



FÜR EINSTEIGER

Low Carb Thermomix

INKL. 14 TAGE DIÄTPLAN & TIPPS FÜR SCHNELLEN
FETTVERLUST



“

VIELE VERSUCHEN ES
MIT EINER DIÄT, WEIL
SIE MIT
EINER GESUNDEN
ERNÄHRUNG NICHT
KLARKOMMEN.

*Frank Dommenz (*1961), Malermeister und Illustrator*

”

Inhaltsverzeichnis

- 01** Vorwort
- 03** Low Carb - wie und warum funktioniert diese Ernährung?
- 06** LOW CARB - WICHTIGE TIPPS FÜR DEN SCHNELLEN ERFOLG
- 10** Diätplan mit Rezepten
- 41** NOCH MEHR LOW CARB TIPPS UND TRICKS RUND UM DEN THERMOMIX
- 43** Low Carb Rezepte
- 54** LOW CARB KUCHEN UND TORTEN
- 59** Weitere Rezepte für mittags, abends und zwischendurch
- 92** TIPP FÜR NOCH BESSERE FETTVERBRENNUNG



Impressum

Thermo Carb Kochkonzepte
Jens Barth, 340 S LEMON AVE #3550,
WALNUT, CA 91789 - USA
www.thermocarb.de

VORWORT

Um abzunehmen gibt es seit längerem einen neuen Trend, Low Carb. Dutzende von verschiedenen Low Carb Diäten sind in den letzten Jahren erschienen und ständig wird diese Ernährung optimiert, und immer neue Diäten kreiert. Dabei wird für die Low Carb Ernährung kein komplizierter Speiseplan benötigt und nach einer Eingewöhnungs-Phase müssen auch kaum mehr Kalorien gezählt werden, oder auf weitere Inhaltsstoffe acht gegeben werden.

Eine Low Carb Diät ist deshalb so simpel, weil dabei nur auf eine ganz spezielle Gruppe von Lebensmittel verzichtet wird und für sämtliche Mahlzeiten des Tages immer noch eine breite Palette an Nahrungsmittel übrig bleiben, und welchen man wählen kann. Jeder der seine Ernährung auf Low Carb umstellt, wird auch rasch merken, dass dies mit einer herkömmlichen Diät und Verzicht nichts zu tun hat.

Genuss, Lust am Essen und Vitalität stehen hier eindeutig im Vordergrund, dadurch ist eine Low Carb Ernährung auch so effektiv um lästige Pfunde dauerhaft und ohne Jo-Jo Effekt zu verlieren. Zusätzlich spürt man sofort, wie der Körper an Energie gewinnt, und man sich fühlt, als wäre man soeben einem magischen Jungbrunnen entsprungen. Der Grund dafür ist einfach, es werden bei Low Carb sämtliche Lebensmittel ausgrenzt, die den Körper nur belasten.

LOW CARB - WIE UND WARUM FUNKTIONIERT DIESE ERNÄHRUNG?

Wer sich für eine Ernährungsumstellung auf Low Carb entscheidet, der verzichtet in Zukunft auf ein Übermaß an Kohlenhydrate, raffinierte Lebensmittel und Zucker. So einfach dies klingt, so simpel ist es auch in der Umsetzung. Schon alleine durch das Weglassen von Nudeln, Mehl, Reis, Zucker und Co beginnen die Kilos auf der Waage zu purzeln.

Dabei muss auf sehr wenig verzichtet werden, da es in der Low Carb Version für beinahe alles eine Alternative gibt. Will man sich ausschließlich laut Low Carb Prinzip ernähren, so muss keineswegs auf Süßes verzichtet werden. Auch für Zucker und Mehl gibt es vielzählige Alternativen, mit denen köstliche Kuchen, Torten und Nachtische gezaubert werden können.

LOW CARB - WICHTIGE TIPPS FÜR DEN SCHNELLEN ERFOLG

Jeder der dauerhaft abnehmen möchte, der muss seine ungesunden Lebensmittel aus dem Speiseplan streichen. Das wichtigste ist, dass gleich zu Beginn sämtliche Limonaden, zuckerhaltigen Säfte und Sirups verschwinden. Trotzdem hat man bei einer Low Carb Ernährung eine breite Palette an Getränken zur Verfügung. Wasser steht natürlich ganz oben auf der Liste, und es ist sehr wichtig auch wirklich ausreichend zu trinken.

