



Diplom-Ökotrophologin Franca Mangiameli (32) ist Diät-Expertin, LOGI-Trainerin und Buchautorin

# Abnehmen mit dem Eiweiß-Trick „So schaffen Sie eine Größe in 2 Wochen“

Mehr Eiweiß, wenig Kohlenhydrate: Diese Erfolgsformel kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an – und Sie passen blitzschnell in Ihr liebstes Sommer-Outfit

**F**ranca Mangiameli hat es immer wieder in Ihrer Praxis erlebt: „Sobald meine Patienten nach der LOGI-Methode (Low Glycemic and Insulinemic Diet) essen – d. h. mehr Eiweißreiches, aber weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen –, purzeln die Pfunde wie von selbst.“ Die Diät-Expertin wundert das nicht: „Mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten durchbrechen sie den Kohlenhydrat-Teufelskreis. Der Blutzuckerspiegel kommt wieder in Balance, und der Körper produziert weniger vom Dickmacherhormon Insulin. So wird der Körper aktiviert, seine Fettpölsterchen abzubauen.“

**Eiweiß sättigt gut** Eiweißreiches wie zum Beispiel Fleisch, Fisch oder Milchprodukte wird nur langsam verdaut und belastet den Blutzuckerspiegel nicht. So macht es lange satt und verhindert lästige Heißhungerattacken.

**Eiweiß hemmt den Jo-Jo-Effekt** Eiweiß ist wichtig, um beim Abnehmen wirklich nur das Fett und nicht die Muskeln schmelzen zu lassen. Denn je mehr Muskeln wir haben, desto aktiver ist der Stoffwechsel und desto mehr Energie verbraucht unser Körper selbst beim Nichtstun. Das hilft, dauerhaft schlank zu bleiben.

**Eiweiß verbraucht Energie** Die Verdauung von Eiweiß ist für den Körper aufwendiger als die von Kohlenhydraten oder Fett. Ein Teil der gegessenen Kalorien aus Eiweiß geht deshalb gleich bei der Verdauung wieder drauf. Der Körper kann die Kalorien aus Eiweiß also nicht zu 100 Prozent ausnutzen.

**Mit Genuss zum Erfolg** Mit diesen 6 Punkten schaffen Sie es ohne großen Aufwand, ohne zu hungern und mit viel Genuss 10 Pfund in 2 Wochen abzunehmen. So können Sie Ihre Kleider schon bald eine Größe kleiner kaufen und fühlen sich rundum wohl.

1. Essen Sie dreimal am Tag. Zusätzlich können Sie 1 bis 2 eiweißreiche Snacks (siehe rechts) zwischen den Mahlzeiten genießen.

2. Essen Sie zu jeder Mahlzeit 1 Portion mageres Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, Nüssen. Bei Fleisch und Fisch darf 1 Portion etwa so groß wie ihr Handteller sein, bei Milchprodukten ist 1 Portion ca. 150 g, bei Eiern 1 Stück, bei Hülsenfrüchten ca. 60 g und bei Nüssen ca. 2 Esslöffel.

3. Essen Sie maximal zweimal am Tag Kohlenhydrate, und verzichten Sie auf Weißmehlprodukte, Süßes und gesüßte Getränken. Begrenzen Sie die Kohlenhydratmenge in Ihrer Ernährung auf 80 Gramm pro Tag. Zur Orientierung: 1 Brötchen hat ca. 26 g Kohlenhydrate, 1 Scheibe Brot ca. 22 g, 60 g Nudeln ca. 46 g, 50 g Reis ca. 35 g, 100 g Kartoffeln ca. 38 g, 200 g süßes Obst, wie z. B. Ananas ca. 20 g, 150 ml Fruchtsaft ca. 21 g.

4. Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine gute Handvoll Gemüse, Salat oder zuckerarmes Obst, wie z. B. alle Beeren, Aprikosen. Das füllt mit vielen Ballaststoffen und Wasser kalorienarm den Magen.

5. Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kaffee, Tee. Zuckerreiches wie Fruchtsäfte, Limonaden, Cola oder Eistee und Alkoholisches meiden.

6. Versuchen Sie, täglich ca. 30 Minuten stramm spazieren zu gehen, z. B. auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Das verbraucht zusätzliche Kalorien und kurbelt den Stoffwechsel an.

