



Der neue 14-Tage-Plan

Die Büro-Diät

4 Kilo in 2 Wochen

Sie wollen die Festtagskilos loswerden, haben aber wenig Zeit zum Kochen und für Sport? Dann haben wir den ultimativen Diätplan für Sie! Unkomplizierte Blitzrezepte, kurze Bewegungseinheiten und Tipps satt für Berufstätige.

Text/Diät Inga Paulsen

Foto Jan C. Brettschneider

INHALT

- | | |
|---|-----------------|
| <i>Das 14-Tage-Programm mit Wochenplan und Einkaufsliste</i> | Seite 57 |
| <i>4 Frühstücke zur Auswahl, die richtig satt machen</i> | Seite 60 |
| <i>28 Mittag- und Abendessen mit ultrakurzer Zubereitungszeit</i> | Seite 62 |
| <i>Die wichtigsten Durchhalte-Tipps für Berufstätige</i> | Seite 61 |
| <i>Die Kurzanleitung: So geht es nach der Diät weiter</i> | Seite 69 |



Die Basics der Büro-Diät:

Leichte Blitzrezepte, kurze Sporteinheiten

Bravo! Sie haben gerade den ersten Schritt Richtung Wunschgewicht gemacht, denn Sie haben sich für diese Diät interessiert. Vierzehn Tage lang können Sie mithilfe unseres Diätplans auf leckere und unkomplizierte Art viele Kalorien sparen und dank unserer konkreten Trainingstipps weitere verbrennen. Das tolle Ergebnis nach zwei Wochen: bis zu vier Kilo weniger auf der Waage, ein gutes Körpergefühl und – was am wichtigsten ist – eine top Ausgangssituation, um weiter abzunehmen. Denn: Wie wir aus der Forschung wissen, macht eine Diät nur als Initialzündung zu einem neuen Lifestyle Sinn. Deshalb finden Sie auf Seite 69 Infos, wie Sie nach der Diät weitermachen können.

So geht's Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei Wochenpläne, die Ihnen einen Überblick geben, was Sie in den nächsten 14 Tagen an leckeren Rezepten und Sport erwartet. Um viel Fett abzubauen, dürfen Sie täglich 1400 Kalorien (mit Snack 1600 Kalorien) verzehren. Aber keine Angst: Hunger wird in den nächsten Wochen nicht aufkommen, denn alle Gerichte strotzen vor Sattmachern wie etwa Ballaststoffen. Täglich starten Sie mit einem unserer vier Frühstücke in den Tag. **Damit es in der Pause flott geht, haben wir 14 Rezepte zum Mitnehmen und für die Mikrowelle konzipiert.**

Dabei setzen wir auf die Kombi aus frischen Zutaten und hochwertigen Fertiggerichten. Einkaufslisten helfen Ihnen, alles im Haus zu haben (Achtung: Weil Sie Frühstück und Snack wählen dürfen, fehlen diese Zutaten auf der Liste). Alles bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt.

Auch Männern schmeckt's!

Denn besonders die Diätabendessen sind kohlenhydratarm und eiweißbetont. Es gibt Steak, Fisch oder Käse mit viel würzigem Gemüse. Der Clou: **Die leckeren Low-Carb-Gerichte am Abend erhalten den Fettabbau über Nacht und fördern zusätzlich die Zellregeneration.** Praktisch: Alles ist extrem leicht zu kochen und mit Zubereitungszeiten unter 20 Minuten schneller als der Pizzabote! Und weil echte Kerle einen höheren Energiebedarf haben, dürfen sie die 1400 Kalorien generell durch den täglichen Snack auf 1600 erweitern.

Abspeckhilfe Auch ohne tägliches Sportextra würden Sie mit der Bürodiät abnehmen – mit wird's nachhaltig. Ohne regelmäßige Bewegung riskieren Sie nach der Diät Gewichts-Jo-Jo. **Wir setzen auf Alltagsaction plus kurze Workouteinheiten**, um Ihre Fettverbrennung zu aktivieren – suchen Sie sich einfach täglich aus, was Sie von unseren Angeboten mögen. Also dann, gehen Sie den wichtigsten Schritt zur Idealfigur: Starten Sie jetzt!

i : INFO DAS DÜRFEN SIE JETZT ESSEN

Unser Diätplan bietet Ihnen drei Mahlzeiten. Frühstück und Mittagessen enthalten jeweils 500 Kalorien, das Low-Carb-Abendessen 400 Kalorien. Männer und diejenigen,

Frühstück: **500 kcal** (kohlenhydratbetont)

+ Mittag: **500 kcal** (Mischkost)

+ Abend: **400 kcal** (eiweißbetont)

= 1400 kcal pro Tag

die zwischendurch Hunger haben, dürfen einen Snack à 200 Kalorien verzehren. Unser täglicher Bewegungstipp verbrennt mindestens 200 Kalorien extra. Wichtig: Essen Sie nach Plan, dann klappt's.

FOTOS: COLOURBOX, ISTOCKPHOTO (2)



Die erste Woche: Der Diätplan zum Ausschneiden

Hier haben Sie die ganze Woche unserer Büro-Diät im Überblick: alle Rezepte mit Hinweis auf die Zubereitung, die Zutaten für den täglichen kleinen Snack für Männer (und Frauen, denen 1400 Kalorien nicht reichen!). Unten in der Tabelle steht die Anleitung für das täglich Sportextra. Praktisch: Auf der Rückseite ist der zweite Wochenplan!

