

Sven Bach • Martina Amon

# EASY INTERVALL- FASTEN

Schlank und gesund mit  
den Ernährungsexperten  
Sven und Martina



★★★  
Unkompliziert –  
aber wirksam: So machst  
du es richtig!

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**humboldt**

# Die 5 häufigsten Fehler beim Intervallfasten (... und wie man sie vermeidet)

1. Es wird ein ungünstiges Essensintervall gewählt → Seite 16/17
2. Es wird zu selten gegessen → Seite 72
3. Die Portionen sind zu groß → Seite 73
4. Es werden die falschen Lebensmittel ausgewählt → Seite 21
5. Die Mahlzeiten werden ungünstig zusammengesetzt → Seite 66

Sven Bach • Martina Amon

# EASY INTERVALL- FASTEN

Schlank und gesund mit  
den Ernährungsexperten  
Sven und Martina



## 4 VORWORT

## 7 INTERVALLFASTEN: MEHR ALS EIN TREND

### 8 Wichtige Basics

- 10 Intervallfasten ist nichts Neues
- 11 Das passiert im Körper
- 12 Die gesundheitlichen Vorteile
- 12 Die Forschungslage
- 14 Intervallfasten ist gut bei Diabetes
- 15 Was „16:8“ besonders macht

## 19 RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN

### 20 Essen nach dem natürlichen Rhythmus

### 21 Makronährstoffe

21 Kohlenhydrate

30 Fette

36 Eiweiß

### 40 Mikronährstoffe

40 Gut versorgt mit nahrhaften Lebensmitteln

42 Nahrungsergänzungsmittel

45 Regionalität und Saisonalität

### 46 Tierische Produkte unter der Lupe

46 Ist Milch wirklich so ungesund?

47 Fleisch oder lieber vegan?

47 Fisch, wenn ja, wie viel?

### 48 Die richtigen Getränke

49 Kaffee in Maßen

49 Rote Karte für Softdrinks, Säfte, Lightdrinks

51 Die Alternativen: Tees und Infused Water

**53 GUT VORBEREITET IST HALB ABGENOMMEN**

- 54 Eine gute Vorratsplanung
- 54 Vorräte für Gefriertruhe und Kühlschrank
- 58 Vorräte für den Vorratsschrank
- 60 Deine Vorratslisten
- 62 Eine stabile Basis schaffen
- 62 Trinken
- 62 Bewegung
- 64 Entspannung
- 66 Der 2-Wochen-Essenplan
- 68 Was mache ich bei ...?
- 69 Heißhunger
- 70 Kopfschmerzen
- 70 Motivationstief
- 71 Die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten

**77 80 EASY REZEPTE ZUM EASY INTERVALLFASTEN**

- 78 Frühstück
- 88 Aufstriche
- 91 Hauptgerichte
- 147 Suppen und Eintöpfe
- 158 Etwas Süßes zum Schluss

**164 REZEPTREGISTER**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

hast du schon viele Diäten ausprobiert? Dich sorgfältig vorbereitet, alles nach den Vorgaben eingekauft, aufwendig gekocht – und doch wollte dein Vorhaben nicht so richtig gelingen? Die ersten Einladungen, leckere süße Verführungen, und schon warst du schneller wieder in deinem alten Essverhalten, als du gedacht hattest.

Doch dann eroberte das Intervallfasten den Diätmarkt! Es soll für jeden geeignet sein und man kann weiter essen, was man sonst so zu sich nimmt. Jetzt wird nur auf die richtige Zeitspanne von acht Stunden geachtet. Bei vielen abnehmwilligen Menschen blieben allerdings die gewünschten Effekte, nämlich Gewicht zu verlieren und sich endlich vital und voller Power zu fühlen, aus. In unseren Praxen für Ernährungstherapie in Würzburg, Stuttgart und Horb am Neckar berichten uns viele Patientinnen und Patienten von ihren gescheiterten Bemühungen.

Warum dann dieses Buch? Fasten ist in aller Munde und zuletzt gab es einen Nobelpreis für die Erkenntnisse der positiven Effekte von Essenspausen. Dabei hat sich die 16:8-Methode als eine der praktikabelsten erwiesen. Fasten ist also prinzipiell eine gute Sache. *Was jedoch oft falsch läuft:* Viele Menschen machen Fehler bei der alltäglichen Umsetzung. Denn alleine die richtige Zeitspanne ist nicht der entscheidende Faktor. Es gibt weitere wichtige Parameter, die es zu berücksichtigen gilt.

In diesem Buch möchten wir dich an die Hand nehmen und gemeinsam mit dir Schritt für Schritt dein individuelles Intervallfasten optimieren, sodass du dauerhaft leichter lebst, deinen Körper mit neuer Energie versorgst und die positiven Effekte von echtem Intervallfasten dauerhaft spürst. Lass dich überraschen, wie einfach und effektiv dir das gelingen kann!



