

ATTILA HILDMANN

VEGAN FOR FIT

GIPFELSTÜRMER



DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT

FOOD-FOTOS HUBERTUS SCHÜLER

PORTRÄTS JUSTYNA KRZYŻANOWSKA

ATTILA HILDMANN

VEGAN FOR FIT GIPFELSTÜRMER

NUR 7 TAGE Diese Detox-Diät dauert genau sieben Tage, eine Woche oder nur 168 Stunden, wovon du etwa 49 Stunden schläfst. Das ist eine komplett überschaubare Zeitspanne, mehr brauchen wir nicht, um deinem Ziel schnell näher zu kommen. Denn sind Diäten zu lang, halten wir sie nicht durch, machen Ausnahmen und fallen wieder in unsere alten Verhaltensmuster zurück. Hunderttausende haben dennoch die 30-Tage-„Vegan for Fit“-Challenge durchgehalten, aber die 7-Tage-Detox-Diät bringt dich schneller ans Ziel. Natürlich kannst du sie aber auch verlängern. Weitere challengetaugliche Rezepte, Trainings- und Motivationsvideos und viele Tipps findest du auf www.veganforfit2.de.

DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT

„Die 7-Tage-Detox-Diät bringt dich in nur sieben Tagen in Topform –
ohne Umwege, präzise, effektiv und wissenschaftlich fundiert!“

ATTILA HILDMANN



Die 7-Tage-Detox-Diät ist die einzige optimal abgestimmte Diät, die deinen tatsächlichen Energieverbrauch wissenschaftlich berechnen und berücksichtigen kann. Nutze dazu bitte den

NÄHRWERT- UND MENGENRECHNER.

Die Portionsangaben in diesem Buch sind überwiegend für 2 Personen berechnet, auf der Grundlage des Verbrauchs eines sportlichen Mannes, Größe circa 1,80 Meter, circa 35 Jahre alt. Die richtigen Portionsgrößen für dich kannst du auf www.veganforfit2.de berechnen und ganz einfach ausdrucken oder vom Smartphone aufrufen.

ATTILA HILDMANN

VEGAN FOR FIT GIPFELSTÜRMER

DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT

PORTRÄTS JUSTYNA KRZYŻANOWSKA
FOOD-FOTOS HUBERTUS SCHÜLER



INHALT

**„VEGAN FOR FIT –
DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT“ –
DIE TURBOVARIANTE 6**

**DETOXEN – ALLES ANDERE
ALS ESOTERISCHES
GESCHWURBEL 8**

**ABSPECKEN MIT
REGELMÄSSIGEM ESSEN!
ZUR TRAUMFIGUR
OHNE HUNGERN UND
NOTFALLMODUS 10**

**WARUM „VEGAN FOR FIT –
GIPFELSTÜRMER“ LEICHTER
FÄLLT ALS ANDERE DIÄTEN 12**

CHALLENGER-ERFAHRUNGEN 14

**ERGEBNISSE DER
TESTPHASE 16**

**MUSKELN UND AUSDAUER,
ABER OHNE RISIKEN 18**

DEINE TO-DO-LISTE 20

INFOS ZU DEN REZEPTEN 22

REZEPTE 24

Quickstart 26

Shakes 28

TAG 1 Aufbruchstimmung 32

TAG 2 Ziel fokussieren 46

TAG 3 Durchhänger 60

TAG 4 Aufstehen, aufrichten 74

TAG 5 Erkenne, dass du es
schaffen kannst 88

TAG 6 Ziel vor Augen –
Blick zum Gipfel 102

TAG 7 Geschafft! Auf dem Gipfel 116

TRINKEN 130

**DER „VEGAN FOR FIT“-
PARCOURS 138**

MENTAL DETOXEN 150

LAST, BUT NOT LEAST 154

INDEX 158

HINWEISE UND IMPRESSUM 160

„VEGAN FOR FIT – DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT“ – DIE TURBOVARIANTE

Vier Jahre sind seit „Vegan for Fit“ vergangen. Das Buch entstand in einer sehr turbulenten Zeit: Ich absolvierte abgefahrene Fitness-Challenges wie „In 90 Tagen zum 8-Pack“ oder „In 90 Tagen zum 70.3-Ironman“, stellte die Video-Tagebücher dazu auf YouTube, lebte als Student mehr oder weniger von der Hand in den Mund. In einer kleinen, dunklen Hinterhofbude in meiner kleinen Küche entwickelte ich meine Rezepte, die ich dann vor Millionenpublikum in den TV-Shows der Nation präsentieren konnte. Den Erfolg, den ich mit „Vegan for Fit“ hatte, hätte ich mir im schönsten Traum nicht ausmalen können: Platz 1 bei Amazon, Platz 1 unter „Kochbücher“ im stationären Buchhandel. Plötzlich war „vegan“ in aller Munde und „Vegan for Fit“ wurde das erfolgreichste Fitness-Diät-Kochbuch in Deutschland. Hunderttausende kamen dabei zum ersten Mal mit leckerer veganer Bioernährung in Kombination mit Fitnesstraining in Berührung, verbesserten ihre Lebensqualität, ihre Ausdauer und ihre Gesundheit und erreichten ihren Traumkörper. Millionen Menschen ernährten sich zum ersten Mal ohne Tier und waren begeistert, wie sich das anfühlt. Viele Produkte aus meinen Rezepten waren bundesweit im Handel ausverkauft. Hunderttausende sprachen begeistert über Abnehmerfolge und abklingende Beschwerden ernährungsbedingter

Zivilisationskrankheiten. YouTube wurde von Challenge-Vlogs überschwemmt, fast jeder wollte plötzlich diese Vegan-Challenge machen.