Tag	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Frühstück	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit dem pikanten Schnittlauch-Rührei?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit der leckeren süßen Stulle?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit dem Vollkornmüsli mit Zimtbirne?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.
Mittag	Frikadellen mit Kartoffel-Apfel-Salat Beides wird am Vorabend zubereitet und mitgenommen.	Gemüse Couscous mit Minzjoghurt Das orientalische Gericht gart flott in der Mikrowelle.	Pasta mit weißen Bohnen Ein mediterranes Sattmacher mit vielen Vitaminen.	Milchreis mit exotischem Obstsalat Vitaminreich und schnell in der Büro- Küche geschnippelt.	Heringssalat mit Pellkartoffeln Beides kann schon am Vorabend vorbereitet werden.	Möhren-Ingwersuppe mit Kräutern Nur 5 Minuten in die Mikrowelle, fertig!	Sauerkrautpfanne mit Kartoffeln Was Deftiges am Wochenende wärmt die Seele.
Abend	Cremige Linsensuppe mit Aprikosen Die Suppe ist in 5 Minuten fertig und sättigt für die Nacht.	Gebratener Thunfisch mit Algensalat Der Salat ist fertig gekauft, der Fisch in 5 Minuten gebraten.	Mexikanische Gemüsepfanne mit Hackbällchen Richtig würzig und sättigend.	Omelett mit Spinat Wenn es schnell gehen soll, kommt der Spinat einfach aus dem Tiefkühlfach.	Asiasuppe mit Tofu und Ingwer Viel gesünder als eine 5-Minuten-Herrine und fast so fix fertig.	Steak mit buntem Wintersalat Die perfekte Fettweg-Kombi für den Abend.	Gebackener Schafskäse mit Aubergine Hier bleibt der Herd aus. Das Gericht gart im Ofen.
Snack	1 Knäckebrot dünn mit Frischkäse bestreichen, einige Gurkenscheiben darauflegen.	Schnippeln Sie 3 getrocknete Aprikosen in einen 150-g-Becher Vollmilchjoghurt.	Knabbern Sie gegen den kleinen Hunger 30 g Mandeln (ohne Zucker oder Salz).	Eibrot. 1 Knäcke mit 1 Tomate belegen, mit Kräutern würzen. Dazu 1 gekochtes Ei essen.	400 ml Buttermilch mit dem Saft von 1 Zitrone und 2 TL Agavendicksaft verrühren.	1 Möhre, 1 Kohlrabi, 1/2 Gurke in Sticks schneiden. Dazu 50 g fettarmer Kräuterfrischkäse.	200 ml heißer Kakao, mit fettarmer Milch gekocht.
Sport	Nutzen Sie den Schwung des Diätstarts und fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit. 30 Minuten Radeln verbrennt circa 225 Kalorien. Zu weit zum Job? Dann radeln Sie vor der Arbeit in heimischen Gefilden.	In der Pause geht's raus. Walken Sie 30 Minuten flott um den Block, spannen Sie Po und Bauchmuskeln dabei an. Bringt minus 200 Kalorien.	Heute ist Ausdauertraining angesagt; Sie haben die Wahl zwischen 45 Minuten Schwimmen (verbrennt mindestens 350 Kalorien), langsamem Joggen (minus circa 400 Kalorien) oder Radeln (verbrennt rund 330 Kalorien).	Der schnellste Fatburner ist Seilspringen. Schon 15 Minuten verbrennen bis zu 300 Kalorien. Also ran ans Lasso, und bringen Sie sich in Sprung!	Heute bleibt der Fahrstuhl leer. Sie steigen alle Treppen, die Ihnen begegnen. Was das bringt? 30 Minuten Treppensteigen verbrennt immerhin rund 260 Kalorien.	 Wochenende! Heute geht's zur Party: Statt an Buffet/Bar zu vollern, tanzen Sie! Eine durchsteppte Nacht killt mehrere Hundert Kalorien.	Heute ist Entspannung angesagt: Marschieren Sie eine Stunde in der Natur (rund 290 Kalorien), oder probieren Sie mal ein Yoga-Workout auf unserer Homepage: www.fitforfun.de/workout/yoga-und-co



Die zweite Woche: Der Diätplan zum Ausschneiden

Weiter geht es mit der zweiten Hälfte unserer Büro-Diät: Der Plan gibt einen Überblick über alle Rezepte mit Hinweis auf die Zubereitung, die Zutaten für den täglichen kleinen Snack für Männer (und Frauen, denen 1400 Kalorien nicht reichen!), Uhren in der Tabelle steht die Anleitung für das täglich Sportextra. Top-Motivation: Kleben Sie die Übersicht an den Kühlschrank!