[www.esswert.com](http://www.esswert.com)

Martinaamon\_foodcoaching

Svenbach\_ernaehrung

# RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN

Viele gehen davon aus, dass allein die richtigen Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten, also der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit an einem Tag und der ersten am nächsten eine echte Hilfe ist. Aber damit wir wirklich einen gesundheitlichen Effekt haben und dabei auch noch abnehmen, gehört ein wenig mehr dazu. Wie es richtig geht, erfährst du in diesem Kapitel.





## Essen nach dem natürlichen Rhythmus

Wie bei jeder anderen Diät solltest du auch beim Intervallfasten nicht wahllos schlemmen.

Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur sehr vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Daher findet allein durch das Intervallfasten in der Regel keine Ernährungsumstellung hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmittelauswahl statt. Wie bei jeder anderen Diät auch, solltest du nicht wahllos schlemmen, sondern darauf achten, welche Lebensmittel du isst. Denn auch Intervallfasten führt nur im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung zum gewünschten Gewichtsverlust!

Häufig liest man, dass es beim Intervallfasten nur auf die Gesamtkalorien ankommt, die wir an einem Tag essen. Ganz so einfach ist es aber nicht. Geht man so vor, tut sich am Ende nichts auf der Waage und man hat auch noch das lästige Kalorienzählen am Hals. Denn wir Menschen unterliegen einem natürlichen Biorhythmus, zu dem auch der Tag-Nacht-Rhythmus gehört. Unser Körper weiß genau, wann es Zeit ist für seine Stoffwechselaktivitäten. So produziert er vor allem gleich morgens gegen 6 Uhr Verdauungsenzyme und Stoffwechselprodukte und fährt unsere Stresshormone wie beispielsweise das Cortisol hoch. Wir Menschen sind durch diesen Rhythmus vor allem dafür gemacht, tagsüber Essen zu uns zu nehmen und am Abend dafür etwas schmalere zu fahren.

Das bedeutet nicht, dass du nicht trotzdem abends mit der Familie warm essen darfst. Aber du solltest vermehrt darauf achten, dass dein Körper vor allem am Tag ausreichend Energie und Nährstoffe zur Verfügung gestellt bekommt, denn vor allem tagsüber können wir die Nahrung sehr gut verstoffwechseln, während wir gegen Abend weniger stoffwechselaktiv sind. Wenn aber trotzdem die üppigste Mahlzeit am Abend gegessen wird, führt das zu einer höheren Einlagerung von Fett. Also nicht nur die Kalorien sind entscheidend, sondern auch, wann du was isst.

Egal, für welche 16:8-Form du dich entscheidest – also ob du das Frühstück oder Abendessen weglässt: Für abends bzw. am Nachmittag solltest du stets die kleinere Mahlzeit planen.

## Makronährstoffe

Die Hormone, die unseren Biorhythmus prägen, beeinflussen auch unseren Stoffwechsel. Das bekannteste „Abnehm-Hormon“ ist das Insulin. Um zu verstehen, wie ständiges Essen und die Produktion von Insulin in Verbindung stehen, müssen wir zunächst dem Auslöser unserer Insulinproduktion auf den Zahn fühlen. In unserer Nahrung haben wir drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Alle wirken unterschiedlich auf unseren Hormonhaushalt, besonders auf das Insulin.

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus einem, zwei oder mehreren Zuckern und werden deshalb auch schlicht als Zucker, in der Fachsprache Saccharide, bezeichnet. Die einfachsten Vertreter von Zucker sind Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Maltose (Malzzucker). Diese sogenannten Einfachzucker werden von unserem Körper sehr schnell aufgenommen. Über den Magen gelangen sie in unseren Darm und von dort in die Blutbahn. Sie führen zu einem sehr schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, wodurch eine Ausschüttung von Insulin provoziert wird. Denn Insulin ist ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, das dafür sorgt, dass der Zucker auch in unsere Körperzellen eingeschleust wird und dann in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

Ist dieser Prozess im Gange, findet zu dieser Zeit allerdings auch keine Fettverbrennung statt. Aus diesem Grund proklamieren viele Diäten, dass zwischen zwei Mahlzeiten immer vier bis

Insulin, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, sorgt dafür, dass der Zucker in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

fünf Stunden ohne Nahrung liegen sollten. Diese Theorie widerspricht jedoch dem Intervallfasten. Denn wenn du nur ein Zeitfenster von acht Stunden hast, in dem du essen möchtest, kannst du keine so langen Pausen zwischen deinen beiden Mahlzeiten einhalten. Aber dazu später mehr.

Die nächstgrößeren Zuckerarten sind die Zweifachzucker. Das sind beispielsweise Laktose (Milchzucker) und Saccharose (Haushaltszucker). Sie bestehen, wie der Name schon sagt, aus zwei Zuckern. Diese zwei werden von Enzymen im Dünndarm getrennt, was einen kurzen Moment dauert, und dann können auch sie auf schnellem Weg in die Blutbahn aufgenommen werden. Danach kommt der gleiche Prozess in Gang wie bei den Einfachzuckern beschrieben.

