

Gesund & schlank mit der neuen Erdbeer-Diät

Mit Hilfe dieses Nasch-Plans werden Sie garantiert abnehmen: Die süßen Beeren sind wahre Wunderwaffen im Kampf gegen hartnäckige Pölsterchen

Keine Lust auf Speckröllchen und Kilo-Frust? Dann essen Sie doch einfach mal tüchtig – und zwar Erdbeeren. Wenn Sie vor oder zu einer Mahlzeit 10 Erdbeeren naschen und sich drei Tage lang nach unserem Diät-Plan ernähren (siehe sommerliche Rezepte rechts), können sich bis zu drei hartnäckige Pfunde verabschieden. Ganz ohne Hungergefühl! Denn die süßen Früchtchen machen richtig satt und stillen die Lust auf Süßes nahezu kalorienfrei. Warum die süßen Früchte wahre Abnehm-wunder sind, lesen Sie unten im Kasten. **Und so funktioniert unsere Genuss-Diät:** Starten Sie morgens mit Erdbeeren pur, löffeln Erdbeer-Müsli oder Erdbeer-Quark. Auch mittags haben Sie die Wahl: Crêpe oder Huhn? Suchen Sie sich eines von drei Rezepten aus. Abends genießen Sie zum Beispiel Erdbeer-Fisch-Spieße oder fruch-

tige Schupfnudeln – oder Sie bereiten einen leckeren Käse-Erdbeer-Salat zu: 100 g Blattsalat, 200 g geviertelte Erdbeeren und 65 g Mozzarella light in eine Schüssel geben. 2 TL Himbeer-Essig und Wasser mit Salz und buntem Pfeffer mischen. 2 TL Rapsöl unterrühren und über den Salat träufeln – fertig!



1. Tag



FRÜHSTÜCK

Süße Früchte mit Käsecreme

Pro Portion: 250 g Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen, trocknen und je nach Größe vierteln oder halbieren. 2 EL Frischkäsecreme mit Joghurt (z.B. Brunch) mit etwas Mineralwasser und 1 EL Cremefine verrühren. Als Klecks auf die Erdbeeren geben. **104 kcal**

MITTAGESSEN

Leckeres Erdbeer-Crêpe

Pro Portion: Aus 65 g Mehl, Salz, 1 Ei, 65 ml Milch und 65 ml Mineralwasser Teig rühren, in 1 TL Öl zum Crêpe ausbacken. Crêpe mit etwas Frischkäse bestreichen. 200 g Erdbeeren pürieren, auf dem Frischkäse verteilen. **190 kcal**



ABENDESSEN

Fruchtige Schupfnudeln

Pro Portion: 100 g Erdbeeren halbieren. 1 TL Margarine erhitzen, 125 g Schupfnudeln darin anbraten. ½ EL Mohn und 1 TL Zucker darüberstreuen und bräunen. Einige Blättchen Zitronenmelisse in Streifen schneiden. Erdbeeren mit der Zitronenmelisse zu den Schupfnudeln geben. **237 kcal**

2. Tag

FRÜHSTÜCK

Erdbeer-Müsli mit Mandeln

Pro Portion: Erdbeeren vierteln. 1 EL Mandelstifte und 25 g Haferflocken kurz rösten. 30 g Cornflakes und Haferflocken mischen. In eine Schale geben, 125 ml Milch angießen. Erdbeeren darauf verteilen. 1 Nocke Frischkäse daraufsetzen. Mit Mandeln bestreuen. **380 kcal**



MITTAGESSEN

Perlhuhnbrust mit Erdbeersalat

Pro Portion: Backofen vorheizen (Elektro: 120 Grad). 150 g Perlhuhnbrust in 1 TL Öl anbraten. 1 EL Rosmarin mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen ca. 10 Minuten fertig braten. 1 Rote Bete in Scheiben schneiden. In 1 TL Butter 4 Minuten dünsten. Mit 1 EL Himbeersig ablöschen. 100 g Erdbeeren vierteln. 25 g Rucola grob hacken. Erdbeeren und Rucola mit der lauwarmen Bete mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen anrichten. **480 kcal**