Tag	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Frühstück	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit dem lecker belegten Vollkornbrötchen?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit dem Vollkornmüsli mit Zimtbirne?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.	Freie Auswahl! Wie wär's mit dem pikanten Schnittlauch-Rührer?	Freie Auswahl! Starten Sie mit einem unserer vier Sattmacher-Frühstücke in den Tag.
Mittag	Thalgemüse mit Basmatireis Gemüse und Reis garen schonend in der Mikrowelle.	Beefsandwich mit Gurke Das Sandwich kann super daheim vorbereitet werden.	Gemüsesuppe mit Lachsschnitten Die Suppe braucht 5 Minuten, die Brote sind flott belegt.	Rohkostsalat mit Chicksen Salat und Chicksen kommen schon fertig mit ins Büro.	Spinatravioli mit Kirschtomaten Wie vom Italiener, aber schneller fertig!	Bouillabaisse mit Baguette Die feine Fischsuppe gart ruck, zuck in der Mikrowelle.	Antipasti-Ciabatta Wer hat schon Lust, Sonntagmittag zu kochen? Das Ciabatta ist fix fertig.
Abend	Fenchelsalat mit Nordseekrabben Der kommt auch bei Gästen gut an.	Hähnchenbrust mit Ofengemüse Alle Zutaten garen ganz unkompliziert im Ofen.	Feldsalat mit Austernpilzen Ein toller Wintersalat mit Sättigungsgarantie.	Gebratener Kürbis mit Schafskäse Ein Klassiker der Mittelmeerdiet und echt lecker!	Möhrencurry mit Garnelen Nur kurz Gemüse vorbereiten, dann gart alles wie von allein.	Gulaschtopf mit Spitzkohl Perfekt für die Jahreszeit und ohne viel Arbeit geschmort.	Gemüsemix mit gedämpfem Lachs Beides brutzelt im Bratbeutel wie von allein.
Snack	Knabbern Sie 30 g Mandeln (ohne Salz oder Zucker). Sie enthalten viel Eiweiß und gesunde Fette.	1 Knäckebrot dünn mit Kräuterrisikase bestreichen, dazu 1/2 Paprika essen.	150 g Vollmilchjoghurt mit 1 EL Müsli und 2 gehackten Aprikosen verrühren.	1 Becher Gemüsebrühe zubereiten. Dazu gibt es ein Vollkornbrötchen.	400 ml Buttermilch mit dem Saft von 1 Zitrone und 2 TL Agavendicksaft verrühren.	2 Tomaten und 50 g Light-Schafskäse würfeln, würzen, mit 1 TL Olivenöl beträufeln.	1 Becher heißer Kakao, mit fettarmer Milch zubereitet.
Sport	Heute ist Ausdauertraining angesagt. Schnüren Sie Ihre Turnschuhe: 30 Minuten langsame Joggen verbraucht rund 400 Kalorien.	Verbrennen Sie mal wieder auf dem Weg zur Arbeit Kalorien. Steigen Sie aufs Rad oder eine Busstation früher aus. Wer mit dem Auto fährt, sucht sich in drei Kilometer Entfernung einen Parkplatz und walkt.	Nach der Arbeit ist ein Starworkout angesagt. Ab Seite 46 finden Sie die Topübungen von Promis wie Beyoncé, Eva Longoria, Michelle Hunziker, 50 Cent. Alle Übungen turnen Sie mindestens einmal durch.	Ab auf die Eisbahn: Die meisten Städte bieten Hallen, in denen man in der Mittagspause oder nach Feierabend seine Runde drehen kann. Bei 30 Minuten Schrittschlaufen schmelzen im Durchschnitt rund 230 Kalorien.	Nach dem fleißigen Vortrag geht es heute softer zu: Machen Sie unser neues Rückentraining aus diesem Heft (ab Seite 26). Es ist zwar kein totaler Kalorienkiller, stärkt aber die Muskulatur und verbessert die Haltung.		Nach zwei Diätwochen haben Sie sich einen Funspooritag verdient. Verabreden Sie sich zum Soccer, Volleyball oder Badminton in einer der vielen Sporthallen. Cool: ein Karabiner Race mit Freunden! 1 Stunde verbrennt etwa 300 Kalorien.

Die Einkaufsliste *(zum Ausschneiden)*

Erst shoppen, dann starten: Für jede Diätwoche gibt es hier die Einkaufsliste mit den Zutaten für die Rezepte. Frühstück und Snacks müssen Sie allerdings hinzufügen, denn die stehen ja zur Auswahl. Los geht's!

1. Woche

Aus der Obst-und-Gemüse-Abteilung

1 Apfel, 1 Tüte getrocknete Aprikosen, 1 Banane, 1 Birne, 1 Kiwi, 1 Limette, 1 Mango, 1 Orange, 1 kleine Aubergine, 300 g Blattspinat, 1 kleine Dose weiße Bohnen (ca. 300 g), 5 Champignons, 1/2 Chilischote, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 400 g Kartoffeln, 1 Bund Koriander, 1 Knoblauchknolle, etwas Minze, 1 Möhre, 1 rote Paprika, 1 Bund Petersilie, 1 Glas Rote Bete, 100 g Salat (z. B. Wintersaladmix von Bonduelle), 1/2 Salatgurke, 4 Schalotten, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 kleine Dose (ca. 400 g) Sauerkraut, etwas Thymian, 1 kleine Dose Tomaten (ca. 400 g), 2 Zwiebeln

Fleisch-und-Wurst-Abteilung

400 g Rindertatar, 100 g gekochter Schinken, 200 g mageres Steak

Von der Fischtheke

100 g Algen-Sesam-Salat, 1 Salzheringsfilet, 200 g Thunfischfilet (frisch oder tiefgefroren)

Milchprodukte/Eier

1 kleiner Becher Kräuterquark, 2 EL Milch, 150 g griechischer Joghurt, 200 g fertiger Milchreis, 2 EL saure Sahne, 150 g Light-Schafskäse, 2 Eier

Backwaren/Getreide/Pasta

1 Vollkornbrötchen, Vollkornnudeln, 1 Tüte Express-Basmatireis (von Uncle Ben's)

Fertiggerichte

500-ml-Becher Linsensuppe (z. B. von Yes please), 500-ml-Becher Möhrensuppe (z. B. von Yes please), 1 Portion (150 g) Kartoffelsalat von Weight Watchers oder Du Darfst, 1 Paket (450 g) tiefgekühlter Gemüsecouscous vegetarisch von Ökoland, 1 Beutel Mexikanische Gemüsepfanne (z. B. von Frosta), 1 Paket TK-Asiagemüse (z. B. von Iglo)

Sonstiges

Agavendicksaft, 1 Glas Asiafond, Balsamico bianco, Cayennepfeffer, Gemüsebrühe, flüssiger Honig, Meersalz, Muskatnuss, Olivenöl, Pfeffer, Rapsöl, 200 ml Soja Cuisine von Alpro, Sojasoße, Tomatenmark, 100 g Tofu, Zimt, Bratbeutel