Bei Kohlenhydraten mit mehr als zwei Molekülen sprechen wir von Mehrfachzuckern. Bei ihnen hängen viele Zuckermoleküle aneinander. Der bekannteste Vertreter ist die Stärke, eine lange Reihe aus Glukosemolekülen. Hier ist die Verstoffwechslung etwas aufwendiger, denn hier müssen zunächst alle Glukosemoleküle voneinander getrennt werden, erst dann können die einzelnen Moleküle in unser Blut aufgenommen werden. Stärke ist in Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln und Mehlen enthalten. Unsere Ernährung besteht überwiegend aus Mehrfachzuckern.

Eben weil die Kohlenhydrate dazu führen, dass unsere Fettverbrennung unterbrochen wird, kommen sie in den Medien so oft schlecht weg. Aber sie haben auch viele wichtige Aufgaben. Kohlenhydrate, vor allem Vollkorn und auch Gemüse und Obst, sind unsere Hauptlieferanten für Ballaststoffe. Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Bestandteile, die zu den Kohlenhydraten zählen. Sie werden in tieferen Darmabschnitten durch Bakterien verdaut und haben dadurch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker konstanter zu halten. Im Allgemeinen verhalfen Ballaststoffe auch zu einer besseren Sättigung und ange-

nehmeren Verdauung und können dadurch den Abnehmprozess vereinfachen.

Was jedoch häufig falsch gemacht wird: Wir essen viel zu viele Kohlenhydrate. Denn nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen, und auch die Tageszeiten, in denen wir zu Kohlenhydraten greifen. Eine vernünftige Portion Haferflocken zum Frühstück oder ein hochwertiges, handwerklich erzeugtes Roggenbrot aus Sauerteig sind dabei absolut in Ordnung. Vielmehr sind üppige Pastagerichte, Pizzaabende und die Naschereien auf dem Sofa am Abend die Kohlenhydratkeule, die du vermeiden solltest. Vor allem tagsüber kann der Körper die Energie aus den Kohlenhydraten gut gebrauchen, gegen Abend jedoch sollten diese Mengen deutlich moderater werden. Dazu mehr später bei unseren Rezepten und dem 2-Wochen-Essensplan (Seite 66).

Nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen.

Gesunde Kohlenhydrate erfüllen viele wichtigen Aufgaben in unserem Körper.



## Geeignete und ungeeignete Kohlenhydrate

GEEIGNETE KOHLENHYDRATQUELLEN – EMPFEHLENSWERT	WENIGER GEEIGNETE KOHLENHYDRATQUELLEN – SPARSAM VERWENDEN
Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen) und entsprechende Produkte (z. B. Linsennudeln, Kichererbsenreis), stärkehaltige Gemüsesorten wie Kürbis, Pastinake etc.	Softdrinks wie Cola, Fanta, Limonade oder auch Sportgetränke
Vollkornprodukte mit ganzen Körnern, z. B. Haferflocken, Haferkleie, Fünf-Korn-Flocken, Basismüslis	Zucker und Zuckeralternativen wie Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker etc.
Brot aus vermahlenem Vollkorn, Sauerteigbrot, Vollkornnudeln, Nudeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Basmatireis, Quinoa, Bulgur, Couscous	Weißbrot, gezuckerte Müslis, Crunchy-Müslis, gezuckerte Cornflakes
frisches oder tiefgekühltes Obst, Obstmark (enthält keinen zugesetzten Zucker)	Obstsäfte, Obstmus (enthält meist zugesetzten Zucker)
Mehle mit höherer Typenzahl, z. B. Weizenmehl Type 1050, Roggenmehl Type 1150, Dinkelmehl Type 1050	Mehle mit niedriger Typenzahl, z. B. Weizenmehl Type 405

**Vermahlenes oder unvermahlenes Vollkorn?**

Nach aktuellen Studien gibt es einen Unterschied zwischen vermahlenem Vollkorn und Vollkornprodukten mit ganzen Körnern. Getreidekörner enthalten im Inneren einen Stärkekern, der umschlossen ist von der Hülle. Isst man Produkte mit ganzen Körnern, muss das Korn vom Verdauungstrakt erst aufgespalten werden, was deutlich aufwendiger für den Verdauungsprozess ist. Durch diesen Prozess wird die Verdauung verzögert und der Blutzucker steigt nur langsam an, was auch die Insulinausschüttung verlangsamt. Ist das Korn aber schon vermahlen, wie es bei Vollkornmehl der Fall ist, ist die Aufspaltung schon angestoßen und der Darm kommt schneller an die Stärke heran. Natürlich nicht

Ist das Korn schon vermahlen, kommt der Darm schneller an die Stärke heran als bei ganzen Körnern.

so ganz rasant wie bei Weißbrot, aber je nach Brotsorte auch nicht viel langsamer. Ein Vollkornbrot mit ganzen Körnern ist somit effektiver für einen langsameren Blutzuckeranstieg, dennoch steht die Verträglichkeit immer im Vordergrund. Einigen Menschen liegen ganze Körner zu schwer im Magen-Darm.

