

Low-Cal-Eating

E-Book



Willkommen zu Low-Cal-Eating,

meiner kostenlosen E-Book Rezeptsammlung, die Sie beim abnehmen unterstützen soll.

Als Hypnotherapeut mit dem Schwerpunkt auf Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme, habe ich in der Praxis immer wieder die selben Frage gehört: "Und was soll ich dann genau essen?" - Daher habe ich nun einige Rezepte, Tips und Tricks vorbereitet um Sie auf Ihrem Weg ganzheitlich zu unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

- S. 4 [Kalorienzählen](#)
- S. 6 [Frühstück](#)
- S. 9 [Mittagessen](#)
- S.15 [Abendessen](#)
- S.20 [Süßes](#)
- S.22 [Tips & Tricks](#)
- S.25 [Klappt's immer noch nicht?](#)



Bewusst Ernähren

Kalorienzählen & Bewusste Ernährung

Warum Kalorienzählen zum abnehmen? Weil es die einzige Wissenschaftliche Methode ist, Gewicht zu verlieren - und es auch zu halten. Der Grundsatz hierzu lautet wie folgt:

Wenn der Körper weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt man ab.

Alle anderen Variablen um die sich die Ernährungswissenschaft kümmert, wie zum Beispiel wann man am besten Essen sollte, wie viele Mahlzeiten am Tag etc., sind zweitrangig. Übrigens gibt es auch Studien die dem widersprechen, doch sollte man diese einmal lesen, geht es häufig nicht darum dass das Kalorienzählen schlecht sei - nur *wie* wir das tun. Auf meinem Weg, selbst, über 30KG zu verlieren, habe ich einiges darüber gelernt - und habe dieses Wissen auch sehr erfolgreich an viele Klienten weitergegeben.

Auch wenn die Hypnose in meiner Praxis vieles vereinfacht: Ohne bewusste Ernährung und die Erfahrung, WIE man sich ernährt, geht es einfach nicht.

Daher ist Kalorienbewusste Ernährung der einzige Grundsatz dem man folgen muss, um abzunehmen.

Wichtig ist hierbei auch ein ganz entscheidender Punkt: durch das zählen von Kalorien lernen Sie ganz genau, wie viel Sie später essen sollten um Ihr Zielgewicht auch zu halten, und gewöhnen sich an die Portionsgrößen. Somit wird es später ein Kinderspiel auch schlank zu bleiben!

Doch auch wenn es so einfach klingt: ohne die richtigen Nahrungsmittel und 'gesunde' Ernährung fühlt man sich vielleicht schlapp und ausgelaugt - oder noch schlimmer: hungrig. Daher möchte ich Ihnen mit diesem Buch die Möglichkeit geben, Inspiration für richtige Ernährung zu finden, die auch Spaß macht.

Die Sport-Lüge

Viele Menschen betreiben ihr Leben lang Sport, ohne auch nur ein Kilogramm zu verlieren. Abnehmen findet primär in der Küche statt:

Man kann seiner Gabel nicht davon rennen!

Es ist schön, wenn Sie nach einem Workout 200 Kilokalorien verbrannt haben. Wenn Sie sich dafür allerdings mit einem Stück Kuchen belohnen, das wären im Schnitt 360 kcal, haben Sie mehr zu sich genommen als Sie verbrauchen.

Trotzdem ist Sport gut für uns:

Unser Grundumsatz steigt, unsere Muskeln sind belastbarer, wir sind Mental klarer und haben mehr Energie im Leben. Weiterhin formt Sport unseren Körper. Nur weil wir schlank sind, sind wir deswegen noch weder Adonis oder Venus. Die Kombination aus beiden, Ernährung und Sport, macht den Unterschied.

Noch ein Wort der Warnung: Bei zu hohem Übergewicht ist der Großteil an Sport sehr schädlich für die Gelenke. Konzentrieren Sie sich hier eher auf das Schwimmen oder langsames Spazieren.

Und nun kommen wir endlich zu den Rezepten!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg,

- Christian Pflieger

Das Frühstück



Früchtejoghurt

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~203kcal

150g Skyr Vanille Joghurt

100g frische Erdbeeren

100g frische Himbeeren

2g Schokodrops



ganz einfach eine Schüssel mit Skyr (einem Magermilchjoghurt), Früchten und vielleicht erin paar Stücken Back-Schokodrops genießen. Ein Skyr mit Geschmack hilft eine gute Grundsüße zu erreichen. Ansonsten einfach ein bisschen Honig unterrühren (4g, ~11kcal).

