eggwhites

1 Prise Salz

10 g Kakao

18 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	252 kcal
Fett	14 g
gesätt. Fettsäuren	4 g
Kohlenhydrate	13 g
Zucker	12 g
Salz	0,22 g

**LOW
CARB**

1 Stück
entspricht
140 g



HERO-REZEPT



21 GRAMM
EIWEISS

Brennwert	175 kcal
Fett	3 g
gesätt. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	14 g
Zucker	14 g
Salz	0,73 g

**LOW
CARB**

1 Shake
entspricht
430 g

SHAKE

GOLDENE MILCH

1. Pfefferkörner und Kardamom im Mörser zerstoßen.
2. Die halbe Zitrone auspressen.
3. Zitrone, Ingwerscheiben, alle Gewürze (auch Kardamom und Pfeffer), den Sirup und die Mandelmilch in einem Topf auf niedriger Stufe für 3 Min. erhitzen. Anschließend die Gewürzmilch vom Herd nehmen und 2 Min. ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kuhmilch aufschäumen und in ein Glas geben. Mit dem Schneebesen das Good Eggwhites in die Gewürzmilch einrühren, den Ingwer aussieben und die Gewürzmilch langsam auf den Milchschaum gießen.



VEGGIE

ZUTATEN FÜR
1 SHAKE

8
MIN

2 Pfefferkörner

6 Kardamomsamen

½ Zitrone

3 Scheiben Ingwer

½ gestrichener TL Zimt

½ gestrichener TL Kurkuma

1 TL Reissirup

150 g Mandelmilch, ungesüßt

70 g Milch (fettarm)

150 g Good Eggwhites

CRÈME

BAYERISCHE CRÈME

CRÈME:

1. Gelatine in Wasser einweichen.
2. Reis-Kokos-Drink, Kokosmilch und das ausgekratzte Vanillemark in einen Topf geben.
3. Pfeilwurzelsstärke mit 1 EL Wasser verrühren, zur Kokosmasse geben und aufkochen. Hitze reduzieren und Gelatine unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Anschließend abkühlen lassen.
4. Cashewkerne, 100 g Good Eggwhites, Inulin und Reissirup pürieren, die Kokosmasse dazugeben und noch mal sehr fein pürieren.
5. 50 g Good Eggwhites mit Salz steif schlagen, die Maschine auf niedrigste Stufe stellen und das Püree langsam dazugeben, in Gläser füllen und für 5 Stunden kalt stellen.

TOPPING:

1. Limettenschalen abreiben. Gewaschene Himbeeren mit Limettenschale und Dattel pürieren und auf die Crème geben.

SÜSSIGKEITEN

VEGGIE

ZUTATEN FÜR
4 GLÄSER

25
MIN

CRÈME:

3 Blatt Gelatine

300 g Reis-Kokos-Drink

50 g Kokosmilch

1 Vanilleschote

1 gestrichener TL Pfeilwurzelsstärke

1 EL Wasser

70 g Cashewkerne

150 g Good Eggwhites

10 g Inulin

15 g Reissirup

1 Prise Salz

TOPPING:

½ Biolimette

100 g Himbeeren, frisch

1 Dattel



10 GRAMM
EIWEISS

Kalorien	173 kcal
Fett	9 g
gesätt. Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	12 g
Zucker	8 g
Salz	0,15 g

**GOOD
CARB**

1 Glas
entspricht
180 g

REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH TYP

B

Bagel 54
Bowl 58
Bowlé 106
Bratlinge 82
Brot 56, 98
Brötchen 46
Burger 118

C

Chips 92, 100, 104
Cloud Egg 50
Creme 138
Curry 68

E/F/G

Eis 130, 132
Frenchtoast 52
Fruchtgummi 96
Gazpacho 64
Gefülltes Gemüse 74, 126
Gratin 66

L/M/O

Lasagne 116
Muffins 94
Omelette 48, 78, 110

P/Q/R

Pancakes 60
Pasta 80, 120, 124
Pizza 114, 122
Quiche 112
Rührei 86

S/T

Shake 102, 136
Suppe 70, 76
Tiramisu 134

V/W

Vitello tonnato 72
Wrap 84, 88

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

A

Aprikose 52
Artischocken 78
Aubergine 74
Avocado 60, 64

B

Banane 94
Birne 48, 122

C

Chia 56, 58, 98
Cranberry 96

D/E

Dill 76, 86, 112
Erbsen 76, 112
Erdnussmus 60

F/G

Fenchel 66
Feta 82
Gorgonzola 122
Gurke 64, 106

H

Haferflocken 98
Hähnchen 68
Harzer Käse 104
Himbeeren 130
Honig 50, 84

J/K

Joghurt 88
Kalbsbratenaufschnitt 72
Karotten 120
Kokos 58, 68, 102, 132
Koriander 80
Krabben 64, 76, 86
Kräuterseitlinge 70
Kürbiskern 124