Es muss übriges nicht immer Vollkorn sein. Wichtig ist auch, dass du ein handwerklich hergestelltes Brot von einem Traditionsbäcker kaufst. Denn heutzutage werden in vielen Bäckereien schnelle Backhilfsmittel eingesetzt, damit die Brote gleich gebacken werden können. Das spart zwar Zeit und Platz für den Hersteller, ist aber für die Verdauung ein echtes Problem. Die lange Teigführung spaltet erste Kohlenhydratketten und macht Brote verdaulicher. Auch ein gutes Mischbrot darf also auf deinen Teller – nur Weißbrot oder gar Toast sollte nicht dein tägliches Brot sein. Toastbrot enthält meistens Zucker und Natriumdiacetat und statt Butter das günstigere Sonnenblumenöl. Außerdem sättigt es nicht.

### **Zucker, Honig, Süßstoffe & Co.**

Vielleicht wunderst du dich, warum in der rechten Spalte der obigen Tabelle außer Zucker auch Honig und sonstige Süßungsmittel aufgelistet sind. Seit einigen Jahren poppen immer mehr Zuckeralternativen auf, die um so vieles gesünder sein sollen als raffiniertes Zucker. Da gibt es ausgefallene Alternativen wie Kokosblütenzucker, der aufwendig aus dem Ausland importiert wird. Oder der Agavendicksaft, der meistens aus Mexiko kommt. All diese Alternativen sind unter dem Strich Zucker und haben dieselbe Auswirkung auf deinen Blutzucker und dadurch auch auf dein Insulin: Sie steigern den Blutzucker, du schüttest Insulin aus und die Fettverbrennung ist unterbrochen. Noch dazu sind sie rein vom ökologischen Aspekt für uns nicht vertretbar.

Bei Zucker gilt also nach wie vor: einfach sparsam einsetzen. Ein guter deutscher Honig vom Imker ist eine gute Zuckeralterna-

tive. Aber wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, dass Honig eine extrem gesündere Alternative ist. Der aktuelle Konsum der Deutschen liegt bei um die 90 g Zucker pro Kopf und Tag. Damit liegen wir weit über dem empfohlenen Wert der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit maximal 50 g Zucker pro Tag. Und dabei ist natürlich auch der Zucker in Getränken gemeint sowie der versteckte Zucker in Lebensmitteln.

#### Produkte, hinter denen sich Zucker in einem Lebensmittel versteckt

Agavendicksaft	Glukose/-sirup	Molkenpulver
Ahornsirup	Honig	Rohrzucker
Apfelsüße	Invertzucker	Saccharose
Dextrose	Laktose	Stärkesirup
Dicksaft	Magermilchpulver	Sirup
Fruktose	Maissirup	Traubensüße
Fruktose-Glukose-Sirup	Maltose/Malzzucker	Zuckerrübensirup

#### Wie gesund sind Zuckeralternativen?

Der Markt für kalorienfreien Zuckeralternativen ist in den letzten Jahren enorm gewachsen, immer neue Produkte erobern die Geschäfte. Hier gibt es zwei Kategorien: Süßstoffe und Zuckeralkohole. Süßstoffe sind künstlich hergestellte synthetische Süßungsmittel. Die am häufigsten verwendeten sind Aspartam, Sucralose und Saccharin. Auch Stevia zählt zu den Süßstoffen, selbst wenn es aktuell besser bewertet wird als die anderen Vertreter. Leider hat Stevia jedoch häufig einen sehr eigenen Geschmack.

Die Studienlage zu Süßstoffen ist sehr unterschiedlich, die Bewertung reicht von gut bis schlecht. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) stuft Süßstoffe als unbedenk-

Die Studienlage zu Süßstoffen ist sehr unterschiedlich, die Bewertung reicht von gut bis schlecht.

lich für unsere Gesundheit ein. Andere Studien sehen Süßstoffe jedoch kritisch, da nachgewiesen wurde, dass sie Einfluss auf das Mikrobiom, also die Bakterienzusammensetzung im Darm nehmen: Sie hatten bei täglichem und regelmäßigem Konsum zur Folge, dass sich die schädlichen Darmbakterien vermehrten. Wir empfehlen daher keine Süßstoffe, sondern wollen in unseren Beratungen und Vorträgen auf einen achtsameren Umgang mit Zucker aufmerksam machen und vor allem für versteckten Zucker in verarbeiteten Produkten sensibilisieren.

Zuckeralkohole haben nicht viel mit Zucker und schon gar nichts mit Alkohol zu tun. Sie sehen in der Konsistenz, Form und Farbe ähnlich aus wie Zucker, süßen aber deutlich weniger, sind meistens kalorienärmer, manche auch kalorienfrei und können aus natürlichen Lebensmitteln hergestellt werden. Sie besitzen unterschiedliche Süßkraft, enthalten zum Teil auch Kalorien und werden unterschiedlich gut vertragen.

