

DANIEL AMINATI

Einfach  
kochen -  
schnell  
abnehmen

# KOCH DICH KRASS!

Die **100** besten Rezepte  
zu meinem Onlineprogramm

**MACH DICH KRASS**  
by DANIEL AMINATI

riva

ren etwa bei 2 : 1 bis maximal 5 : 1 liegen. Viele unserer Lebensmittel enthalten bereits einen (zu) hohen Omega-6-Anteil, vor allem Fertigprodukte oder Fleisch- und Milchprodukte aus Mastbetrieben, da dort die Tiere hauptsächlich mit Getreide und Soja gefüttert werden. Deshalb ist es mir so wichtig, dass du frische Zutaten verwendest und beim Einkauf auf mehr Qualität achtest.

Nur selten und wenn, dann in kleinen Mengen, sollten fettes Fleisch oder fette Wurst auf den Teller. In ihnen stecken vorwiegend gesättigte Fettsäuren, die sich negativ auf die Blutfettwerte (Stichwort: schlechtes Cholesterin) auswirken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen und sich gern als Polster auf den Hüften niederlassen. Ebenfalls aus dem Speiseplan weitestgehend verbannen solltest du gehärtete Fette wie Margarine oder teilgehärtete Fette, die sich gern in Fertigprodukten verstecken. Denn sie enthalten Transfettsäuren, die ebenfalls das schädliche LDL-Cholesterin im Blut ansteigen lassen und einen Abfall des guten HDL-Cholesterins verursachen. Ob Transfette auch Krebs oder Allergien auslösen können, ist bisher nicht ausreichend mit Studien belegt.

## Kohlenhydrate als vollwertige Energiespender

Vereinfacht gesagt sind Kohlenhydrate Zucker. Aber Zucker ist nicht gleich Zucker. Je nachdem, was du isst, stecken darin entweder ganz kleine Zuckerstückchen, lange Zuckerketten oder eine Mischung aus beiden. Bestimmt hast du schon mal von Einfach-, Zweifach-, Mehrfach- und Vielfachzucker gehört, fachsprachlich werden diese Zuckerarten Mono-, Di-, Oligo- und Polysaccharide genannt. Der bekannteste Einfachzucker ist Glukose, umgangssprachlich Traubenzucker, der sowohl natürlich vorkommt als auch chemisch hergestellt wird. Dazu gehört auch der übliche weiße Haushaltszucker. In jeder weiteren Zuckerart ist der Traubenzucker als Baustein drin, etwa in Milchzucker, Rübenzucker oder Stärke. Die kleinen Zuckerstückchen, also Traubenzucker, die vor allem in Süßigkeiten, Limo oder Kuchen stecken, sind gerade so groß, dass sie direkt durch die Darmwand ins Blut übertreten können. Isst du zum Beispiel ein Stück Kuchen, kommen viele Zuckerstückchen im Darm an, die alle mehr oder weniger gleichzeitig in die Blutbahn übertreten. Dein Blutzuckerspiegel steigt rapide an. Deshalb schickt die Bauchspeicheldrüse Insulin los, das den Zucker wieder aus dem Blut in die Körperzellen schaffen muss. Und bäääm ist der Blutzuckerspiegel im Keller und die Alarmglocken schrillen: Der Heißhunger schlägt zu – und zwar auf Süßes, das als schneller Energie-Booster das Defizit rasch wieder ausgleichen kann. Aber genau das wollen wir ja vermeiden.

Anders sieht es bei den langen Zuckerketten, den Polysacchariden wie etwa in Hülsenfrüchten aus. Hier müssen im Verdauungstrakt erst einmal Enzyme Hand anlegen, um die Ketten in kleinere Stücke zu teilen. Erst dann passen sie durch die Darmwand. Das geht natürlich viel langsamer und die Zuckerstücke gelangen nur nach und nach häppchenweise vom Darm in die Blutbahn. Der Blutzuckerspiegel bleibt deshalb immer auf gleichem Niveau. Du fühlst dich lange satt, leistungsstark und konzentriert.

Diesen Effekt kannst du verstärken, wenn du obendrauf noch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte packst. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die im Magen-Darm-Trakt aufquellen, lange satt machen, den Darm in Schwung bringen, dafür aber keine Kalorien liefern. Wichtig ist dabei nur, dass du immer ausreichend trinkst. Denn Ballaststoffe brauchen Flüssigkeit zum Aufsaugen. Bekommen sie die nicht, machen sie den Darm dicht.

Mit meinen Rezepten in diesem Buch bist du auf dem richtigen Weg, alte (ungesunde) Ernährungsgewohnheiten abzulegen und in ein neues krasses Leben zu starten. Lass dich von den Rezepten inspirieren, dann hast du den Dreh schnell raus, welche Nahrungsmittel für deinen Körper gut sind, und kannst selbst kreativ werden.