Schon „Vegan for Fit“ hat dabei deutlich gezeigt, was sich viele wünschen: einfache Lösungen und den Beweis, dass es in 30 Tagen machbar ist, fit, schlank, beweglich und energiegeladener zu werden. Und wer sich jetzt fragt, warum es bei diesem überwältigenden Erfolg einen zweiten Teil braucht, der sollte bedenken, dass es eben viele Menschen gibt, die es einfach nicht hinkriegen, 30 Tage am Stück die Ernährung konsequent umzustellen. Einladungen, Gewohnheiten, Selbstdisziplin: Es gibt viele Gründe, warum ein Monat lang werden kann. Mich ließ deshalb der Gedanke nicht los, dass man seine Ziele vielleicht auch in kürzerer Zeit, vielleicht sogar in viel kürzerer Zeit erreichen kann. Dazu mussten aber alle denkbaren Optimierungspotenziale genutzt werden, vor allem die individuelle Berechnung des Verbrauchs und der Portionsgrößen. Schon immer fand ich es absurd, dass in Diätbüchern der 3-Zentner-Schwerarbeiter die gleiche Portion bekommt wie die zierliche Sekretärin, die ihre Bikinifigur retten will. Das kann nicht für alle funktionieren. Zusätzlich müssen auch die körpereigenen Speicher der essenziellen Nährstoffe in richtiger Menge aufgefüllt werden, was nur funktioniert, wenn man genaue, individuell berechnete Essfahrpläne hat. Nur so kann man verhindern, dass der Körper beim Abnehmen den Stoffwechsel herunterfährt, was das Abnehmen unnötig verzögert. Alles das hat die Entwicklung meines neuen 7-Tage-Programms geprägt.

Mit „Vegan for Fit 2“ lege ich nun das präziseste, effizienteste Diät- und Fitnesssystem vor, das es aktuell auf dem Markt gibt. Bei den Challengern, die es vorab getestet haben, gab es eine bisher einzigartige, hundertprozentige Erfolgsquote. Und das heißt nichts anderes, als dass die 7-Tage-Detox-Diät auch bei dir sozusagen in Rekordzeit funktionieren wird.



WARUM „VEGAN FOR FIT – GIPFELSTÜRMER“ LEICHTER FÄLLT ALS ANDERE DIÄTEN

- ✓ **GUTE SÄTTIGUNG** Hunger und Entbehrung sind ein verstaubtes Konzept. Bei VFF 2 hast du keinen Hunger, weil die Rezepte reich an Vital- und Ballaststoffen sowie Makronährstoffen sind, die dein Körper benötigt. Viele Challenger berichteten sogar, dass sie komplett satt waren und manchmal nicht alles geschafft haben.
- ✓ **MEHR ENERGIE OHNE TIERISCHES EIWEISS** Tierisches Eiweiß ist laut aktuellen Studien nicht nur verantwortlich für diverse Erkrankungen, sondern ist für den Körper schwer zu verdauen, weil es ihn nach dem Essen belastet. Je mehr du auf tierisches Eiweiß verzichst, desto mehr Energie wirst du haben.
- ✓ **KEINE HEISSHUNGERATTACKEN MEHR** Moderne Diäten sorgen für einen gleich bleibenden Insulinspiegel und vermeiden so Heißhungerattacken. VFF 2 ist auch in dieser Disziplin vorbildlich und nimmt es mit jeder anderen Diät der Welt auf.
- ✓ **KLARE REGELN** Diäten sind oft ohne erkennbares Konzept einfach auf eine Kalorien- oder Kohlenhydrateinschränkung ausgelegt. Dann wird den ganzen Tag gezählt, bis die Menge erreicht ist. Der Nachteil: Das lässt Naschereien zwischendurch zu. Ein vorher präzise berechneter, individuell angepasster Bedarf verpackt in feste Mahlzeiten lässt keine Ausnahmen zu. Du wirst merken: Klare Vorgaben sind eindeutig leichter einzuhalten, als ständig mit sich zu diskutieren, ob dieses oder jenes noch geht.
- ✓ **ANGENEHMES KÖRPERGEFÜHL** Eine Ernährung reich an Vitalstoffen, an grünem Blattgemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten und Nüssen und wenig Zucker führt automatisch zu einem angenehmen Körpergefühl: Die Haut wird rein, die Verdauung wird besser und

das allgemeine Wohlbefinden und dein Energielevel steigen. Du weißt noch gar nicht, wie gut du dich in den sieben Tagen mit VFF 2 fühlen wirst.