Im Handel findet man überwiegend Erythrit und Xylit. Erythrit ist kalorienfrei und wird von den meisten Menschen gut vertragen. Allerdings hat auch Erythrit einen etwas gewöhnungsbedürftigen Eigengeschmack und ist leicht kühl vom Mundgefühl. Du kannst beispielsweise in Rezepten die Hälfte des Zuckers durch Erythrit ersetzen, so sparst du die Hälfte des Zuckers und der kühle Geschmack wird nicht so deutlich.

Ein weiteres häufig verwendetes Produkt ist Xylit. Xylit enthält halb so viele Kalorien wie Zucker, kann bei übermäßigem Verzehr aber abführend wirken. Aus diesem Grund findet dieser Stoff keine Verwendung in unseren Rezepten und Empfehlungen, da viele Menschen an einem Reizdarm leiden. Da wäre dieses Ersatzprodukt absolut ungeeignet. Wenn du also Zucker ohnehin umsichtig einsetzt, brauchst du definitiv keine Alternativen.



Die Fructoseaufnahme ist in den letzten 50 Jahren deutlich gestiegen.

### **Fructose: Versteckte Süße in Lebensmitteln**

Im Supermarkt findet sich Fruchtzucker in Obst, Säften, Honig und Agavendicksaft. Auch Haushaltszucker enthält Fruchtzucker. Die Fruchtzuckeraufnahme ist in den letzten 50 Jahren deutlich gestiegen und das hat seinen Grund. Seit vielen Jahren wird in den USA aus Maisstärke high fructose corn sirup, kurz HFCS, hergestellt, ein Sirup, das auch Fructose enthält und deutlich mehr süßt als Zucker. Auch bei uns hat sich dieser Sirup durchgesetzt und darf seit 2017 in Lebensmitteln eingesetzt werden.

Schlendere doch einmal durch die Reihen im Supermarkt und wirf einen Blick auf die Zutatenlisten. Dort findest du auf verarbeiteten Produkten sehr oft die Bezeichnung „Fructose-Glukose-Sirup“ oder auch „Glukose-Fructose-Sirup“. Die Bezeichnung hängt von der jeweiligen Zusammensetzung ab. Diese Art von Kohlenhydraten sind echte Dickmacher. Denn dieser zugesetzte Fruchtzucker wird über die Leber verstoffwechselt. Sie produziert daraus überwiegend Fett.

### **Die richtige Kohlenhydratmenge**

Zur richtigen Kohlenhydratmenge gibt es unterschiedliche Meinungen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt, täglich 50–55 % der täglichen Energie über Kohlenhydrate zu decken. Andere Institutionen kommen zu abweichenden Richtwerten, so empfiehlt das Schweizer Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen 45–55 %. Studien legen außerdem den Schluss nahe, dass wir Menschen unterschiedlich gute Kohlenhydratverwerter sind. Das ergab eine aktuelle Untersuchung, die bei Personen, die das identische Essen bekamen, die körperliche Reaktion anhand des Blutzuckeranstieges, der Insulinantwort und der Blutfette maß. Das Ergebnis ist nicht wirklich verwunderlich: Menschen reagieren unterschiedlich auf die gleiche Nahrung. Denn natürlich hat diese Stoffwechselantwort etwas mit unseren Genen, mit (Vor-)Erkrankungen und dem Alter zu tun.

Die Low-Carb-Bewegung hat eine riesige Fangemeinde, die sich von der Tatsache, dass eine übermäßige Reduktion von Kohlenhydraten auch nicht gut für uns ist, nicht beindrucken lässt. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die übermäßigen Fettverzehr für das verbreitete Übergewicht verantwortlich machen und alles nur nach den Kalorien auslegen. Einigkeit gibt es nur in einem Punkt: Eine moderate Kohlenhydrataufnahme ist sinnvoll sowohl bei Übergewicht als auch bei Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 oder auch einer Fettleber, von der mittlerweile über 40 % der Erwachsenen in Deutschland betroffen sind.

Hier eine Orientierung, welche Kohlenhydratmengen über den Tag verteilt sinnvoll sind:

- 3–5 EL (30–50 g) Haferflocken oder zuckerfreies Müsli
- 150–200 g Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- 2 Scheiben Brot (ca. 80 g)

Eine moderate Kohlenhydrataufnahme ist sinnvoll bei Übergewicht und bestimmten Erkrankungen.



Brot wird oft zu unrecht verteufelt: Eine moderate Kohlenhydrataufnahme ist sinnvoll.