Avocado-Ei-Toast

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~320kcal

80g Scheibe genetztes Brot (getoastet)

70g Avocado

1 weichgekochtes Ei

Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Die Avocado auf einer Scheibe getoastetem Brot verteilen, das Weichgekochte Ei darüber geben und würzen. Ein herzhafter Start in den Tag!

Bananenpfannkuchen

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~283kcal

1 große, reife Banane

2 Eier (groß)

1 Prise Backpulver

Die Banane mit einer Gabel zerkleinern, die Eier darüberschlagen und eine Prise Backpulver hinzufügen. In einer beschichteten Pfanne zu kleinen Pfannkuchen ohne Öl ausbacken. Sie können diese gesunde und Kalorienarme Alternative zu Pfannkuchen natürlich auch nach Herzenslust verfeinern, z.B. mit Heidelbeeren.

Omelett griechischer Art

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~330kcal

20g getrocknete Tomaten in Öl

20g eingelegte Peperoni

2 Eier (Groß)

Pfeffer, Paprikapulver, Petersilie

Die Tomaten und Peperoni klein schneiden und in der Pfanne ohne Öl für 2-3 Minuten braten. Die Eier verquirlen und mit Pfeffer und Paprikapulver würzen (kein Salz dazugeben). Die Eier in der Pfanne unter die Antipasti rühren und das Omelett nach 3 Minuten in der Pfanne wenden. Mit frischer Petersilie verfeinern.

Mittagessen



Kürbiscrèmesuppe

Ungefähre Kilokalorien
pro Portion: ~277kcal

300g Hokkaido-Kürbis

100ml fettarme Milch

150ml Wasser

100g Zwiebel

Salz, Pfeffer, Muskat



Den Kürbis vorbereiten, ggf. Schälen, entkernen und die Stücke bei 180 Grad im Ofen weichbacken (~30 Minuten). In eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. In einem Topf kleingeschnittene Zwiebeln ohne Öl andünsten, Kürbismasse hinzugeben und mit den Flüssigkeiten verquirlen. Auf die gewünschte Konsistenz runterreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskat abschmecken und servieren.

Tomaten-Gurken-Salat

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~139kcal

300g Tomate

300g Gurke

50g Babyblattspinat (frisch)

1 Teelöffel Senf

50ml Wasser

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Tomaten und Gurken waschen und schneiden, Spinat gut spülen und schleudern. Für das Dressing den Senf, das Wasser und den Saft einer halben Zitrone mit Salz und Pfeffer gut vermischen. Alles vermengen und Petersilie darüber streuen.

Wassermelonen-Feta-Salat für den Sommer



Ungefähre Kilokalorien pro
Portion: **~350kcal**

600g Wassermelone

50g Fetakäse

1/2 Zitrone

Minzblätter zum garnieren

Perfekt für den Sommer!
Die Melone in mund-
gerechte Stücke schneiden
und mit den Fetawürfeln
vermengen.

Zitrone darauf träufeln und mit Minzblättern garniert servieren.

Bonustipp: Melonen-, Gurkenstücke und Himbeeren in ein Glas Wasser mit Eiswürfeln geben und 5 Minuten ziehen lassen. Das ergibt eine wunderbare, erfrischende Alternative zu normalem Wasser oder gekauftem Eistee im Sommer! Probieren Sie sich aus und haben Spaß dabei!

Zucchini-Nudeln mit Tomaten, Feta und Oliven

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~550kcal**

800g Zucchini

50g Fetakäse

40g Schwarze Oliven mit Stein

300ml Passierte Tomaten

1EL Olivenöl

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-form bringen, kurz in der Pfanne mit ein bisschen Öl und dem Knoblauch erhitzen. In einem Topf die Tomatensoße mit den Gewürzen und den Oliven zum köcheln bringen. Die Zucchini-Nudeln auf einem Teller anrichten, die Tomatensoße darauf verteilen und den Fetakäse in kleinen Stücken auf dem Gericht verteilen.