- ✓ **SICHERER ERFOLG** Die präzise Berechnung deines individuellen Bedarfs ist einzigartig an VFF 2. Vergebliche Diätversuche, weil die Portionen zu groß oder du zu klein warst, sind damit nicht möglich. Ganz egal, was deine Waage anzeigt, weil du vielleicht an einem Tag mehr Salz gegessen hast: Die berechnete Fettmenge wird verbrannt.
- ✓ **GUTE VERDAUUNG** Viele Diäten sind ballaststoffarm, was dazu führt, dass die Verdauung runterfährt, es unter anderem zu Verstopfung kommt. Durch den hohen Ballaststoffanteil bei VFF 2 kommt dein Darm wieder in Schwung, du bist länger satt und Verdauungsprobleme verschwinden wie von selbst.
- ✓ **VERBESSERUNG DER BLUTWERTE** Normale Diäten werben vor allem mit schnellen Abnehmerfolgen, aber nicht mit einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens oder sogar der Blutwerte. VFF 2 führt zu einer Verbesserung der Blutwerte (zum Beispiel der Cholesterin- und Leberwerte) – und das schon nach sieben Tagen!
- ✓ **EFFEKTIVE ENTGIFTUNG** Eine Woche ohne chemische Zusätze und Gifte wird dich zur Höchstform bringen. Leber, Nieren und Darm können in der Zeit alles abbauen oder ausscheiden, was eigentlich nicht in einen gesunden Körper gehört. Du wirst staunen, wie gut dir das tut. Und damit der Effekt wirklich maximal ist, verwende bitte nur Biozutaten.
- ✓ **VORTEILE DURCH INTERMITTIERENDES FASTEN** Täglich eine möglichst lange Pause zwischen den Mahlzeiten zu haben, ist sehr gesund und schützt vor Krankheiten, so der aktuelle Stand der Forschung. Gerade wurde der Nobelpreis für Fortschritte auf diesem Gebiet verliehen. Intermittierendes Fasten hilft aber auch bei der effektiven Fettverbrennung. VFF 2 berücksichtigt diese positiven Wirkungen und unterstreicht damit den Anspruch, die gesündeste und effektivste Kurzdiät zu sein.
- ✓ **MAXIMALE FETTVERBRENNUNG** Nimmst du wie bei Crashdiäten viel zu wenig Kalorien zu dir, passt sich dein Körper an, indem er in den Notfallmodus schaltet, die Körpertemperatur runterfährt, weniger verbrennt und einfach Muskeln abbaut. Bei VFF 2 wird das durch regelmäßiges Essen vermieden, der Notfallmodus tritt nicht ein und der Körper baut gezielt und schnell Fett ab.



Die Challenger sind beim Abschlusstreffen in Berlin stolz auf ihre Leistung. Mit dabei ist VFF-2-Trainer und Ironman-Legende Lothar Leder (2. v. r., www.lothar-leder.de), der die Challenger sportlich betreute.

Keine Theorie kann die Praxis ersetzen. Deshalb habe ich wie beim ersten Band eine Challenge ausgerichtet, bei der insgesamt 21 Teilnehmer mitgemacht und das Programm vor der Veröffentlichung ausführlich getestet haben. Wir trafen uns zum Auftakt in Berlin: Ich sprach mit den Teilnehmern alles durch, wir schwangen die Kochlöffel und Lothar Leder, Ironman-Legende, kümmerte sich während der sieben Tage um das Sportprogramm jedes Einzelnen. Das Blut der Challenger wurde auf wichtige Parameter einer Ernährungsumstellung untersucht und sie nahmen Maß, wogen sich und schrieben ihre Ziele auf – alles das, was du auch machen solltest. Während der Challenge kommunizierten wir über die Facebook-Gruppe (www.facebook.com/groups/VEGANSFORFIT2). Die Ergebnisse sprechen für sich: Die Erfolgsquote lag bei 100 Prozent, die Zufriedenheitsquote ebenfalls. Die Challenger verloren spielend Gewicht, wobei sie genussvoll aßen und ausgewogen trainierten.



STEFFEN D.

-3,4 kg

» Für mich war das keine Diät. Ich habe gut und lecker gegessen, mich supergut gefühlt, hatte wirklich kein Hungergefühl und habe mich nicht irgendwann mal unterzuckert gefühlt. Deshalb war das für mich eine Ernährungsumstellung mit Kaloriendefizit, die einen Supererfolg gebracht hat, ohne dass ich an Power verloren habe. «



BEATE W.

-3,1 kg

» Ich habe nie was von Diäten gehalten. Aber VFF 2 ist keine Diät. Das ist für mich eine Ernährungsumstellung – und genau das, was ich gesucht habe, denn ich habe mich schon lange mit dem Thema befasst. VFF 2 ist für mich eine tolle Variante, um gesund zu leben und abzunehmen. Ich habe sogar zwei Abendessen gecancelt, weil ich satt war. Dabei habe ich früher Berge gegessen – das sagt schon viel aus. «



JULIAN P.

-2,1 kg

» Ich hatte noch bei keiner Diät das Sättigungsgefühl, das ich hier hatte. Vorher hatte ich nie das Gefühl, satt zu sein und genug gegessen zu haben. Aber das hatte ich hier schon nach der Woche. Es fühlt sich nicht an, als würde man Kalorien zählen – man isst einfach schön, man isst gesund, man isst lecker, man isst frisch. Deshalb finde ich: VFF 2 ist nicht wie eine Diät, aber man nimmt dabei ab. «



INKEN F.

