

**MINUS 2 KILO
BIS WEIHNACHTEN**

Blitz- Detox

SCHLANK IN 3 TAGEN

GLÜCKSGEFÜHL Für alle die schnell noch ein paar Kilos abspecken und sich selbst ein neues Körpergefühl zu Weihnachten schenken möchten: der Blitz-Detox-Plan für drei Tage.

Schlank in drei Tagen? Ist das möglich? Die beiden Ernährungs-Expertinnen Julia und Ursula Pabst, Gründerinnen der Resize-Institute in Wien (www.resize.at) wissen: „Ja, es ist möglich. Mit diesem Drei-Tages-Detox-Plan verlieren Sie in kürzester Zeit bis zu zwei Kilos auf der Waage. Wer jedoch länger etwas vom Detox-Gefühl haben möchte, sollte nicht sofort in alte Essmuster zurückfallen. Hier sind Aufbau-tage (lesen Sie dazu den Kasten auf der nächsten Seite, Anm. der Red.) zu empfehlen.“ →

-2 KG
KÖNNEN SIE IN DIESEN
DREI TAGEN AN GEWICHT
AUF DER WAAGE
VERLIEREN.



TAG 1: DER TRINKTAG

Frühstück

ACE-Smoothie mit Ingwer

ZUTATEN:

Saft von einer Zitrone, 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 TL gehackter, frischer Ingwer, 200 ml Karottensaft, 200 ml Orangensaft

ZUBEREITUNG:

Zitrone, Leinsamen, Ingwer, Karottensaft und Orangensaft vermischen, bis ein cremiger Smoothie entsteht.



Mittag-/ Abendessen

Gemüsebrühe mit Suppengrün

ZUTATEN:

2 Tassen Suppengemüse (Karotte, Gelbe Rübe, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, Petersilie), 1 Zwiebel, 5 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 2 Gewürznelken, 2 Liter Wasser, 1 TL Salz

ZUBEREITUNG:

Zwiebel ungeschält halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer Pfanne anbraten bis die Zwiebel braun geworden ist. Gemüse putzen und in große Stücke schneiden. Gemüsestücke, die Zwiebelhälften und die Gewürze in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Aufkochen lassen und bei reduzierter Hitze eine Stunde köcheln lassen. Gemüsebrühe durch ein feines Sieb gießen. Die Karottenstücke können mitgegessen werden. Über den Tag verteilt essen.

TIPP: TRINKEN SIE VIEL!

Beginnen Sie den Tag mit zwei Tassen Mate-Tee. Trinken Sie bis Mittag Wasser, am besten stilles, kein Mineralwasser. Nachmittags zum Entwässern trinken Sie zwei Tassen Brennnesseltee und abends, gegen den Süßgusto zwei Tassen frischen Ingwer-Zitronen-Tee.

So geht's: Frische Ingwerstücke und Zitronenscheiben mit heißem Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen. Trinken.



INGWER-TEE mit Zitrone nimmt den Gusto auf Süßes. Trinken Sie daher eine Tasse nach dem Abendessen.

TAG 2: DER REISTAG

Frühstück

Exotik-Green-Smoothie

ZUTATEN:

1 Banane, 1 reife Kiwi, 1 Handvoll frischer Blattspinat, 200 ml Orangensaft, 1 EL geschrotete Leinsamen, Saft von 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Banane, Kiwi, Blattspinat, Orangensaft, Leinsamen und Saft von der Zitrone vermischen. Bis ein cremiger Smoothie entsteht.



Mittagessen

Reispfanne mit Chili-Gemüse

ZUTATEN:

75 g Reis, 1 mittlere Zucchini, 1 Karotte, 1 Handvoll Mungobohnenkeimlinge, 2 Frühlingzwiebeln, 1 EL Olivenöl, 1 TL gehackter frischer Ingwer, Zitronensaft, Sojasauce, Chili

ZUBEREITUNG:

Reis in Salzwasser kochen. Zucchini, Karotte und Frühlingzwiebel putzen und in Streifen schneiden. Ingwer sowie Gemüsestreifen in Olivenöl anbraten, mit Sojasauce ablöschen. Gekochten Reis unterheben und mit Chili und Zitronensaft abschmecken.



Abendessen

Reissuppe mit Gemüse

ZUTATEN:

50 g Reis, 300 ml Gemüsebrühe vom Vortag, 250 g geraspeltetes Gemüse (Karotte, Sellerie, Zucchini), eine Handvoll Blattspinat

ZUBEREITUNG:

Reis in Salzwasser kochen. Gemüsebrühe erhitzen, Gemüseraspel darin weich kochen. Reis dazugeben und kurz erwärmen. Blattspinat unterheben und zusammenfallen lassen.



SO GEHT 'S WEITER: DIE AUFBAUTAGE

TAG 4, 5 UND 6:

An den Festtagen dürfen Sie kräftig zulangend. Essen Sie, was Sie wollen. Stets bewusst. Und trinken Sie dazwischen reichlich Wasser.

TAG 7:

Reduzieren ist wieder angesagt. Trinken Sie weiterhin einen Detox-Smoothie Ihrer Wahl. Essen Sie mittags eine normale Mahlzeit wie Sie es gewohnt sind. Essen Sie am Abend entweder die Reissuppe oder die Kartoffelsuppe. Greifen Sie bei Hunger zwischendurch zu Gemüse und Obst und trinken Sie weiterhin genug stilles Wasser.