Süßkartoffel-Gnocchi mit Pesto

Ungefähre Kalorien pro Portion: **~400kcal**

300g Süßkartoffelgnocchi

50g Pesto

Das wohl einfachste Gericht in diesem Buch, da man sich die Zutaten einfach schon fertig kaufen kann. Hier können die Kalorien natürlich variieren. Dafür ist dieses Gericht perfekt wenn es mal schnell gehen muss: Die Gnocchi sind nach ungefähr 6 Minuten essfertig, einfach einen Löffel Pesto unterheben und das Mittagessen steht bereit. Die Gnoccis lassen sich auch einfach selbst zubereiten, oder man kann anstatt Süßkartoffeln auch einfach Kürbis verwenden.

Steak-Salat mit Vinaigrette



Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~500kcal**

150g Minuten Steaks

400g Salatblätter jeder Art

Cocktailtomaten, Rote Zwiebel, wahlweise Apfelstücke

Für das Dressing

20g Dijon-Senf

1 TL Honig

Wasser, Salz, Pfeffer, Thymian o. Andere Salatkräuter

Die Steaks ohne Öl in der heißen Pfanne Rosa braten und danach in Streifen schneiden. Pfeffern und Salzen. Den Salat gründlich waschen, Cocktailtomaten und Zwiebeln nach eigenem Ermessen hinzufügen. Für das

Dressing eine leichte Soße aus Senf, Honig, Kräutern und einem kleinen Schuss Wasser (je nach Präferenz) zaubern und gut mit dem Salat vermengen. Die anderen Zutaten untermischen und die Steakstücke oben auf den Salat legen.

Hühnerbrust mit Tomatenreis

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~450kcal**

150g Hühnerbrust

62,5g Reis im Kochbeutel

30g Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Thymian, frische Petersilie

Die Hühnerbrust würzen und dann im Ofen in Alufolie backen, bis sie eine Kerntemperatur von 72 Grad erreicht.

Währenddessen den Reis kochen, aus dem Kochbeutel entfernen und mit dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern in der Pfanne kurz anbraten. Das Hühnchen in Stücke schneiden und dazugeben.

Tipp: Warum der Reis im Kochbeutel?

Das Geheimnis bei den meisten Beilagen liegt in der Portionskontrolle. Da der Reis im Kochbeutel schon genau bemessen ist, wird das zählen der Kalorien nur umso einfacher.

Das Abendessen



Kartoffel-Karotte-Hünchen Eintopf

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: ~550kcal

300g Kartoffel

300g Karotte

500ml Gemüsefond oder Brühe

200g Hühnerbrust

Wahlweise dazu noch Erbsen, Spinat, Paprika, Blumenkohl oder Brokkoli nach eigenem Ermessen.

Salz, Pfeffer, Petersilie (Kraus)

Die Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brühe zum köcheln bringen und die Kartoffeln und Karotten dazugeben. Nachdem die Kartoffeln durch sind, die in Stücke geschnittene Hühnerbrust dazugeben und durchkochen. Den Eintopf erst sparsam würzen und dann langsam die Flüssigkeit reduzieren lassen, bis der gewünschte Flüssigkeitsgehalt erreicht ist. Erst dann nachwürzen und abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie anrichten.

Ofengemüse

Ungefähre kcal pro Portion: ~515kcal

200g Kartoffeln

100g Schalotte

400g Brokkoli

300g Karotte

300g Paprika Bunt

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Gewürze nach belieben

Das Gemüse vorbereiten, dann in ungefähr gleich große Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Öl und den Gewürzen vermengen. Diese Art der Zubereitung erfordert meist starkes würzen. Das Gemüse auf ein Blech geben und gut verteilen.

Das Gemüse im Ofen auf 180 Grad backen bis die Kartoffeln durch sind.

Zu dem Gericht passt ein Joghurtdip ganz hervorragend.

Shakshuka



Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~430kcal**

1 Dose Baked Beans

2 Eier

1/2 rote Paprika

Salz, Pfeffer, Knoblauch, frische Petersilie

Eine leichte Variation des traditionellen afrikanischen Gerichtes, wenn es mal schnell gehen muss und gut sättigen soll:

Den Knoblauch in einer Pfanne ohne Öl kurz erhitzen, Paprika in Streifen geschnitten heiß machen, die Bohnen mit Soße dazugeben und würzen. Mit einem Spatel ein Loch schaffen in das das Ei hinein geschlagen wird. Die Pfanne deckeln, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Mit frischer Petersilie servieren.

Reis mit Pilz-Sahne-Soße (ergibt 2 Portionen!)