2. Woche

Aus der Obst-und-Gemüse-Abteilung

1 Apfel, 2 Kakis, 1 Limette, 1 Orange, 100 g Antipasti, 6 Austernpilze, 10 Champignons, 15 Cherrytomaten, 1/2 Chilischote, 1 Knolle Fenchel, 120 g Feldsalat, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 1/2 Hokkaidokürbis, 1 kleines Bund Koriander, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleine Dose Mais (ca. 140 g), 6 Möhren, je 1 rote und gelbe Paprika, 1 Bund glatte Petersilie, 1 Salatgurke, 2 Schalotten, 1 kleiner Spitzkohl, etwas frischer Thymian, 2 Tomaten, 1 Zucchini, 1 rote Zwiebel, 1 Zwiebel

Fleisch-und-Wurst-Abteilung

400 g Hähnchenbrustfilet, 200 g Rindergulasch, 4 Scheiben Roastbeef

Von der Fischtheke

125 g Nordseekrabben, 50 g Räucherlachs, 200 g Garnelen (frisch oder tiefgekühlt), 200 g Wildlachs (frisch oder tiefgekühlt)

Milchprodukte/Eier

100 g Schafskäse, 1 EL saure Sahne, 1 Ei

Backwaren/Getreide/Pasta:

1 Ciabatta-Brötchen, 1 Vollkorn-Baguettebrötchen, 3 Scheiben Vollkornbrot, 3 Scheiben Vollkorntoast, 125 g verzehrfertige Spinatravioli (z. B. von Hilcona), 1 Tüte Express-Basmatireis (von Uncle Ben's)

Fertiggerichte

1 Becher (500 ml) Gemüsesuppe (z. B. von Cantina Verde), 1 Paket Bouillabaisse von Costa, 1 Beutel Thai-Gemüsepfanne (z. B. von Frosta), 1 Paket italienisches Gemüse (z. B. von Iglo)

Sonstiges

Agavendicksaft, Balsamico bianco, Currypulver, 1 Glas Geflügelfond, Gemüsebrühe, flüssiger Honig, Meersalz, Olivenöl, Pfeffer, Rapsöl, 200 ml Soja Cuisine von Alpro, Tafelmeerrettich, Tomatenmark, 50 g Walnüsse



: INFO WAS SIE IM BÜRO HABEN SOLLTEN

Agavendicksaft, Knäckebrot, ein paar tiefgekühlte Kräuter wie Petersilie (z. B. von Iglo) im Eisfach des Kühlschranks, Meersalz, Pfeffer, 1 Becher saure Sahne, 1 Becher Soja Cuisine, grüner Tee, Kräuter- oder Roibuschtee, Wasser, Dampfgarbeutel, Geschirr, das sich für die

Mikrowelle eignet, ein scharfes Messer, einen Sparschäler, Schneidebrett, Mikrowelle, Wasserkocher.

Falls der kleine Hunger kommt: Gemüsebrühe, Vollkornknäcke, rohes Gemüse und Obst nach Wahl, 10 Nüsse oder Mandeln (pur), Kaugummi

Die süße
FIT FOR FUN-Stulle



Vollkornmüsli
mit Zimtbirne

Vollkornbrötchen
mit Käse und Kresse



Schnittlauch-Rührei
mit Tomaten und Knäcke

Das Frühstück: Voller Power in den Tag!

Süß, pikant, körnig, würzig – bei den vier Diät-Frühstücken haben Sie die leckere Qual der Wahl. Alle Morningstarter haben die gleiche Kalorienzahl, sind vitaminreich und sättigen bis zur Mittagspause.

Die süße FIT FOR FUN-Stulle

Zutaten für 1 Person:

- 1 Mango
- 3 EL Hüttenkäse
- 1 TL Honig
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Glas (200 ml) frisch gepresster Orangensaft

Mango schälen, in Streifen schneiden. Hüttenkäse mit Honig verrühren. Vollkornbrote mit Hüttenkäse bestreichen. Mango darauf verteilen. Dazu ein Glas Orangensaft und Kaffee oder Tee servieren.

Vollkornbrötchen mit Käse

Zutaten für 1 Person:

- 1 Vollkornbrötchen
- 5 g Butter
- einige Blätter Feldsalat
- 1/2 rote Paprika
- 1 Scheibe Gouda
- 2 EL Kresse

Vollkornbrötchen halbieren, die eine Hälfte mit Butter bestreichen. Salat waschen, trocken schütteln, Paprika in Scheiben schneiden. Gebutterte Hälfte mit Salat, Paprikascheiben und Gouda belegen. Kresse darüber schneiden. Mit der zweiten Brötchenhälfte zudecken. Dazu trinken Sie Wasser, Kaffee oder Tee (wenn Sie mögen, mit etwas Milch).

Schnittlauch- Rührei mit Tomaten

Zutaten für 1 Person:

- 2 Eier, 2 EL fettarme Milch
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Paprika edelsüß
- 5 Cherrytomaten
- 1 Scheibe Kochschinken
- 2 EL gehackter Schnittlauch (frisch oder tiefgekühlt, z. B. von Iglo)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Knäckebrot

Eier, Milch und Gewürze verrühren. Cherrytomaten und Schinken würfeln, zusammen mit dem Schnittlauch unter das Rührei mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rührei darin 5 Minuten unter Wenden braten. Mit dem Knäckebrot servieren. Dazu: Kaffee oder Tee.