TAG 8:

Essen Sie beim Frühstück und Mittagessen Ihre gewohnten Mahlzeiten, bleiben Sie aber abends noch bei der leichten Suppe. Gerade am Abend neigen die Menschen dazu, in alte Essmuster zurückzufallen. Trinken Sie abends bewusst noch eine Tasse Ingwer-Tee, das lenkt ab und nimmt das Hungergefühl.

TAG 9:

Behalten Sie den regelmäßigen Essrhythmus und das ausreichende Trinken bei. Das hilft Heißhunger-Attacken zu vermeiden und verlängert das gute, neue Körpergefühl.

ABSOLUTE NO-GOS:

Finger weg von allen Lebensmitteln, welche im Körper Säuren erzeugen. Vermeiden Sie daher:

Kaffee, Alkohol, Zucker, gesüßte Getränke, Weißmehl, tierische Produkte wie Milchprodukte und Fleisch, jegliche Zusatzstoffe und stark verarbeitete Lebensmittel.

BITTE DARAUF ACHTEN:

Obwohl es eine Fastenkur ist, soll nicht gehungert werden. Ein Trinktag als Einstiegs-Tag ist ok, danach stehen drei regelmäßige, gesunde Mahlzeiten auf dem Speiseplan.



MEHR ALS NUR KOHLSPROSSEN:

Damit Sie zu Weihnachten nicht vor Kohlsprossen sitzen müssen – gönnen Sie sich drei Detox-Tage, dann dürfen Sie zu Weihnachten schlemmen!

DETOX-PLAN VS. VANILLEKIPFERL Gönnen Sie Ihrem Körper jetzt drei Tage Reinigung. Dann können Sie an den Weihnachts-Feiertagen auch mal über die Stränge schlagen – ganz ohne schlechtem Gewissen.

Wer also vor den Feiertagen den Körper bewusst entlastet und stärkt, kann an den Festtagen auch mal über die Stränge schlagen, ohne dem Körper zu schaden. Mit Detox-Tagen wird die Leber bei der Entgiftung unterstützt, der Gallenfluss und die Nieren- sowie Darmtätigkeit werden angeregt. Das alles hilft dem Körper angesammelte Giftstoffe auszuscheiden.

Detox mit basischen Lebensmitteln.

Tag eins ist „nur“ ein Trinktag. Starten Sie mit dem schmackhaften ACE-Smoothie (Rezept auf S. 19) und trinken Sie viel Tee und Wasser. Gemüsebrühe ist ebenfalls erlaubt. Nehmen Sie sich Zeit und kochen Sie sich nach Rezept-Anleitung gleich mehrere Portionen, denn zwei weitere werden an den nächsten beiden Tagen gebraucht.

Tag zwei steht ganz im Zeichen von Reis. „Beim Entgiften ist es vor allem wichtig auf basische Lebensmittel zurückzugreifen. Daher stehen Zitrone, Ingwer, Chili, Knoblauch, Leinsamen, Reis, Kartoffeln, Brokkoli und Blattspinat vermehrt auf dem Speiseplan“, verrät Julia Pabst.

Tolle Knolle zum Finale

Am dritten Tag stehen Fisch und Kartoffeln in Form von Püree und Suppe auf dem Detox-Plan. „Die Kartoffel ist wahrscheinlich das basische Lebensmittel schlechthin. Sie ist reich an Vitamin C und den B-Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und pflanzlichen Eiweißen. Zudem spendet sie dem Körper viele notwendige Stoffwechselprodukte“, so die Expertin.

Neues Lebensgefühl ist garantiert

Fazit: Nach diesen drei Reduktions-Tagen fühlen Sie sich rundum wohler und bekommen ein neues Körpergefühl. Und das Beste daran: Sie können das eine oder andere Vanillekipferl ganz ohne schlechtem Gewissen genießen. Merry X-mas!

SANDRA KÖNIG ■



URSULA UND JULIA PABST
Ernährungs-Expertinnen und Gründerinnen der „resize“-Institute in Wien.
www.ernaehrungsinstitut-pabst.at und
www.resize.at

TAG 3: DER KARTOFFELTAG

Frühstück

Virgin Mary - Tomatensaft

ZUTATEN:

400 ml Tomatensaft, Saft von 1/2 Zitrone, Kräutersalz, Pfeffer, 3 Selleriestangen

ZUBEREITUNG:

Tomatensaft würzen, mit Selleriestangen servieren.



Mittagessen

Fisch mit Brokkoli Kartoffel-Püree

ZUTATEN:

125 g weißes Fischfilet (z. B. Kabeljau), 1 EL Olivenöl, 1 Rosmarinzweig, 1 Knoblauchzehe, 2 Zitronenscheiben, Salz, 250 g Brokkoli, 200 g Kartoffeln (mehlig), Gemüsebrühe, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Fisch auf ein Stück Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern, Zitronen- und Knoblauchstücke sowie den Rosmarinzweig darauflegen. Backpapier zusammenfalten, mit einer Büroklammer verschließen und im Ofen bei 180 Grad Heißluft 15 Minuten garen. Kartoffel schälen, in Stücke schneiden und gemeinsam mit den Brokkoliröschen weich dämpfen. Zerstampfen und mit Gemüsebrühe zu einem Püree verarbeiten. Salzen, pfeffern, mit Muskatnuss würzen.



Abendessen

Kartoffel-Sellerie- Suppe

ZUTATEN:

250 g Knollensellerie, 250 g Kartoffeln (mehlig), Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Kartoffel- und Selleriestücke in Gemüsebrühe weich kochen, ganz oder teilweise pürieren, mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