Gerade wenn man vom Appetit geplagt ist, hilft es, ein großes Glas Wasser zu trinken und der Heißhunger verschwindet. Da sich die Symptome von Hunger und Durst sehr ähneln, wird Hunger oft mit Durst verwechselt. Wer aber mit Wasser so gar nichts anfangen kann, der sollte sich Kräutertees zubereiten, und diese heiß oder kalt über den Tag verteilt trinken. Gesüßt werden die Tees mit Stevia, Xucker, Süßstoff oder Xylit. Zucker und Honig sollten nun überhaupt nicht mehr verwendet werden.

Auch kann Wasser, Mineralwasser und Sodawasser herrlich aromatisiert werden. Ein paar Scheiben Zitrusfrüchte, einige Beeren, Apfelspalten, Gurken oder Kräuter wie Zitronengras, Melisse, Minze, Ingwer oder Thymian aromatisieren das sonst etwas langweilige Wasser hervorragend. Schnell werdet ihr feststellen, dass man nach aromatisiertem Wasser direkt süchtig werden kann, und diese Sucht nur Positives mit sich bringt. Wer sein Quantum von etwa 2 bis 3 Litern Wasser am Tag einhält, der wird auch ohne großartige Diät schnell feststellen, dass die Kilos zu purzeln beginnen.

2. TAG: PAPRIKA- GESCHNETZELTES VOM HUHN

427,8 kcal | 51,4 Gramm Eiweiß | 21,9 Gramm Fett | 2,9 Gramm Kohlenhydrate

150 Gramm Hühnerbrust, 1/2 TL Sojasauce, 1 Messerspitze Paprikapulver scharf, 1 Messerspitze Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte, 1/2 Paprika gelb, 100 ml Brühe, 30 Gramm Blauschimmelkäse, 1 TL Butter kalt, 1 EL Olivenöl

Das Hähnchen in dünne Streifen schneiden. Mit der Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und für ca 30 Minuten durchziehen lassen. Die Paprika würfeln und zusammen mit dem Fleisch auf dem Einlegeboden des Thermomix verteilen. Die Schalotte für 3 Sekunden auf Stufe 5 mixen.

Olivenöl hinzugeben und für 3 Minuten auf Varomastufe 1 dünsten. Mit der Brühe aufgießen, den Einlegeboden daraufsetzen und für 35 Minuten bei Varomastufe 1 garen. Zum Schluss den Blauschimmelkäse und die kalte Butter hinzufügen und nochmals für 2 Minuten bei 100° Celsius auf Stufe 1 garen. Fleisch in die Sauce geben, vermengen und anrichten.



Weitere Rezepte
für mittags, abends
und zwischendurch

ERDBEER-SMOOTHIE MIT BASILIKUM UND LIMETTE

45 kcal | 1,6 Gramm Eiweiß | 0,2 Gramm Fett | 8,1 Gramm Kohlenhydrate

100 Gramm Erdbeeren, 1/2 Bund Basilikum, Saft einer Bio
Limette, 150 ml Wasser

Alle Zutaten im Thermomix für 8 Sekunden auf Stufe 8 mixen.
Gut gekühlt oder auf Eis servieren.

PIKANTES ENTEN- GESCHNETZELTES MIT GOJI BEEREN

340,1 kcal | 25,6 Gramm Eiweiß | 16 Gramm Fett | 5,9 Gramm
Kohlenhydrate

150 Gramm Entenbrust, 1/2 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1/4 Paprika gelb, 1/4 Paprika rot, 1/2 Stange Staudensellerie, 1/2 TL Tomatenmark, 1/2 TL Currypulver gelb, 1/2 TL Paprikapulver edelsüß, 1/2 cm Ingwer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Brühe, Salz, Pfeffer, 1 gehackte Frühlingszwiebel zum Bestreuen

Die Haut von der Entenbrust entfernen. Die Ente in dünne Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Staudensellerie und Ingwer in den Thermomix füllen. Für 2 Sekunden auf Stufe 5 hacken. Olivenöl, Chili, Gewürze und Tomatenmark hinzufügen. Für 3 Minuten auf Varomastufe 1 dünsten. Mit der Brühe aufgießen. Für 5 Minuten bei 90° Celsius auf Varomastufe 1 erhitzen. Die Ente hinzugeben und auch die vorher abgeschnittene Haut mitkochen, diese wird aber vor dem Servieren entfernt. Für 40 Minuten bei 90° Celsius auf Varomastufe 2 garen. Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebel bestreuen.