-1,7 kg

» Kein Verzicht und überhaupt kein Heißhunger, Appetit oder Hungergefühl – ganz im Gegenteil: Der Körper hat die Mahlzeiten in Energie umgewandelt, sodass man sie wirklich komplett nutzen konnte. Man war satt, konnte super einschlafen und morgens ist man wieder voller Energie aufgestanden und hatte Lust auf Sport. Das war jetzt wirklich ein Neuanfang – finde ich richtig gut! «

ERGEBNISSE DER TESTPHASE

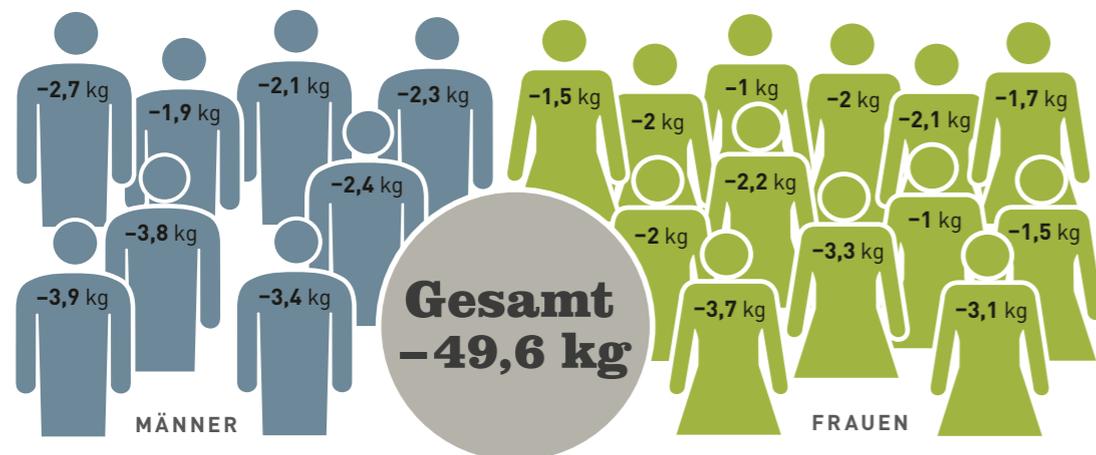
WAS DIE PRAXIS ZEIGT

Bereits mit einer konsequent durchgehaltenen Woche lässt sich sehr viel erreichen, wie die Resultate eindrucksvoll belegen. Besonders beeindruckend ist, dass tatsächlich alle erfolgreich waren, ein Ergebnis, das auch bei größtem Optimismus nicht zu erwarten war. Alles wurde exakt protokolliert – bis hin zu Video-Aufzeichnungen der Einzelgespräche und Treffen. Alle Challenger waren nach der Woche mit sich, den Ergebnissen und dem neuen Körpergefühl sehr zufrieden. Ausnahmslos alle (!) wollten nach dem letzten Tag weitermachen.

Ergebnisse in Kurzform

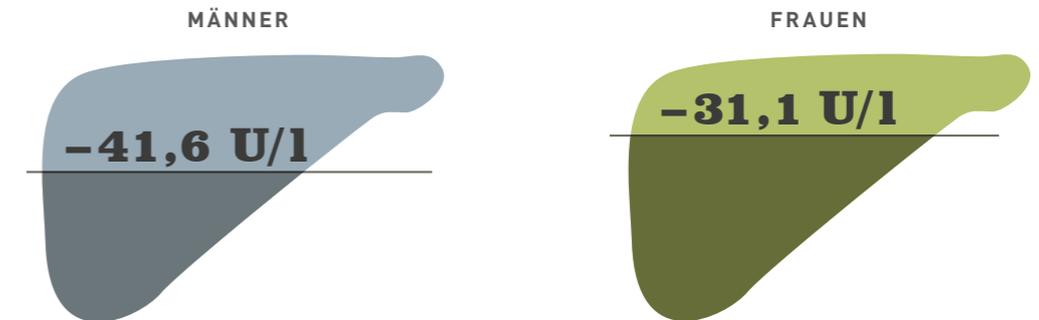
- 21 Challenger nahmen teil. Alle nahmen spürbar ab.
- 21 Challenger nahmen in sieben Tagen **49,6 kg** Gewicht ab.
- Das entspricht einem Durchschnittsgewichtsverlust von **2,4 kg** in nur sieben Tagen.
- Blutfette (Triglyzeride) und Leberwerte (Gamma GT) verbesserten sich signifikant.

GEWICHTSREDUKTION NACH 7 TAGEN DETOX-DIÄT



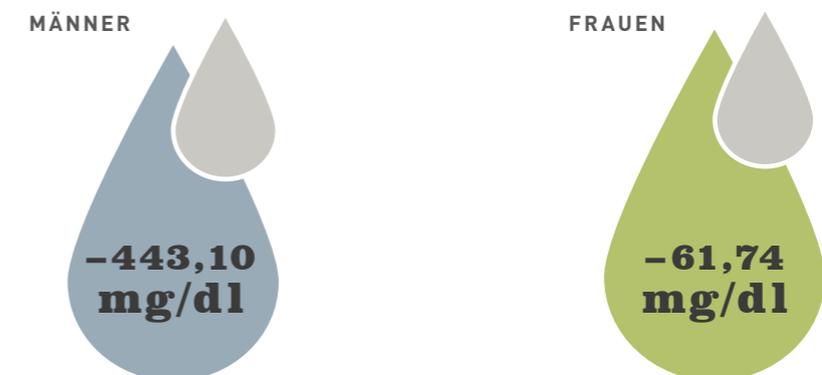
Eine Woche klingt sehr kurz, um effektiv abzunehmen, die Ergebnisse aber waren verblüffend. Alle nahmen ab, viele sogar über 3 kg.

