

SOPHIA THIEL

EINFACH SCHLANK UND FIT

MIT 120 REZEPTEN
ZUR TRAUMFIGUR

Mit
Ernährungstipps
aus meinem
Erfolgscoaching

Sophia
THIEL

riva

Dabei kommt es zum einen auf die richtigen Mengenverhältnisse an und zum anderen auf die Qualität. Das Gute ist: Wer sich gesund ernährt, versorgt seinen Körper nicht nur mit den »richtigen«, hochwertigen Makronährstoffen, sondern erhält die Mikronährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine gratis mit dazu.

Alle Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – sind in meinen Rezepten so kombiniert, dass dein Blutzuckerspiegel immer niedrig bleibt. Sicher hast du schon gehört, dass der Blutzucker beim Abnehmen eine große Rolle spielt. Aber von radikalen Vorgaben halte ich nichts. Du musst möglichst flexibel sein, um dauerhaft motiviert zu bleiben und Erfolg zu haben. Wichtig ist zu verstehen, was wann gut für dich ist und was du besser meiden solltest.

Ohne Kohlenhydrate geht es nicht

Grundsätzlich wird zwischen kurzkettigen Kohlenhydraten, die beispielsweise in Obst oder Süßigkeiten enthalten sind, und langkettigen, zum Beispiel in Vollkornprodukten, unterschieden. Viele Menschen, die abnehmen möchten, ernähren sich »low-carb«, reduzieren also Kohlenhydrate möglichst stark. Das ist allerdings etwas einseitig. Ich setze stattdessen auf langkettige Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten stecken. Sie lassen deinen Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigen, machen daher lange satt, verhindern Heißhungerattacken und unterstützen deinen Abnehm- und Trainingserfolg – vorausgesetzt, sie werden zum richtigen Zeitpunkt eingenommen. Außerdem deckt besonders das Gehirn mit Kohlenhydraten seinen Energiebedarf. Ganz im Gegensatz zu Weißmehlprodukten, zuckerhaltigen Lebensmitteln und anderen Kohlenhydratbomben, die deinen Blutzucker schlagartig ansteigen und ebenso schnell wieder sinken lassen.

Ich setze deshalb in der ersten Tageshälfte auf Kohlenhydrate: Über Nacht wurden die Speicher geleert und dein Körper braucht Energie für den Tag. Auch nach dem Training muss dein Körper seine Kohlenhydratspeicher wieder füllen. Zu diesen Zeitpunkten besteht nicht die Gefahr, dass dein Körper die Energie als Fett einlagert.

Anders ist es am Abend und zwischendurch: Hier empfehle ich eiweißreiche Gerichte und Snacks, um die Pfunde schmelzen zu lassen. Auch sie machen satt, halten jedoch den Blutzuckerspiegel niedrig, sodass der Körper das ungeliebte Fett ungestört abbauen kann.

Übrigens: Zucker hat viele Namen. Am besten, du schaust auf der Verpackung nach, wenn du fertige Produkte kaufst. Stehen Glukose, Maltodextrin, Maltose-, Dextrose-, Fruktosesirup, Mais(stärke), Karamell, Saccharose oder Traubenzucker

in der Zutatenliste? Dann lasse das Produkt im Regal stehen!

Mein Einkaufstipp: Linsen, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Quinoa, Vollkornreis, Kürbis und Stevia beziehungsweise Streusüße als Zuckerersatz

Die Abnehmkiller – das muss weg

Viele Lebensmittel sind schlecht für deinen Körper und kontraproduktiv, wenn du abnehmen möchtest und dauerhaft eine gute Figur haben willst. Und eigentlich brauchen wir sie auch nicht – es ist alles nur eine Sache der Gewöhnung. Sobald du an ein paar Stellschrauben deiner Ernährung drehst, wirst du merken, dass dein Körper ganz gut auf die folgenden Produkte verzichten kann:

Zuckerhaltiges und Weißmehlprodukte

- Nudeln, Toast, Gebäck, Kuchen, Chips
- Süßigkeiten (z. B. Schokolade, Eis, Gummibärchen)
- süße Getränke (z. B. Cola, Obstsaft, Sirup, Energydrinks)

Fertigprodukte

mit Geschmacksverstärkern, Verdickungsmitteln, Aromazusätzen, modifizierter Stärke und Farbstoffen, wie sie etwa in Soßen, Fertigdressings oder Joghurt mit Fruchtgeschmack enthalten sind.

Alkohol

Bier, Wein, Cocktails, Schnaps, Alkopops, Likör usw.

Hochwertige Proteine

Eiweiße brauchst du, damit sich Körpergewebe wie deine Muskulatur bilden kann, erhalten bleibt beziehungsweise erneuert wird. Außerdem sind sie wichtige Energielieferanten und ideale Sattmacher. Entscheidend für deine Ernährung und deine Ziele ist die Qualität der Proteine: denn je hochwertiger das Eiweiß, desto besser kann der Körper es aufnehmen. Optimal ist eine Mischung aus pflanzlichen Proteinen, zum Beispiel Hülsenfrüchten, und tierischen Proteinen wie Fisch, Eier, Fleisch. Der Trick: Eiweißreiche Nahrung besitzt einen thermischen Effekt von 30 Prozent. Das heißt: Nimmst du 100 Kilokalorien aus proteinreichen Lebensmitteln

auf, verbraucht dein Körper bereits 30 Kilokalorien, nur um das Eiweiß zu verarbeiten.