Vollkornmüsli mit Zimtbirne

Zutaten für 1 Person:

- 30 g Multikornflocken
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Leinsamen
- 100 g Joghurt
- 1 TL Honig, 1 Prise Zimt
- 1 Birne

Flocken und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vom Herd nehmen. In einer Schale mit Leinsamen, Joghurt, Honig und Zimt vermischen. Birne würfeln und unter den Joghurt rühren.

i : INFO

DIE 3 DURCHHALTE-TRICKS FÜR BERUFSTÄTIGE

1 Was tun bei Geschäftsessen? Wenn Sie eine berufsbedingte Einladung haben oder mit Kollegen in der Pause essen gehen wollen, ist geschicktes Auswählen angesagt. **Das geht:** gedämpftes, gedünstetes oder gegrilltes Gemüse, Fisch, mageres Fleisch, Meeresfrüchte, Gemüse- oder Tomatensoßen, Sushi, Salat mit Essig-Öl-Dressing, Gemüsesuppe und Eintöpfe. **Das geht nicht:** fett- und kohlenhydratreiche Beilagen wie Bratkartoffeln, Pommes, Rösti, Bratreis/-nudeln, Sahnesoßen, mit Käse Überbackenes, süße Desserts wie Mousse au Chocolat, Bayrisch Creme etc. **Tipp:** Stehen Sie zu Ihrer Diät. Wer klar sagt, dass er gerade versucht abzunehmen und deswegen anders isst, erntet eher Unterstützung als Spott.

2 Wie essen bei der Schichtarbeit? Während der Früh- oder Spätschicht sollten Sie nach Plan essen. Also normal frühstücken, zu Mittag und zu Abend essen. Verschieben Sie während der Spätschicht den Snack auf den späten Nachmittag, damit nach Feierabend kein Heißhunger aufkommt. Wer im Nachtschichtturnus ist, verschläft meist die erste Diätmahlzeit. Da Lunch und Frühstück kohlenhydrathaltig sind und jeweils 500 Kalorien enthalten, können Sie entscheiden, ob Sie nach dem Ausschlafen mit Frühstück oder Mittag starten. Das Abendessen sollte zwischen 19 und 20 Uhr eingenommen werden. Gegen Mitternacht ist eine weitere Mahlzeit empfehlenswert – je nach Wunsch können Sie hier die noch offene Mahlzeit des Tages verzehren. Zwei Stunden vor Schichtende ist Zeit für einen Snack. Er ist leicht und liefert dennoch Energie.

3 Wie kochen ohne Büroküche? Bei einigen Gerichten ist es kein Problem, denn sie schmecken auch kalt wie etwa der Kartoffelsalat mit Frikadellen oder der Milchreis. Zum Erwärmen aller anderen Lunchgerichte der Bürodiet reichen Mikrowelle und Wasserkocher. Haben Sie nicht? Dann kaufen Sie sich zwei gute Thermosgefäße, in denen sich morgens vorgekochte Speisen bis mittags warm halten. Alternative: Tauschen Sie die Diätrezepte des Plans untereinander.



FOTO: JUMP (R.)

Ofen-Schafskäse mit Aubergine

(7. Tag abends)



Die erste Woche: Mittag- und Abendessen

Frikadellen mit Kartoffelsalat, Pasta mit weißen Bohnen und Schafskäse, zartes Rindersteak mit Wintersalaten: Wem läuft bei der Vorstellung dieser Gerichte nicht das Wasser im Mund zusammen? Das Tolle an diesem Essen: Es macht Sie schlank – freuen Sie sich auf unsere Diät!

1. Tag

Mittags

Frikadellen mit Kartoffel-Apfel-Salat

Zutaten für 1 Person:

400 g Rindertatar
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Kräuterquark
1 EL Schnittlauch, gehackt
Pfeffer, Salz, 1 EL Rapsöl
150 g fettarmer Kartoffel-salat (z. B. von Weight Watchers oder Du Darfst)
1 Apfel, 1/2 Paprika

Tatar mit Zwiebel, Kräuterquark, Schnittlauch, Pfeffer und Meersalz vermengen. Frikadellen formen, im Öl braten. Apfel und Paprika würfeln, mit dem Kartoffel-salat vermengen. Die Hälfte der Frikadellen verpackt für Tag 3 kalt stellen, den Rest zusammen mit dem Salat für die Mittagspause mitnehmen. In der Pause die Frikadellen in der Mikrowelle erwärmen und mit Kartoffel-salat servieren.

Abends

Linsensuppe mit Koriander

Zutaten für 1 Person:

500 ml Linsensuppe (z. B. von Yes please)
etwas frischer Koriander

Suppe in der Mikrowelle oder im Topf auf dem Herd erhitzen. Koriander hacken, vorm Servieren über die Suppe geben.

2. Tag

Mittags

Gemüse Couscous mit Minzjoghurt

Zutaten für 1 Person:

1 Packung Gemüse-couscous (TK, Ökoland)
100 g griechischer Joghurt
etwas frische Minze

Couscous in der Mikrowelle nach Packungsanleitung zubereiten, dabei zwischen-durch mehrmals umrühren. Minze hacken, mit Joghurt vermischen. Beides auf einem Teller anrichten.

Abends

Thunfischfilet auf Algen-Sesam-Salat

Zutaten für 1 Person:

200 g Thunfischfilet (frisch oder TK), 1/2 rote Paprika
100 g Algensalat (Fisch-abteilung/Fischgeschäft)
1 TL Olivenöl

Gegebenenfalls Thunfisch auftauen lassen. Paprika fein hacken, mit dem fertigen Algensalat vermengen. Thunfisch im heißen Öl braten. Salat auf Teller geben, Fisch darauf anrichten. **Tipp:** Wenn Sie Algensalat nicht mögen, machen Sie einen Salat aus 1/2 Salatgurke, 1 EL Öl, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer.

Achtung: für den nächsten Tag Vollkornnudeln kochen, 100 g abwiegen, einpacken.

3. Tag

Mittags

Pasta mit weißen Bohnen

Zutaten für 1 Person:

2 getrocknete Tomaten
1 Schalotte, 1 EL Olivenöl
1 Dose weiße Bohnen (ca. 300 g), 1 EL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, 100 g gegarte Vollkornpasta, etwas glatte Petersilie, 50 g Schafskäse
Tomaten und Schalotte hacken, mit Öl, Bohnen (ohne Dosenflüssigkeit), Brühe, Gewürzen und Pasta vermengen. Käse darüberbröseln. Alles in der Mikrowelle 6 Minuten erhitzen. Petersilie hacken, vorm Servieren darüberstreuen.