LEBERWERTE (GAMMA GT)



Der sinkende Gamma-GT-Wert der Leber zeugt von sinkender Belastung durch Fett, Zucker und Alkohol. In etwa sieben Monaten kann sich die Leber bei gesunder Lebensweise komplett erneuern.

ENTWICKLUNG BLUTFETTE (TRIGLYZERIDE)



Zu hohe Triglyzeridwerte (Blutfettwerte) stehen mit vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung. Bereits nach nur sieben Tagen waren die Blutfettwerte der Challenger im Schnitt um fast 25 Prozent gefallen. Der große Unterschied zwischen Männern und Frauen erklärt sich hier vor allem durch die vorher oft ungesündere Ernährungsweise der Männer, die sich bei einer Änderung der Gewohnheiten eben auch deutlich in besseren Werten bemerkbar macht.

WICHTIG! Pro Tag gibt es drei Rezepte in zwei Varianten, deren Auswahl aufeinander abgestimmt ist. Suche dir also die Tagesvarianten aus und halte dich dann an die Vorschläge. So kannst du theoretisch auch eine zweite Woche dranhängen. Die Gerichte sind so aufgeteilt, dass du je Tag dein Kalorienlimit nicht überschreitest. Wenn du die Gerichte auch zwischen den einzelnen Tagen tauschen möchtest, achte bitte auf dein Tageslimit. Gegebenenfalls musst du dann einzelne Mahlzeiten in der Menge anpassen. Das kannst du ganz einfach mit dem Mengenrechner auf www.veganforfit2.de erledigen. Hier gibt es auch weitere Rezepte, falls du verlängern willst.

REZEPTE

**TAGE 1-7
MORGENS
MITTAGS
UND ABENDS
DAZU
SMOOTHIES
UND SHAKES**

AFTER-SPORT-SHAKE ANTIOXIDANTIEN-SHAKE MIT AÇAÍ UND ANANAS

ZUTATEN für 1 Person

100 g Ananasfruchtfleisch
100 g TK-Açaí-Fruchtpüree
(vom Biodealer)
½ TL Agavendicksaft
5 g getrocknete Gojibeeren

Bei besonders hartem Training

10 g veganes Proteinpulver

ZUBEREITUNG 5 Minuten

Ananasfruchtfleisch in Stücke schneiden. Die **Açaí-Tiefkühlpads** unter heißem Wasser kurz abspülen, mit einem Messer in Hälften schneiden und den Inhalt aus der Verpackung herausdrücken.

Das gefrorene Açaí-Fruchtpüree mit Ananas, **Agavendicksaft**, 230 ml Wasser und eventuell **Proteinpulver** im Standmixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren. In ein Glas füllen und mit den **Gojibeeren** toppen.

AH!

Was viele Sportler immer vernachlässigen, ist die Ausbalancierung des oxidativen Stresses, der durch Sport verursacht wird. Durch einen hohen Anteil an Antioxidantien in der Nahrung kann man die freien Radikale, die bei Belastung entstehen, abfangen. Açaí ist die Beere mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien. Du findest mein Açaí-Fruchtpüree im Tiefkühlregal deines Biodealers.



Der erste Tag der Challenge beginnt. Du hast alles getan, was nötig war. Du hast eingekauft und deine Trainingsklamotten herausgesucht, dein Rad ist geputzt und du bist mental auf die Tage vorbereitet. Jetzt geht es los. Nutze deine Euphorie, um diesen Tag ganz bewusst anzugehen. Fange moderat und kontrolliert an, statt direkt dein ganzes Pulver zu verschießen. Denke daran: Es sind nur sieben Tage. Genieße jeden einzelnen!

TAG 1

AUFBRUCHSTIMMUNG

HAFERFLOCKEN-PFANNENBROT MIT BLAUBEEREN AUF BANANE

473 kcal pro Person



ZUTATEN für 2 Personen (4 Brote)

170 g Haferflocken
¼ TL Meersalz
1 TL Backpulver

Für den Belag

2 Bananen
160 g Blaubeeren
2 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Für die Pfannengebrote alle **Zutaten** mit 260 ml Wasser im Standmixer oder mit dem Stabmixer pürieren und den Teig 2 Minuten ruhen lassen. Dann eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 2 EL Teig pro Brot in die heiÙe Pfanne geben und die Portionen von jeder Seite circa 3 Minuten backen.

Inzwischen für den Belag die **Bananen** schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die **Blaubeeren** waschen und abtropfen lassen.

Je zwei Pfannengebrote auf einen Teller legen und die zerdrückten Bananen darüberlöffeln. Dann mit den Blaubeeren belegen und mit dem **Ahornsirup** beträufeln.

AH!

Während der sieben Tage verzichten wir auf Gluten, das im Weizen enthalten ist. Hast du dennoch Hunger auf eine Brotzeit, dann probiere unbedingt dieses Haferflocken-Pfannengebrot.

Es gibt dir Power für den Tag und ist komplett glutenfrei, aber dafür reich an Mineral- und Ballaststoffen.

