

PATRIC HEIZMANN | SEBASTIAN BENTHE | ANTJE KLEIN

Ich bin   
dannmal  
SCHLANK  
DAS KOCHBUCH



GU

im Vordergrund, weil es die beste Voraussetzung zum Durchhalten ist. Unser Fitness-Koch Sebastian Benthe, selbst übrigens Sportler und keinem kulinarischen Genuss abgeneigt, setzt vor allem auf Eiweiß als Satt-, Fit-, Schlank- und Schönmacher. Wenn er seine Rezepte entwickelt, legt er nicht nur Wert darauf, dass sie lecker schmecken, sondern achtet auch darauf, dass sie hinsichtlich der Anteile an Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten zur »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Methode und zu den jeweiligen Tageszeiten passen (siehe auch [➤](#)).

## Beim Einkaufen geht's los

Wenn Sie mit diesem Buch in der Küche

loslegen möchten, gehören nicht nur die jeweiligen Rezeptzutaten von nun auf Ihren Einkaufszettel. Auch ein paar gesunde Basics sollten immer im Vorrats- oder Kühlschrank beziehungsweise im Tiefkühlfach sein. Jetzt geht es nur noch darum: Wie kaufe ich am besten ein, wenn ich meine Ernährung umstellen möchte? Welche Lebensmittel gehören jetzt in den Einkaufswagen? Was muss möglichst sofort gegessen werden und was kann ruhig ein bisschen länger liegen? Wann darf es auch mal was aus der Dose sein, das ich mir selbst gesund aufpimpe? Auf alle diese Fragen gibt Ihnen Antje Klein, Diplom-Ökotrophologin im »Ich-bin-dann-mal-schlank«-Team. Antwort.

Sie verrät Ihnen ab [≥](#) auch, wo die typischen Einkaufsfallen im Supermarkt lauern und wie Sie sie am besten vermeiden.

**INFO** Nanu? Turnübungen in einem Kochbuch? Ja, Sie haben beim Durchblättern richtig gesehen: Wir empfehlen Ihnen nicht nur Kochrezepte, sondern auch ein paar einfache Übungen zum Muskelaufbau, die das Abnehmen sehr wirkungsvoll unterstützen (siehe [≥](#)). Sie brauchen dafür nicht mehr als ein bisschen Platz im Wohnzimmer und ein wenig Selbstdisziplin zum Aufraffen. Unser kleines Muskelaufbautraining ist für Anfänger ebenso geeignet wie für

Fortgeschrittene.

## ICH BIN DANN MAL SCHLANK

Und ab morgen mache ich Diät! Wer hat das nicht schon mindestens einmal beschlossen und sich dafür immer wieder neue ausgeklügelte Diätpläne zurechtgelegt? Wer hat nicht schon mal Rezepte für vier Wochen gesammelt, auf denen genau festgelegt war, was an welchem Tag, zu welcher Uhrzeit und in welcher Menge auf den Tisch kam? Und zwar so lange, bis das Wunschgewicht erreicht war? Oder - was öfter geschah - bis man einfach wieder aufhörte. Weil es zu schwierig war, mehrmals täglich nach Rezept zu kochen. Weil die Portionen zu klein waren, die Erfolge nicht schnell genug sichtbar waren oder