## **Süße Alternativen**

Den üblichen raffinierten Haushaltszucker kannst du eigentlich gleich aus deinem Küchenschrank verbannen. Es gibt so viele alternative Süßungsmittel, die entweder viel natürlicher sind als weißer Zucker oder den Blutzuckerspiegel nicht beeinflussen. Ich zeige dir ein paar Süßungsmittel, mit denen du raffiniertem Zucker aus dem Weg gehen kannst. Aber egal, für welches du dich entscheidest, sie sind alle kein Freibrief für hemmungs- und maßlosen Süßgenuss.

**Stevia:** Aus der aus Südamerika stammenden Pflanze *Stevia rebaudiana*, die bei uns kurz als Stevia bekannt ist, wird ein Süßungsmittel gewonnen, das jedoch keinerlei Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat. Steviablätter haben eine 30-mal höhere Süßkraft als Zucker. Du kannst Stevia als Pulver oder Tabs in jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Um die Süße aus den Blättern zu extrahieren und daraus Streusüße oder Tabs herzustellen, sind jedoch chemische Prozesse und Zusatzstoffe notwendig. Aber Achtung! Es gibt riesengroße Qualitätsunterschiede, die sich auch im Preis niederschlagen. Kaufe am besten Bioqualität, denn in den viel günstigeren Steviaprodukten ist nur ein geringer Anteil echte Stevia enthalten.

**Xylit:** Diesen seltsamen Namen haben Wissenschaftler bereits im 19. Jahrhundert vergeben. Sie fanden eine Art Zucker in manchen Gemüsearten, in Beeren und im Holz der Birke. Deshalb ist Xylit bei uns als Birkenzucker bekannt. Er wird aber nicht direkt aus Birkenholz gewonnen,

sondern aus den zuckerhaltigen Holzgummifasern, den Xylanen, und steckt auch in anderen Harthölzern. Echter Xylit sollte ein Biosiegel tragen. Andernfalls kann statt Birke auch mal gentechnisch veränderter Maiskolbenabfall in der Tüte sein. Xylit liefert 40 Prozent weniger Kalorien als Haushaltszucker, kann bei übermäßigem Verzehr aber zu Blähungen und Durchfall führen.

**Erythrit:** Der Zuckerersatz, der natürlicherweise in Käse, Pflaumen oder Pistazien vorkommt, wird industriell durch Fermentation hergestellt. Er enthält kaum Kalorien und wirkt sich nur marginal auf den Blutzuckerspiegel aus. Anders als Xylit wirkt er normalerweise nicht blähend oder abführend.

**Frische Früchte:** In Müsli oder Smoothies sorgen frische Früchte für aromatische Süße. Klar, Banane, Mango und Co. enthalten auch Fruchtzucker, aber gleichzeitig schenken sie dir jede Menge Benefit mithilfe von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Wenn du mich fragst, ist es die gesündeste Art zu süßen.

### **Fit-Food nach dem Training**

Für einen krassen Körper und genauso krasse Abnehmerfolge solltest du neben deiner Ernährung auch deine Bewegungsgewohnheiten umstellen. Sport gehört in das »Mach dich krass«-Programm wie das Salz in die Suppe. Dreimal 20 Minuten in der Woche Bodyweight-Training reichen, aber die solltest du auch wirklich durchführen. Das Gute daran ist: Du kannst die Übungen überall machen – zu Hause, im Büro, am Strand, im Hotelzimmer ... faule Ausreden zählen ab sofort nicht mehr. Mehr dazu erfährst du in meinem Onlineprogramm »Mach dich krass«.

Und danach ist die richtige Ernährung das i-Tüpfelchen, damit deine Muskeln wachsen und das Fett verbrannt wird. Mit meinen Lieblingsshakes (ab Seite 142) lädst du mit Kohlenhydraten aus süßen Früchten deine leeren Energie-Akkus wieder auf. Hochwertiges Eiweiß aus Quark, Joghurt, Nussdrinks und Buttermilch ist Kraftfutter für deine Muskeln und hilft ihnen, sich optimal zu regenerieren.

# So sieht deine krasse Ernährung aus

Das »Mach dich krass«-Programm passt sich wirklich ganz individuell an deinen Alltag an. Dennoch solltest du ein paar Dinge im Hinterkopf behalten, um möglichst effektiv den Weg zum krassen Körper einzuschlagen. Wenn du einen Berg hochläufst, tust du das ja auch in einem Stück und läufst nicht einen Kilometer hoch, um dann wieder 300 Meter zurück zu laufen.