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~470kcal**

125g Reis

200 ml Cremefine 7%

300g Shiitake-Pilze

200g Grüne Erbsen

Öl, Knoblauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, andere Gewürze nach belieben

Den Reis kochen. In einer Pfanne Knoblauch erhitzen, die Pilze dazugeben. Nach zwei Minuten die Erbsen hinzufügen. Nach zwei Minuten die Hitze herunterdrehen, dann den Reis hineingeben. Ein bisschen Wasser und die Cremefine unterheben, bis es eine Risotto-artige Konsistenz ergibt. Die Petersilie schneiden und unterheben, dann alles Würzen.

Lachs in Alu-Folie

Ungefähre Kilokalorien pro Portion: **~300kcal**

200g frischer Lachs

4 kleine Cocktailtomaten

Petersilie (ganz), Zitrone, Salz, Pfeffer, ein bisschen Olivenöl

Den Lachs kurz waschen, die Zitrone in Streifen schneiden, die Cocktailtomaten vierteln. Den Lachs, die Tomaten, drei-fünf Stängelchen Petersilie und eine Scheibe Zitrone auf die Alu-Folie geben, würzen und zu einem Paket verschließen. In einen auf 200 Grad vorgeheizten Ofen für 12-15 Minuten erhitzen lassen. Die Ofenzeit kann je nach Ofen und Dicke der Alufolie variieren. Hierzu eignen sich gekochte Salzkartoffeln oder Brokkoligemüse.

Süßes



Pfui, Pfui, Pfui! Sollte man hiervon nicht die Finger lassen?

Nein, sollte man nicht. Wichtig bei einer Ernährungsumstellung ist es, sich auch mal 'etwas zu gönnen'. Nie einfach komplett auf irgendetwas verzichten! Die meisten Menschen halten das nicht auf lange Zeit aus - und seien wir mal ehrlich, keiner möchte wirklich auf ein Stück Kuchen an einem Geburtstag oder ähnlichem Feiertag verzichten.

Wichtig ist hierbei bewusstes Essen. Lieber weniger nehmen - und vor allem das Richtige! Achten Sie schon beim Einkaufen darauf, sich unnötige Dickmacher gar nicht erst ins Haus zu holen und achten Sie auf bessere Alternativen.

Hier zum Beispiel einige Süßigkeiten, die immer reinpassen:

Wassereis (~60kcal)

Bonbons (~15kcal)

Skyr-Joghurt mit Geschmack (~80kcal)

Popcorn (~90kcal auf 20g)

Cola-Zero und ähnliche Produkte (~5kcal)

Beeren (~30kcal auf 100g)

Tips und Tricks



- **Kleiner Teller:** Benutzen Sie kleinere Teller und machen Sie diese Voll. Ihr Gehirn denkt dann, Sie hätten mehr gegessen und macht Sie schneller satt.
Wenn Sie gerne backen, benutzen Sie auch hier einfach kleinere Formen.

- **Halbe Portionen:** Essen Sie, was Sie gerne essen wollen würden, aber davon Bitte nur die Hälfte. Füllen Sie den Rest der Mahlzeit einfach mit gekochtem Gemüse auf, am besten Brokkoli, Blumenkohl oder Ähnlichem.

- **Nichts Verbieten:** Auch hier, Portionskontrolle. Verbieten Sie sich nicht unbedingt etwas, aber achten Sie darauf dass die Menge klein bleibt. Genießen Sie es, anstatt es in Unmengen zu verzehren, ohne danach wirklich einen guten Geschmack gehabt zu haben.

- **Getrunzene Kalorien:** Saft, Alkohol, Limonaden – die Liste ist lang. Während der Abnehmphase ist es hilfreich auf getrunzene Kalorien zu verzichten, da diese einen nicht sättigen.
Wenn Sie kein Wasser mögen, einfach drei Teebeutel in 1,5 Litern Wasser über längere Zeit ziehen lassen, dann haben Sie ihr persönliches, kalorienarmes Wasser mit Geschmack.
Warnung: 'Zero Produkte' wie z.B. Cola light haben zwar vernachlässigbar viele Kalorien, aber der verwendete Süßstoff regt den Appetit ein bisschen an.

- **Langsamer essen:** Nehmen Sie 3-5 Bissen von ihrem Essen, und legen Sie dann die Gabel zur Seite (oder das Essen aus der Hand) und machen Sie 4 Sekunden Pause. Das zwingt Sie dazu, langsamer zu essen und Sie merken dann ganz deutlich, wann Sie satt sind.