Abends

Gemüsepfanne mit Hackbällchen

Zutaten für 1 Person:

300 g Gemüsepfanne Mexiko (z. B. von Frosta)
1 EL Rapsöl
Frikadellen von 1. Tag
2 EL Express-Basmatireis
2 TL Tomatenmark
Salz, Cayennepfeffer
Gemüse im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Frikadellen halbieren, mit restlichen Zutaten unter die Pfanne mischen. Weitere ca. 3 Minuten garen, dabei mehrmals rühren. Anrichten.

4. Tag

Mittags

Exotische Früchte mit Milchreis

Zutaten für 1 Person:

1 Mango, 1 Banane, 1 Kiwi
Saft von 1 Orange
Zimt, 1 EL Agavendicksaft
200 g fertiger Milchreis (für die Mikrowelle, z. B. von Müllermilch im Kühlregal)
Obst schälen, klein schneiden. Orange auspressen. Obst, Saft, Zimt und Agavendicksaft verrühren. Milchreis in der Mikrowelle aufwärmen. Zum Obstsalat servieren.

Abends

Würziges Omelett mit Spinat

Zutaten für 1 Person:

1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 5 Champignons
2 EL Rapsöl, 300 g Blattspinat (tiefgefroren)
Muskatnuss, Salz, Pfeffer
1 EL saure Sahne
2 kleine Eier, 2 EL Milch
Knoblauch und Schalotte hacken. Pilze in Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen. Gemüse darin ca. 7 Minuten dünsten, saure Sahne einrühren, würzen, warm stellen. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Omelette darin braten und mit Spinatmasse füllen.

Zartes Rindersteak mit Wintersalat

[6. Tag abends]



5. Tag

Mittags

Heringssalat mit Pellkartoffeln

Zutaten für 1 Person:
400 g Kartoffeln, 1 Salzhering, 1/2 Glas Rote Bete
1 Zwiebel, 1/2 Salatgurke
2 EL Joghurt, Salz, Pfeffer
Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen, in zwei Portionen teilen, kalt stellen.
Hering, Rote Bete, Zwiebel und Gurke fein würfeln. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. In ein tropfsicheres Gefäß geben, zusammen mit einer Portion Kartoffeln zur Arbeit mitnehmen. Mittags Kartoffeln in der Mikrowelle 4 Minuten erhitzen, Heringssalat dazu essen.

Abends

Asiasuppe mit Tofu und Ingwer

Zutaten für 1 Person:
1 TL Rapsöl, 100 g Tofu
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
1/2 Chilischote
200 g Asiagemüse (z. B. von Iglo), 400 ml Asiafond
4 EL Express-Basmatireis
Saft von 1 Limette
Sojasoße, Pfeffer
etwas frischer Koriander
Öl in einem Topf erhitzen. Tofu würfeln, anbraten, herausnehmen. Knoblauch, Ingwer und Chili hacken. Im Bratfett dünsten. Asiagemüse zufügen, kurz anbraten, mit Fond ablöschen. Reis zugeben, alles 8 Minuten garen. Mit Saft, Sojasoße, Pfeffer würzen. Mit gehacktem Koriander servieren.

FOTO: GETTY IMAGES (R.)

6. Tag

Mittags

Möhrensuppe mit Brötchen

Zutaten für 1 Person:
1 Becher (500 ml) Möhrensuppe aus dem Kühlregal (z. B. von Yes please)
etwas frische Petersilie
1 Vollkornbrötchen
Suppe im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Petersilie hacken, auf die Suppe geben. Dazu gibt's ein knuspriges Vollkornbrötchen.

Abends

Steak mit buntem Wintersalat

Zutaten für 1 Person:
100 g Blattsalat (z. B. Wintersalatmix von Bonduelle)
1 Möhre, 1 Birne
1 Schalotte
1 EL Agavendicksaft
1 EL Balsamico bianco
1 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
200 g Rindersteak
1 TL Rapsöl
Salat waschen, trocken schütteln. Möhre und Birne putzen. Möhre rapseln, Birne in Spalten schneiden. Schalotte hacken. Dicksaft, Essig und Olivenöl zum Dressing verrühren, salzen und pfeffern. Salat mit Möhren, Birne, Schalotte und Dressing vermengen, auf einem Teller anrichten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steak von jeder Seite 3 bis 4 Minuten kräftig anbraten. Sofort mit dem Salat servieren.

7. Tag

Mittags

Sauerkraut- Kartoffel-Pfanne

Zutaten für 1 Person:
5 getrocknete Aprikosen
1 kleine Dose Sauerkraut
1 EL Soja Cuisine
100 g gekochter Schinken
200 g gekochte Kartoffeln (vom Tag 5)
Aprikosen hacken, mit Sauerkraut, Soja Cuisine, gewürfelm Schinken und gewürfelm Kartoffeln in einem für die Mikrowelle geeigneten Gerät vermengen. In der Mikrowelle circa 8 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Auf Teller anrichten.

Abends

Ofen-Schafskäse mit Aubergine

Zutaten für 1 Person:
1 kleine Aubergine
1 kleine Dose Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g fettreduzierter Schafskäse (z. B. von Salakis)
Meersalz, Pfeffer, Thymian
etwas glatte Petersilie
Aubergine würfeln, in eine Auflaufform geben. Schalotte und Knoblauch hacken, unter die Tomaten rühren, über die Aubergine gießen. Schafskäse darauflegen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Petersilie hacken, vorm Servieren auf den Käse streuen.

i: INFO TRINK DICH SCHLANK!