ABENDESSEN

Erdbeer-Pasta mit Frischkäse

Pro Portion: 70 g Farfalle nach Packungsanleitung al dente kochen. 150 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Öl, 1 Prise Zucker und Zimt verrühren und mit den Erdbeeren und den Farfalle mischen. Pasta in einer Schale anrichten, mit 1 EL Frischkäse light garnieren. **392 kcal**

3. Tag

FRÜHSTÜCK

Erdbeer-Smoothie

Pro Portion: 100 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren waschen, putzen und pürieren. Mit 250 ml Buttermilch verquirlen und mit etwas frischem Zitronensaft und Süßstoff oder Kokosblütenzucker (nach Belieben) abschmecken. **119 kcal**

MITTAGESSEN

Feta-Huhn auf Erdbeeren

Pro Portion: 125 g Erdbeeren in Scheiben schneiden. 30 g Feta würfeln. 100 g Hähnchenbrust in Streifen schneiden, in einer Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, mit Feta und Erdbeeren mischen. Mit Vinaigrette aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker anrichten. **340 kcal**

ABENDESSEN

Bunte Fisch-Spieße

Pro Portion: 70 g Seeteufel in 4 Würfel schneiden. 4 Erdbeeren waschen. ½ rote Zwiebel in Spalten schneiden. 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Seeteufel abwechselnd mit Zwiebelspalten und Erdbeeren auf Spieße stecken, in erhitztem Sesamöl ca. 5 Minuten braten. Dazu passt Fenchel. **215 kcal**



Naschen und dabei abnehmen

DAS SCHLANK-GEHEIMNIS VON ERDBEEREN:

+ Erdbeeren bestehen zum Großteil aus Wasser und sind extrem kalorienarm; ein ganzes Pfund Beeren hat nur knapp 150 Kalorien. In ihnen steckt außerdem viel Vitamin C – mehr als in Orangen.
++ Die süßen Früchtchen enthalten wertvolles Pektin. Das ist ein unverdaulicher Ballaststoff, der sich wie eine Schutzbarriere auf die Darmschleimhaut

legt und dadurch hilft, die Verarbeitung von Zucker zu regulieren und den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten.

+++ Erdbeeren sind auch echte Jungmacher für die Haut. Die enthaltenen Antioxidantien (Pflanzenstoffe wie Catechine, Betacarotin, Lutein und Zeaxanthin) bekämpfen freie Radikale, die durch Umweltgifte, ungesunde Ernäh-

rung und Stress in unserem Körper entstehen. Sie schwächen die Abwehr und lassen unsere Zellen schneller altern.

+++ Dank ihrer hohen Folsäure-Werte sorgen Erdbeeren für guten Schlaf und innere Ruhe. Die reichlich enthaltenen Mineralien Kalium und Magnesium beruhigen ebenfalls die Nerven und kurbeln die Entwässerung an.

Noch mehr Schlank-Tipps

Genuss mit Biss

Der Pfirsich-Himbeere-Snack von Arla Skyr enthält Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mohn und Früchte. Und 50% weniger Zucker als vergleichbare Desserts.

Aromatisches Wasser

Viel Geschmack, kaum Kalorien: Wasser über Kräuter, Frucht- und Gemüsestücke gießen, ziehen lassen, genießen!



Diät-Tagebuch führen

Wer erfolgreich abnehmen möchte, der sollte sich selbst kontrollieren. Planen Sie Ihre Mahlzeiten und Fitness-Aktivitäten und dokumentieren sie täglich. So behalten Sie auch die Übersicht über etwaige kleine „Sünden“.

Am besten roh

Als Rohkost eignen sich gelbe Rüben für jede Diät. Anders ist es jedoch, wenn sie gekocht sind: Dann enthalten sie zwar weniger Kalorien als rohe Karotten, dafür aber mehr Zucker.



Köstlich schlank

Anstatt uns mit Diäten zu quälen, sollten wir uns viel lieber schlank schleppen, so lautet das Credo des Ernährungsprofis Dr. Handel. Scorpio, 20 Euro.



TV-Tipp

BR Tele-Gym Viele körperliche Probleme resultieren aus Bewegungsarmut. Also: Raus aus dem Federn und mit dem Tele-Gym-Programm trainieren!

SA 18.5. 8.45 Uhr