L/M/N

Lachs 112
Leinsamen 54
Limette 80
Linsen 80
Mandeln 54, 94, 98, 130
Mandelmilch 56
Mango 68
Melone 106
Minze 106
Mohn 48, 56, 120
Möhre 74

REGISTER

HIER FINDEST DU ALLE REZEPTE
NACH HAUPTZUTATEN

O/P

Parmesan 92
Passionsfrucht 58
Pastinake 66
Putenbrust 88

R

Radieschen 86
Radieschengrün 124
Rhabarber 94
Ricotta 110
Rind 118
Rote Bete 124
Rucola 116, 118, 120

S

Salat 88
Schinken 116
Schokolade 52, 132, 134
Serrano-Schinken 50, 126, 78
Skyr 60
Spinat 110
Spitzpaprika 126
Süßkartoffel 114

T

Tatar 66
Thunfisch 82, 114
Toast 52
Tomaten 78, 82, 118

V/W

Vanille 102
Walnuss 84, 120, 122

Z

Ziegenkäse 50, 74, 84
Zitrone 130
Zucchini 116

DER AUTOR DES KONZEPTS



Jan Göktekin

ist Diplom-Kaufmann und Gründer der Pumperlgsund GmbH aus München. Mit Good Eggwhites und der Buchserie EIWEISS möchten er und sein Gründungspartner Fabian König

die Vorteile einer natürlichen und eiweißreichen Ernährung aufzeigen. Dazu gründeten sie 2015 die Pumperlgsund GmbH, die sich auf Eiweiß-Produkte spezialisiert und als Verlag Themen zur gesunden Ernährung publiziert.

2016 erschien das erste Buch **Volle Pulle EIWEISS**, Anfang 2017 die überarbeitete 2. Auflage **Das EIWEISS Kochbuch**.

Im Herbst 2017 erschien die EIWEISS-Serie mit den 3 Büchern:

EIWEISS – Das gesunde Ernährungskonzept

EIWEISS – Das gesunde Abnehmkonzept

EIWEISS – Das gesunde Fitnesskonzept

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Good Eggwhites sind erhältlich unter:
www.pumperlgsund-bio.de

Weitere Informationen findest du unter:
www.pumperlgsund-bio.de
Für Anregungen und Fragen:
abnehmen@pumperlgsund-bio.de

Originalausgabe
1. Auflage 2017
Autor: Jan Göktekin
EIWEISS – Das gesunde Abnehmkonzept
© 2017 by
Pumperlgsund GmbH
Hotterstr. 3
80331 München
Deutschland
www.pumperlgsund-bio.de
Tel. +49 89 2154 5097

Fotos: © Sebastian Bahr S. 4, © Julia Schneider
S. 5, S. 11–15 und S. 143 © Dr. Karlheinz Zeilberger
S. 17, alle weiteren © Viviana D'Angelo

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Konzeption: Jan Göktekin, Pumperlgsund
Redaktion Konzept:
Thorsten Dargatz, Jan Göktekin
Redaktion und Entwicklung Rezepte:
Jan Göktekin und Lea Schultis (Pumperlgsund),
und mit freundlicher Unterstützung von
Kathrin Thys, Anna Lakota und Charlotte Witta
Interviews der Challenge-Teilnehmer:
Dr. phil. Natalie Lauer
Gestaltungskonzept und Layout: kral&kral design
Art-Direktion: Anka Hartmann
Lektorat und Korrektorat: Julia Feldbaum,
Anna Fresz, Susanne Langer, Josef K. Pöllath
Projektleitung: Marc Strittmatter, ppp.services
Satz: Cordula Schaaf, Grafik-Design
Produktion: bookwise medienproduktion GmbH
Repro und Litho: Matthias Grießel,
grießel grafik und medientechnik
Druck: Polygraf Print spol. s r. o

Printed in: Slowakische Republik (EU)

ISBN: 978-3-98-189690-9

10-WOCHEN-CHALLENGE

GESUND UND SCHNELL FETT VERBRENNEN

10 Münchner treten den Beweis an: Magda, Ben und 8 weitere Teilnehmer zeigen dir ihre Vorher-nachher-Fotos und wie sie mit 7 einfachen Regeln und über 40 leckeren Eiweiß-Rezepten ordentlich ihr Fett weg bekamen. Bis zu 10 kg. Und zwar gesund. Oder wie wir sagen: pumperlgsund!

WG 450 Essen & Trinken 14,95 € [D]
ISBN 978-3-98-189690-9 15,30 € [A]



9 783981 896909