

ANNE HILD



VEGGIE

Das **hCG** Kochbuch

MIT ÜBER
80 NEUEN
REZEPTEN



Die beliebte Stoffwechsellkur für alle,
die **FLEISCHLOS ESSEN** wollen

AURUM

vegetarische oder vegane Lebensweise abgeändert. Natürlich finden Sie in diesem Buch nicht nur schmackhafte Rezepte für die Diätphase, sondern auch für die Zeit nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase.

Eine oft gestellte Frage ist, wie man es schafft, sich gesund und im Sinne der hCG Diät vegan oder vegetarisch zu ernähren, wenn man kaum Zeit für das Vorbereiten der Mahlzeiten hat? Ich verspreche Ihnen, dass Sie für die meisten Rezepte in diesem Buch nicht länger als fünfzehn bis zwanzig Minuten Vorbereitungszeit benötigen.

Bei den Rezepten für die Diätphase habe ich darauf geachtet, dass sie nur die Lebensmittel enthalten, die für die Diät geeignet sind. Einzige Ausnahme: Ein ganz klein wenig Olivenöl. Eigentlich heißt es während der

hCG-Diät: Kein Fett! Das ist auch richtig, da fettarme Fleisch- und Fischarten natürlicherweise genug Fett enthalten. Selbst ein mageres Rindersteak z. B. enthält noch rund 4% Fett. Bei der veganen und vegetarischen Ernährung fehlt dieser natürliche Fettanteil von Fleisch und Fisch vollkommen. Eine geringe Menge Fett benötigt jedoch der Körper.

Damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, empfehle ich bei veganen und vegetarischen Rezepten etwas hochwertiges Olivenöl zu verwenden. Ideal ist die sparsame Verwendung von Öl, z.B. aus einer Sprühflasche. 2 Sprühstöße mit ca. 30 kcal entsprechen ungefähr dem Fettgehalt eines Rinderfilets. Als Nicht-Veganer können Sie alternativ täglich eine Omega-3- oder Krillöl-Kapsel mit Astaxanthin einnehmen.

Ansonsten gilt: Bereiten Sie alle Mahlzeiten so gut wie fettfrei zu (z.B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie).

Während der Diätphase empfehle ich zusätzliche Proteine einzunehmen. Diese sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine zu sich nehmen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau. Darüber hinaus sind Proteine für die Bildung neuer Zellen essenziell. Ich gehe darauf später noch genauer ein. Sie können fehlende Proteine z.B. durch einen Proteinshake oder direkt durch essenzielle Aminosäuren ergänzen. (Im Anhang finden Sie Bezugsquellen.)

Es ist sicher für manchen eine Herausforderung, Speisen zuzubereiten, wenn

die Zahl der geeigneten Lebensmittel drastisch eingeschränkt ist. Zudem fällt während der Diätphase so gut wie jegliches Fett weg. Fett ist aber ein wichtiger Geschmacksgeber. Um die Speisen trotzdem lecker zu kochen, ist es deshalb wichtig, mit Gewürzen zu arbeiten. Hier kommen auch exotische Gewürze und Gewürzmischungen zum Einsatz. Aber keine Sorge, alle in den Rezepten genannten Gewürze lassen sich im Supermarktregal oder einem Asia-Laden kaufen.

Mein Wunsch ist, dass Sie während der Diät die Rezepte genießen und nach kurzer Zeit ein Gewicht erreichen, mit dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen. Die Rezepte in der Stabilisierungsphase sind deshalb bewusst ohne Kalorienangaben. Nach der Diät geht es nicht mehr darum, Kalorien zu zählen,

sondern ein Gefühl für das eigene Sättigungsgefühl zu erhalten. Die Rezepte der Stabilisierungsphase eignen sich natürlich nicht nur für die Zeit unmittelbar nach der Diät, sondern sollen auch Anregungen für eine dauerhafte, kohlenhydratarme Ernährung bieten.

Es mag auf den ersten Blick paradox klingen, aber auch unter Veganern und Vegetariern nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig zu.

Lebensmittel und Zubereitungen werden dann als »vegan« bezeichnet, wenn sie keinerlei Bestandteile tierischen Ursprungs enthalten. Neben dem Verzicht auf Fisch und Fleisch beinhaltet das also auch das »Nein« für Käse, Eier, Milchprodukte oder Honig. Als »vegetarisch« bezeichnet man alle