



THE BIGGEST LOSER®



ERFOLGS- GEHEIMNISSE

15 KandidatInnen verraten ihre besten Abnehmtipps
und Motivationstricks für den Alltag –
so schaffst Du es auch!

Das
offizielle Buch
zur TV-Show



haben. Oder anders ausgedrückt: Es muss schmecken!«

Carlos ultimatives Diät-Rezept



Hähnchenbrust mit mediterranean Pfannengemüse

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Das Gemüse waschen, klein schneiden und dazugeben. Ein paar Minuten kochen lassen (»Es darf ruhig schön matschig sein.«). Bei Bedarf etwas Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Die Hähnchenbrust separat anbraten und zum Gemüse servieren.

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- frischer Thymian und Rosmarin nach Geschmack
- 200 g Hähnchenbrust



Foto oben: © privat Carlo Werner;

Foto unten: © Shutterstock/Michael Melnikoff;

Kochmütze: © Shutterstock/Imagination lol;

Besteck: © Shutterstock/philia



Roger -

Große Klappe

trifft auf

riesen Herz

Den Gummibärchen hat das ehemalige Leckermäulchen Roger abgeschworen. Das geht ganz einfach, wenn man sich neue Lieblingsbeeren sucht: Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren - täglich schmeißt er die in seinen Mixer. Smoothies in allen Varianten sind seine Geheimwaffe beim Abnehmen. Und wenn er mal ein kurzes Down hat, dann fängt seine Familie ihn auf. Bärenstark!

Höchstes
Gewicht: **180 kg**

Aktuelles
Gewicht: **95,1 kg**

Hintergrund: © Shutterstock/Ganzaless



Staffel
2011

Ich habe durch
die Show so ein
großes Plus an
Lebensqualität
gewonnen, dagegen
ist mir alles Geld
der Welt egal.

Foto: © Karolina Krüger;
Hintergrund: © Shutterstock/Ganzaless