Das darf ins Glas:
Der beste und günstigste Diätdrink ist und bleibt Wasser. Es hat null Kalorien, stoppt vor Mahlzeiten getrunken den Appetit, fördert die Entgiftung und erhöht sogar den Energieverbrauch, wie Wissenschaftler der Universität Berlin schon vor einigen Jahren feststellten. Ebenfalls hilfreich sind: Kräutertees und in



Maßen grüner Tee. Der Vorteil des grünen Tees: Er liefert viele wertvolle Inhaltsstoffe und fördert laut einer Studie sogar die Fettverbrennung. Manche Kräutertees wie Roibuschtee (hilft gegen Heißhunger auf Süßes) oder Matetee haben eine appetitreduzierende Wirkung.

Das sollte nicht ins Glas: Vorsicht vor allen fruktosehaltigen Säften, Limos und Cocktails, denn der Fruchtzucker wirkt laut einer Studie der Johns Hopkins University im Gehirn als Hungerverstärker. Ganz böse für die Figur: viele gesüßte Coffeeshopgetränke oder Alkohol. Der enthält viele Kalorien, weckt Appetit und stoppt den Fettabbau.



Gemüsesuppe
mit Lachsbro
(3. Tag mittags)

Die zweite Woche: Mittag- und Abendessen

Super, die erste Woche ist geschafft! Jetzt kommen weitere sieben Tage mit 14 superköstlichen Diätrezepten. Sie werden sehen: Bei Gemüsesuppe mit Lachsbrot, Spitzkohl-Gulasch oder Lachs auf italienischem Gemüse aus dem Ofen kommen weder Hunger noch Frust auf.

1. Tag

Mittags

Thaigemüse mit Basmatireis

Zutaten für 1 Person:
1 Beutel tiefgekühlte Thai-
gemüsepfanne von Frosta
150 g Express-Basmatireis
etwas frischer Koriander
1 EL naturbelassene Erd-
nüsse, 1 Dampfbeutel

Gemüse und Reis in einen
Dampfbeutel geben und
mit 3 EL Wasser verrühren.
Beutel schließen und das
Gericht in der Mikrowelle
bei 900 Watt gut 6 Minuten
garen. Koriander und Nüsse
hacken, über das Gericht
streuen.

Abends

Fenchelsalat mit Orangendressing

Zutaten für 1 Person:
1 Knolle Fenchel
1/2 Salatgurke, 1 Tomate
1 Schalotte, 1 TL Olivenöl
Saft von 1 Orange
Meersalz, Pfeffer
Balsamico bianco
125 g Nordseekrabben
1 Scheibe Vollkornbrot

Gemüse putzen, würfeln.
Schalotte hacken. Öl in einer
Pfanne erhitzen. Gemüse
ca. 5 Minuten dünsten, mit
Saft ablöschen, vom Herd
nehmen. Mit Salz, Pfeffer
und Balsamico abschme-
cken. Krabben untarrühren.
Dazu Vollkornbrot essen.

2. Tag

Mittags

Beefsandwich mit Gurke

Zutaten für 1 Person:
einige Blätter Salat
1/4 Salatgurke, 1 Möhre
1 hartgekochtes Ei
1 EL Kräuterquark
3 Scheiben Vollkorntoast
4 Scheiben Roastbeef

Salat waschen, trocken
schleudern. Gurke in Schei-
ben schneiden, Möhre ras-
peln, Ei hacken. Möhre und
Ei mit dem Quark verrühren,
Toastscheiben damit be-
streichen. Mit Salat, Roast-
beef und Gurke zu einem
Sandwich stapeln.

Abends

Hähnchenbrust mit Ofengemüse

Zutaten für 1 Person:
400 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
10 Champignons, 1 Zucchini
1/2 Paprika, 1 Kaki, 100 ml
Geflügelfond, 1 Bratbeutel

Filet in Streifen schneiden,
kräftig würzen. Gemüse und
Kaki klein schneiden. Alles
mit Fond in den Bratbeutel
füllen. Beutel schließen (so-
dass Luft darin bleibt) und
im Ofen bei 180 Grad ca.
35 Minuten garen. Die Hälfte
vom Filet für Tag 4 kalt stel-
len, restliches Hähnchen
mit Gemüse anrichten.

3. Tag

Mittags

Gemüsesuppe mit Lachsbrot

Zutaten für 1 Person:
etwas Feldsalat
500 ml Gemüsesuppe
(z. B. von Cantina Verde)
2 Scheiben Vollkornbrot
1 TL Tafelmeerrettich
2 Scheiben Räucherlachs
1 Apfel

Salat waschen, trocken
schütteln. Suppe im Topf
oder in der Mikrowelle erhit-
zen. Brote mit Meerrettich
bestreichen, mit Salat,
Lachs und Apfelscheiben
belegen. Zur Suppe essen.

Abends

Feldsalat mit Austernpilzen

Zutaten für 1 Person:
80 g Feldsalat, 1 rote
Zwiebel, 5 Cherrytomaten
1/2 Glas Rote Bete
1 EL Balsamico bianco
2 EL Olivenöl, 1 TL Honig
Salz, Pfeffer, 1 EL Walnüsse
6 Austernpilze, Thymian

Salat waschen, trocken
schütteln. Zwiebel hacken.
Tomaten halbieren. Rote Be-
te würfeln. Aus Essig, 1 EL
Öl und Honig ein Dressing
rühren, abschmecken. Nüs-
se rösten, beiseite stellen.
Restliches Öl in der Pfanne
erhitzen. Pilze darin 6 Minu-
ten braten, würzen. Mit Nüs-
sen auf dem Salat anrichten.

