

Ursula Summ

TRENN : KOST

Das 4 Wochen
Abnehm-Programm



TRIAS



»Mein Leben
für die
Trennkost«

Ursula Summ



Schlank werden:

>>so geht's<<



Kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Hier denkt man direkt automatisch ans Schlemmen! Schon beim Gedanken an die meisten Lebensmittel aus dieser Kategorie läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous, Amaranth, Hirse, Müsli, Mehl, Knäckebrot, Brot, Brötchen und alle Getreideprodukte, frische Datteln, frische Feigen, mürbe Äpfel, Bananen, Trockenobst wie z.B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Feigen, Bananenchips ohne Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Obstdicksaft, Bier, Malzbier.



Eiweißhaltige Lebensmittel

Bei dieser Gruppe geraten vor allem Fans von tierischen Produkten ins Schwärmen. Aber auch Obstliebhaber. Gekochtes Fleisch, gegarter Fisch und Meeresfrüchte, Eier, Milch, Käse aus pasteurisierter Milch, Käse bis 60% Fett i.Tr., Obst mit Fruchtsäure, z.B. Ananas, saftige Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Mango, Orangen, Pfirsiche, Zwetschgen, gekochte Tomaten, frisch gepresste Obstsaft, Wein und Sekt.



Neutrale Lebensmittel

Grünzeug, Nüsse, Sprossen und Co. – soweit das Auge reicht. Gemüse, Salate, Melonen, Heidelbeeren, rohe Tomaten, gesäuerte Milchprodukte, Frischkäse, Rohmilchkäse, Sahne, Eigelb, Soja, Rosinen, Nüsse (außer Erdnüsse), Kokosflocken, Samen, Keimlinge, Kräuter, Pilze, Obstessig, rohes Fleisch, roher Fisch, Räucherfisch, Öle, Fette, Klarer Schnaps.



Ursula Summ

➤ ist Bestseller-Autorin und bekannt durch ihre zahlreichen Trennkost-Bücher. Schwer übergewichtig und krank, entdeckte sie nach vielen vergeblichen Diätversuchen 1978 die Hay'sche Trennkost für sich selbst. Zum ersten Mal fand sie wirklich Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzugeben.

Sie erreichen die Autorin unter www.trennkost.de oder www.abnehm-portal.com.





Ursula Summ

*Trennkost.
Das 4-Wochen-
Abnehm-
Programm*



TRIAS



Power- Abspecken mit Trennkost

12

Wie das Abnehmen gelingt

22

Los geht's: Die Gewichtsabnahme beginnt

28

Das Power-Abnehm-Programm

Special

8

Mein perfekter Abnehmtag

36

Kombi-Plan

38

Beispiel-Wochenplan

40

Mein individueller Wochenplan

Schlanke Rezepte

45

Frühstück warm und kalt

55

Mittagessen warm

69

Mittagessen kalt

91

Abendessen kalt

109

Abendessen warm

Service

130

Rezeptregister





Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben sich zum Ziel gesetzt, jetzt (endlich) abzunehmen! In Ihnen ist der Kampfgeist gegen die lästigen Pfunde erwacht. Sie sind hoch motiviert und wollen Freunden, Kollegen und letztendlich sich selbst zeigen, dass Sie es schaffen. Na dann: Let's go! Für die nächsten vier Wochen bedeutet das zwar, sich von Ihren figurfeindlichen Freunden Schoki, Fertig-Pizza und Co. zu verabschieden. Dafür tun Sie jetzt aber endlich mal etwas für sich selbst. Und so eine kleine Pause hat noch keiner Beziehung geschadet. Freuen Sie sich über Ihren Entschluss!

*Entdecken
Sie »Neues
Kochen« mit
Trennkost - für
sich und Ihre
Familie*

Doch wie nimmt man schnell und effizient ab, ohne dabei seiner Gesundheit zu schaden und gänzlich auf Genuss zu verzichten? Eine Frage, die Millionen Menschen bewegt. Eine häufige und gleichzeitig fatale Antwort lautet: »FDH – Friss die Hälfte!«. Auch die Empfehlung, sämtliche Kohlenhydrate vom Speiseplan zu verbannen, macht derzeit erfolgreich die Runde. Dabei weiß man doch inzwischen sehr genau, dass solche Hungerkuren und einseitigen Ernährungsformen nicht nur nutzlos, sondern auf Dauer auch gefährlich sind.

Dabei gibt es eine einfache Lösung! Um Körperfett in kurzer Zeit effektiv abzubauen, brauchen Sie ein wirkungsvolles Schlank-Programm, das keinesfalls aus Hungern und Einschränkungen besteht, sondern im Gegenteil aus richtigem leckerem Essen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie das Abnehmen mit völlig anderen Augen sehen. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Fettstoffwechsel auf Gewichtsabnahme programmieren, wie Ihr Heißhunger ganz schnell verschwindet und auch, dass gesundes Abnehmen und gutes Essen kein Widerspruch ist. Die schmackhaften Kochvorschläge im Rezeptteil werden Sie zusätzlich überzeugen.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ

Frühstück

Chia-Joghurt mit Himbeeren



Für 2 Portionen ► gelingt leicht
15 Min.