## **Das gehört unbedingt dazu**

Keine Angst, es sind nur ein paar kleine einfache Regeln, die du dir immer wieder ins Gedächtnis rufen solltest. Aber ich verspreche dir, dass sie dir nach ein paar Tagen bestimmt schon in Fleisch und Blut übergehen werden.

### **1. Eiweiß für die Muskeln und zur Regeneration**

Iss jeden Tag etwa 1 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wiegst du 60 Kilogramm, sind es 60 Gramm Eiweiß, bringst du 90 Kilogramm auf die Waage, sollten 90 Gramm Eiweiß jeden Tag auf deinem Speiseplan stehen. Am besten verteilst du diese Menge auf deine drei Hauptmahlzeiten.

### **2. Gemüse als krasser Nährstofflieferant**

Ganz wichtig: viel Gemüse – ob als Beilage oder Hauptmahlzeit. Denn Gemüse liefert wenig Kalorien, viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Bei Paprika, Tomaten, Fenchel und Co. kannst du bei jeder Mahlzeit nach Herzenslust zugreifen.

### **3. Wasser für Zellen und Organismus**

Trinke jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser. Dabei bleibt es dir überlassen, ob du es gern sprudelnd oder still magst. Ich empfehle dir aber nach dem Workout stilles Wasser, da es zum einen beruhigend auf dein Verdauungssystem wirkt, zum anderen sollte es erst mal deinen Flüssigkeitsverlust wieder ausgleichen und keine unerwünschten Nebeneffekte erzeugen. Zu viel kohlenstoffhaltiges Wasser führt nämlich zu Blähungen, Völlegefühl und unangenehmes Aufstoßen. Am besten ist es, du wählst eine gute Mischung aus beiden. Zwei Liter sind genug, um alle Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen, Atmen etc. wieder auszugleichen, den Ballaststoffen genug Quellwasser zur Verfügung zu stellen und die Fettverbrennung zusätzlich anzukurbeln. Denn Wasser liefert keine Energie, dein Körper muss jedoch Energie aufbringen, um die Flüssigkeit in den Organismus einschleusen zu können.

#### 4. Schlaf für die Gesundheit

Studien zeigen: Wer zu wenig schläft, nimmt viel mehr ungesunde Nahrungsmittel zu sich, wie zum Beispiel Süßigkeiten, um den Mangel an Glückshormonen wieder auszugleichen. Darum empfehle ich dir mindestens sieben Stunden Schlaf pro Tag, in denen sich Körper und Geist erholen können.

#### 5. Ein Cheat-Day pro Woche

Gönn dir jede Woche einen Cheat-Day, an dem du essen darfst, worauf du Lust hast. An diesem Tag sind auch Schokolade oder Pizza nicht tabu. Denn wer sich alles versagt, der schürt nur die Lust darauf. Wenn das Verbotene trotzdem einfach erlaubt ist, ist die Lust danach auch gar nicht mehr so groß. Und wenn doch: Kein Problem – einmal die Woche ist praktisch keinmal.

### Das geht gar nicht

Sieh diese Don'ts bitte nicht als Verbote an, sondern viel mehr als Hilfestellungen, dass sich auf deinem Weg zum krassen Körper auch keine Hindernisse auftürmen. Je mehr du diese vier Dinge beherzigst, desto effektiver bist du.

#### 1. Unnötiger Süßkram

Der Cheat-Day ist und bleibt der einzige Tag, an dem Ausnahmen erlaubt sind. Eine Ausnahme von der Ausnahme solltest du gar nicht erst einreißen lassen. Gesüßte Getränke wie Limo, Cola, Cocktails, Bier, Wein und Fruchtnektare gehören nicht ins »Mach dich krass«-Programm. Sie jagen nur den Blutzuckerspiegel in die Höhe, lösen Heißhunger aus und liefern unnötige Kalorien.

#### 2. Nicht verunsichern lassen

Zieh dein Ding einfach durch! Dein Ziel ist es, krass zu werden. Lass dich auch nicht von Kollegen oder Freunden verunsichern und dazu verführen, dein Programm abzubrechen.

#### 3. Konservierungsstoffe, künstliche Farb- und Aromastoffe

Selber kochen ist der Schlüssel für krassen Erfolg. Wer dazu nicht bereit ist, für den ist mein Programm nicht das Richtige. Fertigprodukte und Würzmischungen kommen mir nicht in die Tüte und in den Topf. Aus möglichst naturbelassenen Zutaten, frischen Kräutern und einzelnen Gewürzen kochst du schnell und einfach tolle Gerichte, die keine künstlichen Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe enthalten.

#### 4. Zu wenig trinken

Du treibst Sport und auf deinem Speiseplan stehen vorwiegend Gemüse und Hülsenfrüchte. Dazu braucht dein Körper ausreichend Flüssigkeit. Trinke deshalb immer ausreichend!