4. Tag

Mittags

Rohkostsalat mit Chicken

Zutaten für 1 Person:
100 g Lauch, 1 gelbe Papri-
ka, 1 kleine Kaki, 1/4 Salat-
gurke, 1 Möhre, 1/4 Spitz-
kohl, 1/2 Minidose Mais
1 EL Öl

1 EL Balsamico bianco
1 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
200 g gegrilltes Hähnchen-
filet, aus dem Kühlregal
Lauch in Ringe schneiden,
Paprika, Kaki und Gurke wür-
feln, Möhre und Spitzkohl
raspeln. Mais abtropfen las-
sen. Gemüse mit Öl, Essig,
Dicksaft, Salz und Pfeffer
vermengen, in eine gut ver-
schließbare Schüssel geben.
Fleisch und Salat am Arbeits-
platz auf Teller anrichten.

Abends

Gebratener Kürbis mit Schafskäse

Zutaten für 1 Person:
300 g Hokkaidokürbis
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, Thymian
50 g Schafskäse

Kürbis schälen und in brat-
kartoffeldicke Stücke
schneiden. Zwiebel in Ringe
schneiden, Knoblauchzehe
hacken. Alles im heißen
Olivenöl ca. 8 Minuten bra-
ten, dann den Schafskäse
darüberbröseln.



Spinatravioli
mit Tomaten
(5. Tag mittags)

5. Tag

Mittags

Spinatravioli mit Kirschtomaten

Zutaten für 1 Person:
125 g Spinatravioli (z. B. von Hilcona), 10 Cherrytomaten
2 EL Soja Cuisine
Salz, Pfeffer aus Mühle
1 TL Gemüsebrühe

Ravioli mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen, zugedeckt 4 Minuten gar ziehen lassen. Wasser abgießen. Tomaten fein würfeln, mit Soja Cuisine, Gewürzen und Brühe unter die Pasta rühren. 2 Minuten in der Mikrowelle garen.

Abends

Möhrencurry mit Garnelen

Zutaten für 1 Person:
3 Möhren, 1/2 Chilischote
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL Öl
2 EL Limettensaft
1 TL Sojasoße
200 g geschälte Garnelen
1 TL Currypulver
100 ml Gemüsebrühe
etwas glatte Petersilie

Möhren in Scheiben schneiden. Chili, Schalotte und Knoblauch hacken, mit Öl, Limettensaft, Sojasoße und Garnelen mischen. 20 Minuten marinieren. Abtropfen lassen und unter Wenden 5 Minuten im Wok braten. Möhren und Currypulver zufügen, weitere 4 Minuten braten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 4 Minuten garen. Petersilie hacken, über das Curry streuen.

FOTO: GETTY IMAGES (R.)

6. Tag

Mittags

Bouillabaisse

Zutaten für 1 Person:
1 Paket (380 ml) tiefgefrorene Bouillabaisse (Costa)
1/2 Bund frische Petersilie
1 EL saure Sahne
1 Baguettebrötchen

Suppe nach Packungsanweisung im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Petersilie hacken. Saure Sahne unter die fertige Suppe rühren. Petersilie darüberstreuen und zusammen mit dem Baguettebrötchen verzehren.

Abends

Spitzkohl-Gulasch-Topf

Zutaten für 1 Person:
200 g mageres Gulasch
1 TL Rapsöl
1/2 Spitzkohl
1 Möhre, 2 EL Soja Cuisine
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in einem Topf im Rapsöl kräftig anbraten. Spitzkohl und Möhre putzen, klein schneiden und zum Rindfleisch geben. Weitere 5 Minuten anbraten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten im geschlossenen Topf schmoren. Abschmecken.

Tipp: Statt mit magerem Gulasch schmeckt das Gericht auch mit Rindstatar oder Sojahack lecker.

7. Tag

Mittags

Antipasti-Ciabatta

Zutaten für 1 Person:
etwas Feldsalat
1 Vollkorn-Ciabattabrötchen
100 g Antipasti aus dem Kühlregal

Salat waschen, trocken schütteln. Ciabattabrötchen halbieren, eventuell toasten. Antipasti gut abtropfen lassen. Salat und Antipasti auf eine Ciabattahälfte legen, mit der anderen bedecken.

Abends

Gemüsemix mit gedämpftem Lachs

Zutaten für 1 Person:
300 g tiefgekühltes italienisches Gemüse (z. B. von Iglo)
175 g Wildlachs (frisch oder TK)
1 Tomate
1 Dampfgarbeutel

Gemüse und Fisch in den Dampfgarbeutel füllen. Tomate würfeln, zufügen. Dampfgarbeutel schließen und in der Mikrowelle 8 Minuten (bei tiefgekühltem Fisch 10 Minuten) garen. Beutel vorsichtig öffnen. Gemüse und Fisch auf einem Teller anrichten.

Tipp: Statt Lachs können Sie auch jedes andere Fischfilet und Gemüse auf diese Weise im Dampfgarbeutel in der Mikrowelle garen. Halten Sie sich bitte nur an unsere Mengenangaben.

i : INFO
SO GEHT ES WEITER



Die ersten Kilos sind geflutscht, und Sie haben ein neues Körpergefühl. Dann fallen Sie jetzt bloß nicht wieder in alte Gewohnheiten zurück! Machen Sie weiter: Natürlich können Sie den Zweiwochenplan einfach wiederholen. Damit aber in der Küche keine Langeweile aufkommt, können Sie auch auf unsere Homepage gehen und dort selbst einen neuen Wochenplan erstellen. Bei www.fitforfun.de/abnehmen/rezepte/suche finden Sie jede Menge Rezepte für Frühstück, Mittagessen oder Dinner. Ganz wichtig: Bleiben Sie auch in Sachen Bewegung am Ball. Drei Sporteinheiten pro Woche wären ideal, wobei es egal ist, ob Sie tanzen, laufen oder Gewichte stemmen gehen. Hauptsache, Bewegung wird zu Ihrem liebsten Hobby 2011!