## „Ich habe keinen Heißhunger mehr“

Heidrun Zafiris (35) aus Essen hat mit dem Eiweiß-Trick 80 Pfund verloren



**VORHER**

Nach vielen gescheiterten Diät-Versuchen hat Heidrun mit der LOGI-Methode in nur 6 Monaten 40 kg abgenommen. Heute trägt sie Größe 38 und ist rundum zufrieden. „Es hat vom ersten Tag an funktioniert. Früher war ich ein richtiger Kohlenhydrat-Junkie und hatte ständig Hunger. Seit ich viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate esse, habe ich keinen Heißhunger mehr und nehme automatisch ab.“

**NACHHER**

Fotos: Stills-Online; Food & Foto, Hamburg; privat (3); systemed Verlag (2)



Rote-Bete-Gorgonzola-Salat mit Filet



Gemüse-Puten-Curry

## Schlemmen Sie sich mit viel Eiweiß schlank

Suchen Sie sich jeden Tag 1 Frühstück, 1 Mittag-, 1 Abendessen und 1–2 eiweißreiche Snacks für zwischendurch aus. Als Durstlöcher können Sie Wasser, Kaffee oder Tee wählen. Alle Rezeptangaben sind für 1 Person

### Am Morgen Knäckebrot mit Frühstücksei und Kresse-Buttermilch

1 Ei (Gr. M) wachweich kochen. 200 ml Buttermilch mit 2 EL Kresse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Scheiben Knäckebrot mit 1 TL Pesto (Glas) bestreichen. Mit 1 Tomate in Scheiben belegen. Ei und Buttermilch dazu reichen.  
**Portion ca. 250 kcal**  
E 17 g, F 11 g, KH 19 g

### Müsli mit Sommer-Beeren und Joghurtcreme

75 g Magerquark mit 100 g Joghurt, 1 TL Agavendicksaft und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren. 2 EL Früchte-Müsli (ungezuckert) anrösten. 50 g gemischte Beeren mit der Joghurtcreme mischen und mit dem Müsli bestreuen.  
**Portion ca. 200 kcal**  
E 16 g, F 3 g, KH 25 g

### Am Mittag Rote-Bete-Käse-Salat mit Filet

1 Staud Chicorée und 1/2 Kopf Radicchio in feine Streifen schneiden. 1/2 Rote Bete (gekocht) und 25 g Gorgonzola würfeln. 1 kleine Birne schälen, würfeln. 1 EL Pistazienkernen rösten. Alles Zutaten mischen. 1 EL Himbeeressig, 1 TL Nussöl, 1 TL Milch, etwas Honig, Salz, Pfeffer verrühren und zum Salat geben. Mit Sprossen garnieren. Dazu 1 gebratenes Rinderfilet (150 g) servieren.  
**Portion ca. 550 kcal**  
E 42 g, F 33 g, KH 21 g

### Gemüse-Puten-Curry mit Bohnen

50 g grüne Bohnen in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Je 1/2 rote und grüne Paprika und 1/4 Zucchini würfeln. 1 kleine Möhre und 1 kleine Lauchzwiebel in Scheiben bzw. Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote und etwas Ingwer hacken. 125 g Putenbrustfilet in kleine Medaillons schneiden. 1 TL Öl erhitzen. Lauchzwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. 1/4 TL Currypulver zugeben, aus der Pfanne nehmen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse, bis auf drei Bohnen, darin anbraten, salzen und pfeffern, herausnehmen. Fleisch im Bratfett pro Seite ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Gewürze und Gemüse wieder zugeben. 100 ml Kokosmilch angießen, Bohnen zugeben und das Curry ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.  
**Portion 510 kcal**  
E 37 g, F 31 g, KH 14 g

### Am Abend Vollkornbrot mit Räucherforelle und Meerrettich-Quark

1 Tomate in Scheiben, 1 Lauchzwiebel in Ringe schneiden. 1 TL Haselnussblättchen anrösten. 50 g geräuchertes Forellenfilet in Stücke schneiden. 100 g Magerquark mit 1 TL Meerrettich (Glas) verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark auf 2 Scheiben Vollkornbrot streichen. Mit Forellenstückchen, Tomate, Zwiebel und Haselnussblättchen belegen.  
**Portion ca. 420 kcal**  
E 32 g, F 10 g, KH 50 g

### Schinken-Spiegelei-Toast

1 Scheibe Vollkorntoast toasten und mit Butter bestreichen. Mit 1 Salatblatt, 75 g Salatgurkenscheiben und 2 Scheiben Lachs-schinken belegen. 1 Ei (Gr. M) in wenig Öl zum Spiegelei braten, würzen. Auf den Toast legen.  
**Portion 250 kcal**  
E 15 g, F 14 g, KH 15 g

Noch mehr Rezepte finden Sie im „LOGI-Kochbuch“ von Franca Mangiameli und Heike Lemberger, systemed Verlag, 19,95 Euro



### Snacks für zwischendurch

- 250 ml Molke-Drink 80 kcal
- 2 Mini-„Babybel“-Käse 120 kcal
- 150 g Vanille-Joghurt 147 kcal
- 10 Mandeln (15 g) 90 kcal
- 2 Scheiben Parmaschinken 75 kcal
- 1 Zwieback + 2 EL Quark 90 kcal



Eiweiß bringt Sie Zentimeter für Zentimeter zu Ihrer neuen Sommerfigur