LINSENNUDELN MIT PILZSAUCE

431 kcal pro Person



ZUTATEN für 2 Personen

410 g gemischte
frische Pilze (z. B. Shiitake,
Seitlinge, Steinpilze etc.,
alternativ Champignons
oder Pfifferlinge)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
40 g Cashewmus
Meersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
260 g Linsennudeln
(aus 100 % Linsen;
gibt's beim Biodealer
oder im Reformhaus)
2 Tomaten
1 Bund Basilikum

AH!

Linsennudeln bestehen zu 100 % aus Linsen. Der Unterschied im Geschmack zu normalen Nudeln aus Weizen ist minimal. Durch den höheren Eiweißgehalt sind Nudeln aus Hülsenfrüchten super für die Challenge geeignet.

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Pilze säubern und je nach Pilzsorte in Stücke oder Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. **Knoblauchzehen** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin auf hoher Stufe 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Die Zwiebel und 1 Minute später den Knoblauch zugeben und weitere 3 Minuten braten. Das **Cashewmus** mit 360 ml Wasser anrühren. In die Pfanne gießen, einmal aufkochen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Warm halten.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. **Linsennudeln** darin wie normale Nudeln garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Während der Nudelgarzeit die **Tomaten** waschen, die Stielansätze herausschneiden und in Stücke schneiden. **Basilikum** waschen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Abgetropfte Nudeln zur Pilzmischung in die Pfanne geben und gut vermengen, sodass sie mit der Sauce überzogen sind. Das Nudelgericht auf zwei Teller verteilen, die Tomatenstücke darauf anrichten und mit dem Basilikum toppen.

SÜSSKARTOFFEL-TOASTIES MIT AVOCADOCREME, RÄUCHERTOFU UND RÖSTZWIEBELN

654 kcal pro Person

ZUTATEN für 2 Personen

1 Süßkartoffel (370 g)
3 EL Olivenöl
Meersalz
2 Avocados
1 Spritzer Zitronensaft
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
100 g Räuchertofu
1 rote Zwiebel
3 Kirschtomaten (50 g)
1 frische rote Chilischote

AH!

Sie heißen Toasties, weil man die Süßkartoffelscheiben auch im Toaster backen kann. Allerdings können sie dann schnell schwarze Ränder und Flecken bekommen. Im Backofen kann man die Hitze besser kontrollieren, sodass die Süßkartoffelscheiben gleichmäßiger garen. Wenn aber kein Ofen vorhanden ist, einfach einen Toaster nehmen.

ZUBEREITUNG 35 Minuten

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die **Süßkartoffel** schälen und längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** bestreichen und mit **Salz** bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 18–20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die **Avocados** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen, mit dem **Zitronensaft** zu einer Creme zerdrücken und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen und in Scheiben schneiden. Restliches **Olivenöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben mit der Zwiebel darin auf mittlerer Stufe von beiden Seiten circa 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tomaten waschen und vierteln. **Chilischote** waschen und in feine Scheiben schneiden. Fertig gebackene Süßkartoffelscheiben auf zwei Teller verteilen, mit der Avocadocreme bestreichen, mit Räuchertofu und Röstzwiebeln belegen und mit Kirschtomaten und Chiliringen toppen. Nach Geschmack mit frisch gemahlenem **Pfeffer** und **Salz** bestreuen.