# 80 EASY REZEPTE ZUM EASY INTERVALLFASTEN

Du weißt nun, welche Stellschrauben die wichtigsten sind, um das Intervallfasten auch sinnvoll und dauerhaft umsetzen zu können. Jetzt haben wir natürlich auch noch ein paar leckere Rezepte für dich, die dir dabei helfen, schnelle und leckere Gerichte auf den Tisch zu zaubern, ohne lange in der Küche zu stehen. Denn zum Easy Intervallfasten gehören auf jeden Fall auch easy Rezepte.

# FRÜHSTÜCK

## Frische Zitronenwaffeln

Für 4 Portionen

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

### Eine Portion enthält:

276 kcal (1160 kJ)	10 g Fett
16 g Eiweiß	29 g Kohlenhydrate

### Zutaten

- 1 Bio-Zitrone
- 120 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Magerquark
- 4 Bio-Eier
- 2 TL Backpulver
- 1 Vanilleschote oder Vanilleextrakt
- 2 EL Zucker
- 4 EL Naturjoghurt, 1,8 % Fett
- 2 EL Rapsöl

### Zum Garnieren:

- 1 EL Naturjoghurt
- 1 Handvoll Heidelbeeren

### Zubereitung

- 1 Zitrone waschen, auspressen und abreiben. Alle Zutaten mit Ausnahme des Rapsöls in eine große Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen. Währenddessen das Waffeleisen erhitzen und mit einem Pinsel und Rapsöl fetten.
- 2 Mit einem Schöpfer den Teig auf das Waffeleisen geben, anschließend vier Waffeln für jeweils ca. 4 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.
- 3 Die Waffeln auf vier Tellern verteilen und mit 1 EL Naturjoghurt sowie einigen Heidelbeeren garnieren.



# Shakshuka

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Eine Portion enthält:

179 kcal (752 kJ)	11 g Fett
9 g Eiweiß	9 g Kohlenhydrate

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 6 Tomaten
- 1 Paprika
- 4 Bio-Eier
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Chiliflocken
- 1 Handvoll Petersilie

## Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch abziehen und ebenfalls fein schneiden oder pressen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten.
- 2** Tomaten und Paprika waschen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- 3** Mit einem Löffel vier Vertiefungen in das Gemüse drücken und in jede Vertiefung ein Ei aufschlagen. Den Deckel auf die Pfanne geben und Eier bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten stocken lassen.
- 4** Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen.



## Linsendahl mit Naanbrot

Für 4 Personen

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Backzeit: 20 Minuten**

### Eine Portion enthält:

454 kcal (1901 kJ)	36 g Fett
19 g Eiweiß	11 g Kohlenhydrate

### Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 300 g rote Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Ingwer (Daumendick)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Kokosmilch
- 250 g gehackte Tomaten (frisch oder Dose)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Naturjoghurt
- frischer Koriander

### Für das Naanbrot:

- 400 g Mehl
- ½ TL Salz
- 200 ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Die Zwiebeln klein schneiden, den Knoblauch hacken und beides kurz in Olivenöl anschwitzen. Rote Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auf den Topf oder die Pfanne geben und circa 7 Minuten köcheln lassen.
- 2** Währenddessen das Mehl mit Salz und dem Wasser zu einem Teig kneten. Das Wasser nach und nach dazugeben, dabei darauf achten, dass der Teig nicht zu weich wird – er sollte nicht klebrig sein, aber auch nicht zu fest.
- 3** Vier bis sechs Kugeln aus dem Teig formen. Die Kugel ohne Öl plattgedrückt in eine Pfanne mit Deckel geben. Bei mittlerer Hitze mit Deckel für 1–2 Minuten pro Seite backen.
- 4** Ingwer, Gewürze, Salz, Pfeffer, Kokosmilch und gehackte Tomaten zu den Linsen geben. Wieder mit Deckel für 10 Minuten köcheln lassen. Nun testen, ob die Linsen gar sind, wenn ja, vom Herd nehmen und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
- 5** Mit dem Naanbrot und einem Klecks Naturjoghurt sowie etwas frischem Koriander servieren.





# Rindfleisch-Gemüsepfanne

Für 4 Personen

**Zubereitungszeit: 25 Minuten**

## Eine Portion enthält:

321 kcal (1246 kJ)	20 g Fett
23 g Eiweiß	9 g Kohlenhydrate

## Zutaten

- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 400 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ingwer (daumengroß)
- 300 g Rinderhüftsteak
- 2 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken
- 2 EL Sojasauce
- Sesamsamen zum Garnieren

## Zubereitung

- 1** Gemüse waschen, Paprika und Karotten in Streifen schneiden, Brokkoli in feine Röschen schneiden, Knoblauch abziehen und mit dem Ingwer fein schneiden.
- 2** Das Fleisch waschen, abtrocknen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Danach den Knoblauch und das Gemüse dazugeben und mit anbraten, den Deckel auf die Pfanne geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen (mit etwas Gemüsebrühe angießen, damit nichts einbrennt). Dann mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasauce abschmecken.
- 3** Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten und beim Servieren über das Gericht geben.