Mein Einkaufstipp: Magerquark, körniger Frischkäse, Eier, Hühnerfleisch, Lachs und Sojaprodukte

Fett macht nicht fett

Auch wenn das viele glauben, es stimmt so nicht. Fette sind Geschmacksträger, sie schützen die inneren Organe und transportieren fettlösliche Vitamine. Zu einer gesunden Ernährung gehören sie einfach dazu, daher findest du Fette in jedem meiner Rezepte. Entscheidend für deine Traumfigur sind die Qualität und natürlich die tägliche Menge, denn kalorienreich sind Öle und Fette allemal. Ich empfehle dir vor allem pflanzliche Fette, denn sie enthalten die wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Pflanzliche Fette sind gut fürs Herz, stärken das Immunsystem und wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Gut sind etwa pflanzliche Öle, Nüsse, Samen und Avocados.

Mein Einkaufstipp: Kokosöl, Rapsöl, Walnusskerne, Mandeln und Nussmus

Übrigens: Komplette Einkaufslisten und Videos mit umfangreichen Infos zu allen Ernährungsbasics findest du auch in meinem Programm unter www.sophia-thiel.com.

Das erwartet dich

Lust aufs Abnehmen? Ab Seite 25 findest du meine leckeren und gesunden Lieblingsgerichte, mit denen du langfristig deine Ernährung umstellst, gesund abnimmst und deiner Traumfigur Stück für Stück näher kommst. Zahlreiche Tipps und Tricks machen es dir leicht, Lebensmittel auszutauschen, zu vegetarischen oder veganen Alternativen zu greifen und Mahlzeiten im Handumdrehen vorzubereiten. So hast du maximale Abwechslung und bleibst in jeder Situation flexibel.

Die Kalorienmenge, die du täglich mit vier Mahlzeiten aus diesem Buch zu dir nimmst, beträgt zwischen 1700 und 1800 Kilokalorien. Der After-Workout-Shake ist dabei nicht miteinberechnet. Jede Hauptmahlzeit, also Frühstück, Mittagessen und Abendessen, hat zwischen 400 und 550 Kilokalorien, ein Snack durchschnittlich 250 Kilokalorien. Die Rezepte sind nach Frühstück, Mittagessen, Snack, Abendessen und After-Workout-Shakes unterteilt. Zudem sind

vegetarische, vegane, glutenfreie, laktosefreie Rezepte und Mittagessen mit Kohlenhydrat-Beilage durch ein Symbol gekennzeichnet.

Deine zehn goldenen Regeln

1. Iss vier Mahlzeiten pro Tag: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und einen Snack.
2. Greife beim Frühstück zu Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Obst: Kohlenhydrate sind morgens ideal!
3. Verzichte zum Abendessen auf kohlenhydrathaltige Beilagen und Obst.
4. Nimm nach dem Training vollwertige Kohlenhydrate zu dir. Dazu findest du ab Seite 163 viele leckere After-Workout-Shakes.
5. Kombiniere zu jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß.
6. Wähle möglichst natürliche und unverarbeitete Lebensmittel.
7. Lasse niemals Hunger aufkommen!
8. Ernähre dich sechs Tage nach meinem Programm und gönne dir einen Cheat Day oder ein einzelnes Cheat Meal pro Woche.
9. Trinke dein Fett weg: mit mindestens drei Litern ungesüßten Getränken pro Tag!
10. Plane deine Mahlzeiten! So greifst du nicht zu ungesundem Fast Food.

Gut vorbereitet: Tipps für den Alltag

Was mir wichtig ist: Alle Rezepte in diesem Buch sind völlig unkompliziert und lassen sich vorkochen. So kannst du sie auf Vorrat zubereiten und auch mitnehmen. Denn nur wer seine Mahlzeiten gut plant, wird dauerhaft am Ball bleiben! Am besten machst du dir eine Vorlage für deine Wochenplanung zum Kopieren, in die du deine Mahlzeiten eintragen kannst.

Vorkochen!

Koche dein Essen zu Hause vor, am besten am Vorabend, und fülle es für den nächsten Tag in ein Schraubglas oder eine Vorratsdose. Ideal ist es auch, beispielsweise am Wochenende ein oder zwei Gerichte zuzubereiten und dann portionsweise einzufrieren. So hast du auch bei Zeitmangel immer eine gesunde

Mahlzeit parat.

Mein Tipp: Selbst gemachte Wraps und Salate lassen sich super am Vortag zubereiten!

Gesunde Snacks einpacken!

Nimm dir gesunde Snacks für unterwegs mit, etwa gekochte Eier, Gemüsesticks mit oder ohne Dip, Nüsse, kaltes Fleisch, körnigen Frischkäse, einen Eiweißshake oder meine leckeren Gemüse muffins auf Seite 138.

Schreibtischschublade und Tasche leeren!

Schokolade, Gummibärchen und Co. sollten niemals in Reichweite sein. Also weg damit! Auch ein Kühlschrank-Check ist sinnvoll: Bunkerst du noch Ketchup, Salatsoßen oder Pizza?