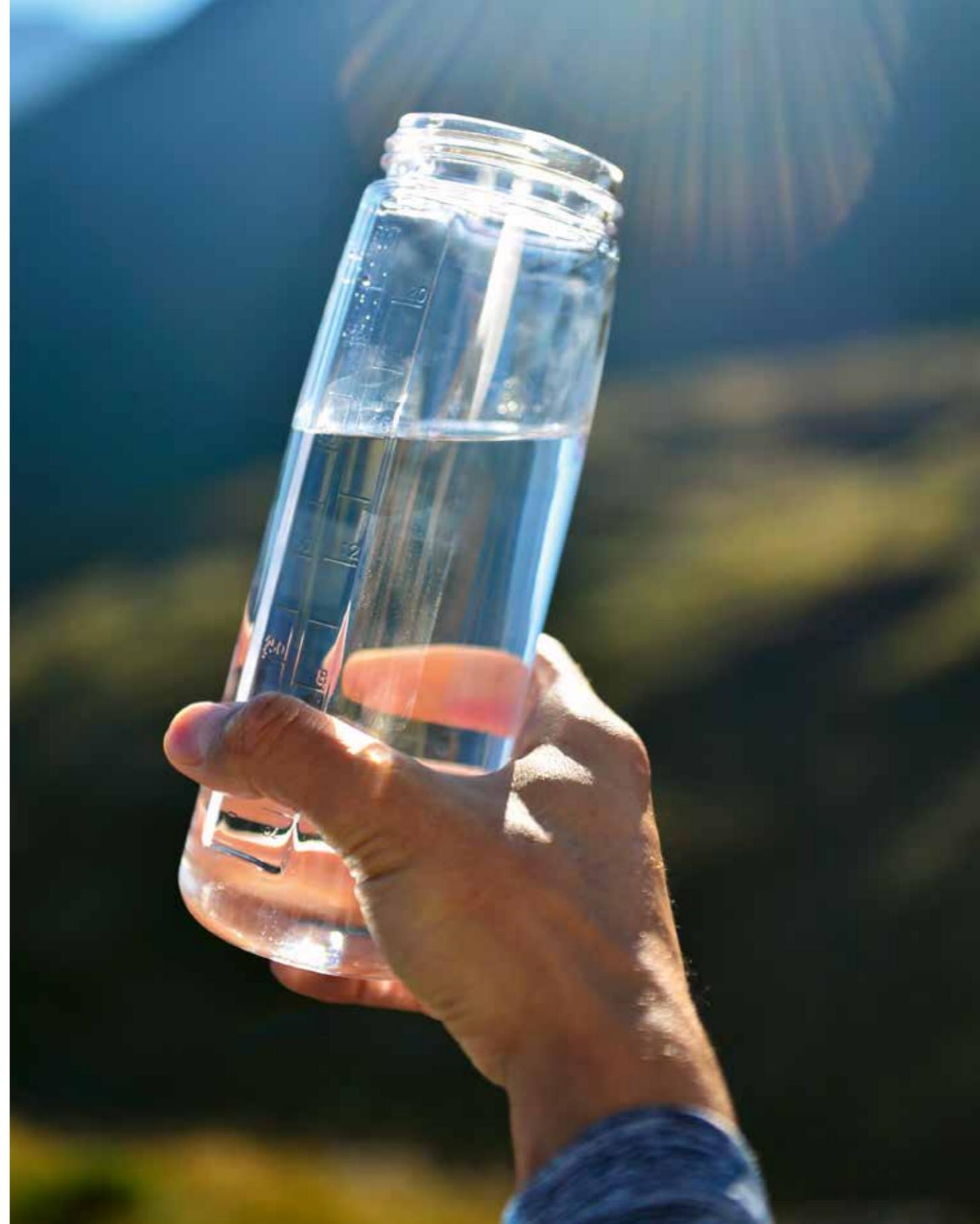


RICHTIG TRINKEN!

Über nichts gibt es wohl so viele zweifelhafte Informationen wie über das Thema „Richtig trinken“. Erst recht, wenn es ums Detoxen geht. Bleiben wir bei den belegten Fakten und verzichten auf esoterische Ansätze. Die richtige Menge ist nicht das Maximum, was reinpasst, sondern eine dem Körpergewicht, der Bewegung, der Außentemperatur und der aufgenommenen Salzmenge angepasste Menge. Es gibt deswegen keine einfache Formel. Zu viel ist ähnlich ungesund wie zu wenig. Am besten achtest du bewusst darauf, ob du Durst hast. Dein Körper ist in der Lage, dir zu signalisieren, wann du Flüssigkeit brauchst. Auch beim Detoxen ist ein Mehr an Flüssigkeit nur dann sinnvoll, wenn vorher zu wenig getrunken wurde. Die ausreichende Trinkmenge ist notwendig, um Giftstoffe auszuspülen und die Nieren zu entlasten. Zu viel würde aber Nährstoffe ausschwemmen, die du noch brauchst.

Mache dir keine Sorgen über ein Zuviel oder Zuwenig. Erst Mengen von mehr als 5 bis 6 Litern in wenigen Stunden können kritisch sein, weil das zu einem gefährlichen Anschwellen der Gehirnzellen führen kann. Ein gefährliches Zuwenig bemerkst du schnell durch starken Durst. Also höre einfach in dich hinein, dann passt es.

Generell lohnt es sich aber, über die Aufnahme von leeren Kalorien beim Trinken nachzudenken: Latte macchiato, Limo, Cola, Fruchtsäfte oder Energiedrinks können sich im Jahr schnell auf 5 oder 10 Kilo Übergewicht summieren. Deswegen solltest du nur Kalorien in Getränken akzeptieren, wenn sie einen gesundheitlichen Nutzen bringen oder wirklich sättigen. Von Süßstoffen ist grundsätzlich abzuraten. Sie gaukeln dem Körper Zucker vor, der Insulinspiegel steigt, es folgt eine Heißhungerattacke. Mit Wasser machst du nichts falsch, am besten ohne Kohlensäure, mit einem Spritzer Zitrone und ein paar frischen Minzblättchen. Frisch gemachte Tees aus Kräutern sind ebenfalls empfehlenswert.





DER „VEGAN FOR FIT“- PARCOURS

Suche dir eine Grundsportart, die effektiv Kalorien verbraucht, also etwa Radfahren, Schwimmen oder Laufen. Zusätzlich steht alle zwei Tage Krafttraining auf dem Plan, also an Tag 2, Tag 4 und Tag 6. Das kostet dich mit Warm-up etwa 30 bis 35 Minuten. Als Warm-up machst du ein paar Hampelmänner und Armkreise und läufst dich 10 Minuten ein. Auf gar keinen Fall darfst du die Stretching-Übungen kalt absolvieren. **Zuerst kommen die Kraftübungen der nächsten Seiten, erst danach gehst du ins Stretching über.**

Insgesamt findest du im „Vegan for Fit“-Parcours 27 Übungen. Entscheide selbst, ob du den Fokus eher auf den Ober- oder Unterkörper legst. Das Workout sollte mindestens 30 bis 35 Minuten dauern, gern länger. Wenn es dir zu viel wird, reduziere einfach die Menge der Wiederholungen, sodass du es schaffst. Probiere dich durch die Übungen, so wirst du schnell beweglicher, was zu einer optimalen Fitness gehört! Ein bisschen Muskelkater ist nicht schlimm, aber du solltest es beim ersten Training nicht so übertreiben, dass du danach eine Woche Pause brauchst.