## Rezeptregister

### FRÜHSTÜCK

- FrISChe Zitronenwaffeln 78
- Erdbeer-Kokos-Buttermilch 80
- Joghurtbowl für den perfekten Start 80
- (Veganes) Porridge Grundrezept 82
- Apfel-Zimt-Dinkelbrei 82
- Schnelle Dinkelbrötchen 84
- Die perfekte Müslimischung 84
- Hafer-Linsen-Granola 86
- Tomatenomelett mit frischen  
Kräutern 86

### AUFSTRICHE

- Schafskäse-Minze-Aufstrich 88
- Kürbiskernaufstrich 88
- Italienischer Grünkernaufstrich 90
- Karotten-Ingwer-Aufstrich mit Cashew-  
crunch 90

### HAUPTGERICHTE VEGETARISCH

- Rote-Linsen-Tagliatelle 91
- Parmesan-Zucchini-Puffer 92
- Karottenpuffer mit Paprikadip 92
- Couscous-Gemüsepfanne mit Feta 93
- Shakshuka 94
- Rote-Bete-Carpaccio 96
- Ofengemüse 96
- Frischer Quinoasalat 98
- Ofenravioli 99
- Grünkernküchlein 100

- Linsendahl mit Naanbrot 102
- Cilli sin Carne 104
- Low Carb Käse-Gemüse-Muffins 106
- Gorgonzolapasta mit Erbsen 106
- Gnocchi-Tomate-Mozzarella-Pfanne 108
- Einfacher Kichererbsennudel-Salat 108
- Baked Feta Pasta 110
- Orientalische Falafel mit Quarkdip 112
- Bunter Bulgursalat 114
- High Protein Fischkäsetaler mit Salat 115
- Vegane Grillspieße 116

### HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

- Hähnchenwraps mit Kräuterquark 118
- Kräuterpfannkuchen mit Lachs-  
füllung 120
- Putenschnitzel mit Rosmarin-  
kartoffeln 122
- Schweinefilet mit Kartoffelspalten 124
- Quinoa-Shrimp-Bowl 125
- Quesadillas mit Spinat, Hackfleisch und  
Feta 126
- Quarkpizza mit Lachs und Rucola 128
- Gefüllter High Protein Kürbis 130
- Seelachs in cremiger Brokkolisauce 130
- Toscana-Hähnchen 131
- Rindfleisch-Gemüsepfanne 132
- Putengeschnetzeltes mit Kürbis-  
stampf 134
- Bunte Fischspieße mit Zitronensauce 135

Zoodles und Moodles mit Shrimps 136  
Countrypotatoes mit Hähnchenspießen und Sourcream 138  
Vollkornpasta mit Lachs-Brokkoli-Sauce 140  
Kabeljaufilet auf Fenchel-Nektarinen-Beet 141  
Albondigas 142  
Puten-Gorgonzola-Röllchen auf Gemüsebett 144  
Kräuterlachs mit Süßkartoffel und Datteln-Avocado-Dip 145  
Kabeljau auf Asiagemüse 146

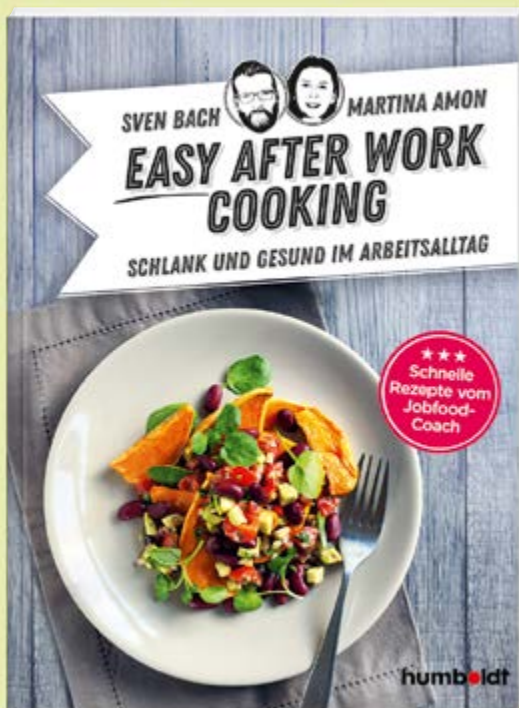
### SUPPEN UND EINTÖPFE

Kichererbsen-Spinat-Suppe 147  
Kichererbsen-Hackfleisch-Topf 148  
Orientalische Linsensuppe 150  
Geröstete Grünkernsuppe 150  
Cremige Kartoffel-Pastinaken-Suppe 152  
Schnelle Gemüse-Hähnchen-Suppe 152  
Feuriger Bohneneintopf 154  
Herzhafter Kürbiseintopf 155  
Thai-Gemüse-Suppe 156  
Kichererbsensuppe 157

### ETWAS SÜSSES ZUM SCHLUSS

Quarkauflauf 158  
Beeren-Kokos-Dessert 158  
Mandel-Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle 160  
High Protein Schokoshake 160  
Hafer-Crumble 162  
No-bake Erdbeerkuchen 162