- **Mahlzeiten vorkochen:** Wenn Ihre Woche stressig sein sollte, können Sie dazu übergehen 3-5 Mahlzeiten an einem Tag vorzukochen, abzupacken und zu portionieren. So haben Sie weniger Stress unter der Woche und haben Ihre Kalorien schon komplett unter Kontrolle!
Schlagen Sie ein paar dieser 'Meal Prep' Ideen im Internet nach, und schauen einfach was sich am Besten für Sie eignet.

- **Kleine Änderungen:** Gerade am Anfang überstürzen wir es meistens und muten uns zu viel zu.

Ändern Sie lieber jeden Tag ein paar kleine Sachen, damit Ihr Erfolg auch dauerhaft verbleibt und Sie sich daran gewöhnen können.

- **Zubereitungsart:** Versuchen Sie, so gut es geht, auf ungemengen an Öl und Butter zu verzichten, denn das sind versteckte Kalorien. Es gibt da einige Alternativen, z.B. das ganz einfach im Ofen zu backen. Gemüse lässt sich meist sehr gut kochen etc. Verwenden Sie ihre Pfanne mit bedacht!

Nützliche Substitute:

- Cremefine 7* (90kcal) anstatt Sahne (290kcal) zum kochen.

- 'Du Darfst' (o. Ähnliche) Butter (370kcal) anstatt normaler Butter (740kcal)

- Bresso Légere (o. Ähnliche) Frischkäse (130kcal) anstatt normaler Frischkäse (260kcal)

- Parmesan frisch reiben anstatt den geriebenen zu kaufen: Bei frisch geriebenem Parmesan (bzw. Pecorino o.Ä.) benötigt man plötzlich nur noch ~1/8 der Menge für den selben Geschmack.

- Pilze anstatt Fleisch verwenden.

Klappt es immer noch nicht?

Häufig hat unser Übergewicht emotionale Gründe. Ohne diese Gründe bearbeitet zu haben kann abnehmen zu einem ganz schönen Kampf werden, da Ihr Unterbewusstsein, die Stelle, die für Ihr automatisches Verhalten Verantwortlich ist, einfach nicht so will wie man gerne hätte.

Die Folge davon ist Heißhunger, Selbstsabotage und natürlich dann Schlussendlich das Aufgeben der neuen Ernährung und der folgende Jojo-Effekt.

Wie wird man seine emotionale Barrieren denn nun ohne viel Aufwand los?

- **Hypnose:** Der einfachste und effektivste Weg, da man hier direkt mit dem Unterbewusstsein sprechen kann um den ganzen Ballast endlich einmal los zu werden. Erfahren Sie unter meiner Website www.Pfliegermentalhealth.de mehr dazu, wie Sie sich Ihren Emotionen stellen können.

- **Meditation** und Atemübungen: Bei stressbedingtem Übergewicht ein absolutes Muss - denn ohne Stress kein Stressessen mehr!

- **Journaling:** Durch das Aufschreiben der negativen Emotionen lassen Sie sich an die Oberfläche bringen und bearbeiten. Dr. James Pennebaker hat durch mehrere Studien die Effektivität dieser wunderbaren Technik bewiesen.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg!

Die Lösung des Übergewichtsproblem liegt mir ganz persönlich am Herzen:

Wie schon in der Einleitung beschrieben, habe ich durch Hypnose und eine Ernährungsumstellung über 30KG verloren.

Die Freude und die Lebensqualität, die ich dadurch erhalten habe, treiben mich dazu an alles in meiner Macht stehende zu tun um dieses Gefühl jedem Mensch wieder zurück zu geben, der auch mit den Problemen des Übergewichts zu kämpfen hat! Nicht zu vergessen die zusätzlichen Lebensjahre, die man dann sogar Schlank genießen kann.

Tun Sie sich selbst den Gefallen: und fangen Sie Heute noch an, richtige und gute Entscheidungen für Sie und Ihren Körper zu treffen!

Danksagung:

Hiermit möchte ich mich bei den ganzen tollen Menschen bedanken, die mir diesen Weg und meine Erfolgreiche Praxis überhaupt möglich gemacht haben, allen Klienten, Freunden, Hypnotiseurskollegen und auch Teresa Enssle, Nicolas Pflieger und Rhena Emperle, die mich mit Ihren Denkanstößen erst auf diesen Weg gebracht haben!