SAMTIGES LOW CARB GEMÜSE-PÜREE

331,3 kcal | 9,2 Gramm Eiweiß | 25,1 Gramm Fett | 8,1 Gramm Kohlenhydrate

1 Schalotte, 1/4 Möhre, 20 Gramm Petersilienwurzel, 40 Gramm Knollensellerie, 1 kleine Pastinake, Salz, Pfeffer, 200 ml Brühe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch, Saft einer halben Bio Limette, 1 EL Parmesan

Das Gemüse in den Thermomix füllen und für 3 Sekunden auf Stufe 3 mixen. Mit der Brühe aufgießen und für 30 Minuten bei 100° Celsius auf Varomastufe 2 garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 3 Sekunden auf Stufe 5 pürieren. Aus dem Thermomix nehmen und anrichten. Olivenöl, Petersilie, Schnittlauch, Limettensaft und Parmesan für 5 Sekunden auf Stufe 8 mixen. Dies über das Püree gießen.



MEDITERRANER FISCHEINTOPF

322,6 kcal | 41,4 Gramm Eiweiß | 6,6 Gramm Fett | 19,2 Gramm Kohlenhydrate

100 Gramm Fischfilet, 200 Gramm Venusmuscheln, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zwiebel rot, 1/2 Paprika gelb, 1/4 Zucchini, 1/2 Dose Pizzatomen ohne Zuckerzusatz, Oregano, Basilikum, Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer, Saft einer halben Bio Zitrone, 1 EL Olivenöl, 200 ml Brühe

Den Fisch salzen, säuern und pfeffern und auf den Varoma-Einsatzboden legen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Zucchini und Öl in den Thermomix füllen. Für 3 Sekunden auf Stufe 5 mixen und für 2 Minuten auf Varomastufe 1 dünsten. Pizzatomen dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Muscheln und Kräuter ebenfalls in den Sud geben, salzen und pfeffern, den Aufsatz aufstecken und für 25 Minuten bei 100° Celsius auf Varomastufe 2 garen. Vor dem Servieren den Fisch auf den Gemüse-Muschelsud setzen.

GRIECHISCHES STIFADO

242,9 kcal | 41,2 Gramm Eiweiß | 5,8 Gramm Fett | 8 Gramm Kohlenhydrate

150 Gramm Tafelspitz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/4 Bund Petersilie, 1/4 Bund Oregano, 30 Gramm Schafskäse, 1 Messerspitze Kümmel, 1 Messerspitze Zimt, 1 TL Tomatenmark, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Brühe

Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Tomatenmark, Essig und Olivenöl in den Thermomix füllen und für 3 Sekunden bei Stufe 5 mixen. 2 Minuten auf Varomastufe 2 dünsten. Das Fleisch klein schneiden und dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und für 45 Minuten bei 100° Celsius und Varomastufe 2 dünsten. Den Schafskäse zerbröseln, unterrühren und weitere 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

FISCH IM BANANENBLATT AUS DEM THERMOMIX

256,8 kcal | 31,2 Gramm Eiweiß | 12,6 Gramm Fett | 3,7 Gramm Kohlenhydrate

1 Bananenblatt, 150 Gramm Red Snapper, 6 Cherry Tomaten, 1 Schalotte, 4 schwarze Oliven ohne Kerne, 1 Bio Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 1,2 Liter Brühe

Knoblauch, Olivenöl, Schalotte, Tomaten und Oliven im Thermomix für 3 Sekunden auf Stufe 3 zerkleinern. Den Fisch in 3 cm große Würfel schneiden, die Zitrone in Scheiben schneiden. Gemüse aus dem Thermomix nehmen auf das Bananenblatt streichen, Fisch und Zitrone darauf verteilen. Kräuter darüberstreuen, salzen und pfeffern und Bananenblatt zu einer Tasche einschlagen und auf den Varoma Einlegeboden legen. Die Brühe einfüllen und den Fisch für 30 Minuten bei 90° Celsius und Varomastufe 2 garen. Im Bananenblatt servieren.