# Nach der Arbeit kommt das Ess-Vergnügen



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Für alle, die nach einem langen Arbeitstag gesund und ausgewogen essen wollen, ohne stundenlang in der Küche stehen zu müssen
- Leckere Rezepte und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit denen sich das Essverhalten im vollgepackten Alltag schnell und einfach anpassen lässt
- Alle Rezepte können in maximal 30 Minuten zubereitet werden

Sven Bach/Martina Amon

## Easy After-Work-Cooking

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2944-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

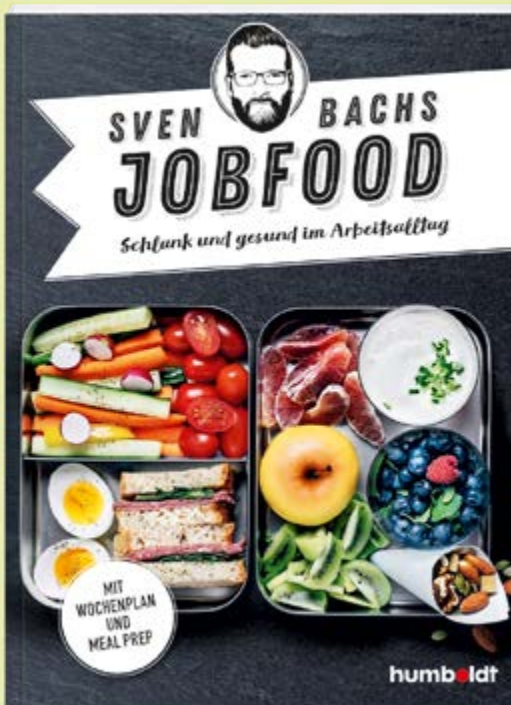
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Schlank im Job!

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund um gesundes Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

## Sven Bachs Jobfood

148 Seiten, 54 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-332-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**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 978-3-8426-3030-7 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3031-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3032-1 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Shutterstock/Alexander Raths, WikiVector, Leyasw

*Stock.adobe.com:* Yummy pic: 6/7; Mary's: 18/19; Sea Wave: 23; Regina Foster: 29; coco: 45; Atlas: 50; Vasily: 52/53; Silvia Bogdanski: 54; quartm: 56; jackfrog: 65; insta\_photos: 66; Sławomir Fajer: 76/77, 95; scerpica: 79; Andrea Sachs: 81; epixproductions: 83; Guntar Feldmann: 85; Bogdan Wankowicz: 87; kristina rütten: 89; Maksim Shebeko: 97; scerpica: 101; okkijan2010: 102; Kitty: 105; Oksana\_S: 107; petrgrskov: 109; vimart: 111; anna\_shepulova: 113; grinchh: 117; rollocontent: 119; FOOD-pictures: 121; HLPhoto: 123; demidoff: 127; bbivirys: 129; FomaA: 133; fahrwasser: 137; lilechka75: 139; chandlervid85: 143; Ezume Images: 149; okkijan2010: 151; MissesJones: 153; Janna: 159; Kati Finell: 161; annapustynnikova: 163

## Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

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

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen



Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen zu gesunder Ernährung und einem entspannten Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin behandelt sie auch Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten.



Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Der staatlich geprüfte Diätassistent therapiert Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Seit 14 Jahren ist er zudem für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig.

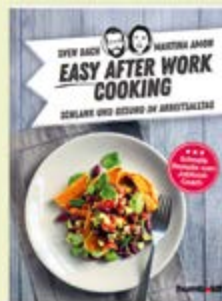


Zusammen haben sie die EssWert GmbH & Co. KG gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter unterstützt.

## Bereits von den Autoren erschienen:



ISBN 978-3-8426-3015-4  
€ 19,99 [D]



978-3-8426-2944-8  
€ 19,99 [D]

## Intervallfasten mit Plan – einfach, aber richtig!

Intervallfasten hat sich zu einer weit verbreiteten und beliebten Ernährungsmethode entwickelt. Kein Wunder: Es ist einfach umzusetzen, hilft beim Abnehmen und wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Verdauung, Schlaf und Immunsystem aus. Doch du kannst dabei auch viel falsch machen. Die Ernährungsexperten Sven Bach und Martina Amon erklären dir, wie 16:8-Intervallfasten wirksam funktioniert – und im stressigen Alltag trotzdem easy von dir umgesetzt werden kann. Sie liefern dir Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung, Tipps für Einkauf und Vorratshaltung und leckere, einfache Gerichte.

## Das spricht für dieses Buch:

- So geht Intervallfasten – einfach und richtig
- 90 super einfache, leckere Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion.
- Check: die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten

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

ISBN 978-3-8426-3030-7



9 783842 630307

19,99 EUR (D)

Mit Tagesplänen sowie Tipps für Einkauf, richtige Lebensmittelauswahl und Vorratshaltung.