2 geh. EL Chiasamen ► 120 g
Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
► 1 EL Stevia GrooVia (oder 3 EL
Obstdicksaft) ► 250 g Joghurt

► Chiasamen mit Wasser bedecken, etwa 10 Min. quellen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. ► Frische Himbeeren waschen, tiefgefrorene auftauen lassen und nach Belieben mit ½ TL Stevia GrooVia oder 1 EL Obstdicksaft süßen. ► Joghurt mit Chiasamen verrühren, restliches Stevia GrooVia bzw. Obstdicksaft unterrühren, dann in Dessertgläser füllen. Die Himbeeren darauf verteilen. Ge- kühlt servieren.



Mein perfekter Abnehmtag



Abendessen

Kartoffel-Pilz-Sauerkraut-Gratin



Für 2 Portionen ► gelingt leicht
35 Min. + 18 Min. Backzeit

400 g Kartoffeln ► Meersalz ► 2 EL
Sahne ► Muskatnuss ► 250 g Cham-
pignons ► 1 große Gemüsezwiebel
► 1 EL Öl ► 400 g Sauerkraut ► 125 g
Ricotta (alternativ saure Sahne)
► 75 g grob geriebener Parmesan

➤ Kartoffeln schälen und vierteln, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz würzen und 20–25 Min. gar kochen. Dann im eigenen Kochwasser fein zerstampfen. Mit Sahne und Muskatnuss verfeinern. ➤ Pilze putzen und feinblättrig aufschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. ➤ Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Zwiebel darin hellbraun braten, mit Salz fein würzen. Backofen auf 200 °C vorheizen. ➤ Kartoffelpüree in eine Auflaufform geben, Sauerkraut darauf verteilen, dann die Pilz-Zwiebel-Mischung darüber geben. Ricotta bzw. saure Sahne auf die Pilz-Zwiebel-Mischung streichen und alles mit Parmesan bestreuen. 15–18 Min. überbacken.

Mittagessen

Grüne Bohnen mit Hackfleischsauce



Für 2 Portionen ► geht schnell
35 Min.

500 g grüne Bohnen ► 1 große Zwiebel ► 1–2
Knoblauchzehen ► 1 EL Olivenöl ► 300 g
Rinderhackfleisch ► 400 g stückige Tomaten
(Dose) ► 4 EL Tomatenmark ► 125 ml Gemüse-
brühe ► je 1 EL Rosmarin, Thymian, Paprika-
pulver ► 1–2 TL Sambal Oelek oder 1 TL fein
gehacktes Chili ► Kräutersalz

➤ Bohnen waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Spalten schneiden. ➤ Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, Hackfleisch zugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Tomatenstücke, Tomatenmark und Bohnen zugeben, Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 18–20 Min. köcheln lassen. ➤ Gewürze und Sambal Oelek bzw. Chili unterrühren und weitere 3 Min. leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und heiß servieren.





*Power-
Abspecken
mit Trennkost*



Wie das Abnehmen gelingt

In kurzer Zeit Gewicht verlieren ganz ohne lästiges Kalorienzählen, ohne Heißhungerattacken, dafür mit viel Genuss beim Essen? Es funktioniert – mit Trennkost!

➔ Denken Sie einmal darüber nach, in welcher Situation sich viele Übergewichtige befinden. Obwohl sie jede Menge Fett im Körper gespeichert haben, stehen ihnen diese Energiespeicher trotz geringerer Kalorienzufuhr nicht als Brennstoff zur Verfügung.

Wie Sie sicher wissen, basierten bisher alle Abnehmtheorien immer auf einer simplen Formel: Wer laufend mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zwangsläufig zu. Wer mehr verbrennt, als er zuführt, nimmt ab. Egal, wie die persönlichen Lebensumstände sind, es läuft immer auf das Gleiche hinaus: Wer dick ist, bewegt sich einfach zu wenig oder isst zu viel.

Dies hört sich zunächst alles logisch an, doch muss ein Fehler im System stecken. Denn seit Jahrzehnten zählen viele Abnehmwillige eifrig Kalorien und besuchen Kurse im Fitnessstudio, doch allem Diätgeflüster zum Trotz steigt die Zahl der Übergewichtigen weltweit weiter an. Es ist ein Teufelskreis. Die Fettspeicher sind und bleiben verschlossen, durch das »weniger essen« werden nagende Hungergefühle ausgelöst und jede weitere Diät macht die Sache nur noch schlimmer.

Wenn auch Sie sich in diesem Hamsterrad befinden und immer noch daran glauben, mit Nahrungs- bzw. Kalorienreduktion erfolgreich abzunehmen, dann laufen Sie mit dieser Taktik geradewegs in eine Sackgasse hinein. Ihr pffiger Körper mit all seinen eindrucksvollen Funktionen benötigt eine gewisse Menge Energie durch Nahrung. Erhält er davon zu wenig, dann rebelliert er zu Recht gegen dieses Verhalten. Wenn Sie Ihrem Körper immer weniger geben, als er braucht, dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie von Heißhunger und Jojo-Effekt überfallen werden.