7a.**7b.****7c.****8a.****8b.****9a.****9b.****10.**

7. KICKS

Gut für die Po-Muskulatur, machen einen Knackarsch. Das linke Bein ist das Standbein, das rechte Bein winkelst du zum Bauch hin an (7a.). Dann wieder absenken und nun seitlich kicken (muss kein hoher Kick sein (7b.)). Wieder anwinkeln und dann nach hinten treten (7c.). Wechsel. Zwei Durchgänge je neun Kicks.

8. AUSFALLSCHRITTE

Gut für den Hintern. Oberkörper gerade und Arme zur Seite hin für die Balance ausstrecken (8a.). Nun das linke Bein vorsetzen (8b.) und in die Beugung gehen. Dabei darauf achten, dass das linke Knie nicht über die linke Fußspitze ragt. Wechsel. Insgesamt drei Durchgänge je zehn Schritte.

9. SEITLICHER PLANK

Ausgestreckt auf eine Seite legen und mit dem Unterarm abstützen. Durch Anspannung der Rumpfmuskulatur aufstellen, Hüften absenken und in die Ausgangsposition zurückkehren (9a.). Drei Sätze zu je fünf bis zehn Wiederholungen. Upgrade für den seitlichen Plank: Am Ende der Plank-Serie oberes Bein nach oben strecken und 5 bis 10 Sekunden halten (9b.).

10. PLANK

Ausgestreckt auf die Unterarme stützen, Rumpfmuskulatur anspannen und die Position 20 bis 60 Sekunden halten.



Es ist sinnvoll, dass du dich in dieser kurzen Zeit auch von mentalem Ballast befreist. Das geht leichter, als du denkst. Dabei geht es darum, Dinge bewusst und aktiv wieder die richtige Wichtigkeit zuzuweisen. Das entstresst und hilft dir, zur Ruhe zu kommen. Um dir das Entrümpeln im Kopf leichter zu machen, gibt es drei einfache Dinge, die die Wahrnehmung eines ganzen Tages verändern können:

5 MINUTEN MEDITATION TÄGLICH

Du meditierst täglich morgens mindestens 5 Minuten – gleich nach dem Aufstehen und dem ersten Matcha und bevor du dein Smartphone checkst oder den Computer hochfährst. Das kannst du ganz einfach im Bett oder in einer stillen Ecke deiner Wohnung tun – ein Kissen unter den Hintern und los geht's. Du stellst einen Timer auf 5 Minuten, setzt dich in den Schneidersitz, wobei auch eine normale Sitzposition in Ordnung ist, und schließt deine Augen. Nun atmest du durch die Nase ein und durch den Mund aus. Beim Einatmen stellst du dir vor, mit dem Atem würde alles Positive wie Lichtstrahlen in dich hineinströmen: Energie, Leichtigkeit, Hoffnung, Stärke. Mit dem Ausatmen befreist du dich von all deinen Sorgen, den Selbstzweifeln, dem Leid und Frust – schwarzer Atem entströmt deinem Mund. Nach Ablauf der Zeit öffnest du die Augen und fühlst dich schon viel besser und kannst so noch effektiver in den Tag starten.

**WEITERE
REZEPTE**



Low-Fat-Mangokuchen
mit Beeren-Topping



Auberginenturm mit Koriander-Kichererbsen-
Creme, Aprikosen und Pekannüssen



Rote Bete
mit Mandel-Oregano-Dressing



Schoko-Hirse-Frühstücksshake



Quinoa-Pizza
mit Low-fat-Hummus und Tomate



Salat-Tacos
mit Kichererbsen-Chili



Sommer-Gemüserollen
mit Low-fat-Paprikadip



Matcha-Chiapudding
mit Himbeeren



Teriyaki-Blumenkohlsnack



Beeren-Kräuter-Salat



Mango-Matcha-Spinat-Smoothie



Haferflocken-Pfannbrot
mit Rotkohl und Avocado auf Sesammus



Rotes Curry
mit Reisnudeln



Schnelles Pfannengemüse
Asia-Style



Proteindip
mit Gemüsesticks



Matcha-Zimt-Shake



Schnelle Pho-Suppe aus
Vietnam mit Kräutern und Tofu

VEGAN FOR FIT GIPFELSTÜRMER

WEITERE REZEPTE



Matcha-Schoko-Shake



Kräutersalat mit Cranberrys



Drachenfrucht-Matcha-Bowl



Scharfe Bohnen mit Gemüse



Sattmachersalat
mit Räuchertofu und Quinoa



Açaí-Bowl mit
Müsli-Mix



Quinoa-Gemüse-Buletten
mit Minzdip



Kürbisstumpf
mit cremigen Erbsen



Detoxer-Powershake



Haferflocken-Pfannbrot mit Tomate und
Basilikum auf Haselnussmus



Low-Fat-Kürbispommes
mit Low-Fat-Hummus



Grüne Bohnen
Asia-Style



Vanille-Frühstücksshake
mit Blaubeeren



Sobanudel-Zucchini-Salat
mit Asia-Dressing



Linsennudeln
mit Pilzsauce



Haferflocken-Pfannbrot
mit Cranberrys auf Apfelsmus



After-Sport-Shake Antioxidantien-Shake
mit Açai und Ananas