

Abnehmen mit der

Ungesunde Ernährung macht müde, schwemmt auf und raubt Kraft. Das kennt Powerfrau Katja nur zu gut. Deshalb hat die Zweifachmama ein Ernährungskonzept ausprobiert, das in ihren stressigen Alltag passt – und ist so begeistert davon, dass sie es jetzt mit uns teilt

Das Angebot an Fertigprodukten ist endlos. Auch Fleisch wird uns hinterhergeworfen – kein Wunder, dass wir ständig zugreifen. Dabei ist ein regelmäßiger Fleischkonsum nicht nur teuer, sondern sogar schädlich! Neben unnötigen Kalorien nehmen wir mit Fleisch Substanzen auf, die z. B. Entzündungen begünstigen. Im Alltag finden wir jedoch kaum Zeit, uns mit Ernährung auseinanderzusetzen.

Katja Burkards Erfolgsgeheimnis Vor demselben Problem stand TV-Moderatorin Katja Burkard, die neben zwei Kindern ihren Vollzeitjob stemmt. Deshalb hat sie sich auf die Suche nach einer gesunden Ernährungsform gemacht, die sich problemlos in einen vollgepackten Alltag einplanen lässt. „Da bin ich auf ein Konzept gestoßen, das so clever ist, dass ich unbedingt mehr darüber erfahren musste!“, erzählt sie begeistert. Was Katja an der „5+2-Formel“ so spannend fand? Dass es sich nicht um erfundenen Nonsens handelte, sondern von Expertinnen in Sachen gesunder Ernährung entwickelt wurde (siehe Kasten)! Die Einfachheit und der schnell sichtbare Erfolg überzeugte Katja, weshalb sie heute in enger Zusammenarbeit mit den Gründerinnen dafür sorgt, dass jeder davon profitieren kann – unter anderem durch ein neues Kochbuch (siehe unten rechts) mit ausgeklügelten Rezepten zum schnellen Vorkochen.

So funktioniert 5+2 An 5 Tagen essen Sie vegetarisch, an den übrigen 2 Tagen ernähren Sie sich vegan – für den Körper eine Entgiftungsphase. Wichtig: Auch an den vegetarischen Tagen sollten pflanzliche Lebensmittel einen Großteil des Tellers ausmachen! Studien zeigen nämlich, dass Menschen, die sich fleischfrei ernähren, im Schnitt weniger Bauchfett haben. Die Rezepte rechts bieten einen guten Anhaltspunkt – sie sind exklusiv aus dem neuen Kochbuch! Keine Sorge: Um aus den positiven Aspekten von „5+2“ Kraft zu schöpfen, ist kein dauerhafter Fleischverzicht notwendig. Es reicht, hin und wieder eine fleischfreie Woche einzulegen. Sie werden merken, dass Sie sich danach nicht nur leichter, sondern fitter fühlen werden! Und: Es schont den Geldbeutel! Wer weiß – vielleicht ist „5+2“ der Start in eine Ernährung ganz ohne Fleisch?

Bei zwei Kindern und stressigem Full-Time-Job bleibt Katja wenig Zeit für gesunde Ernährung. Zum Glück hat sie das 5+2-Prinzip entdeckt!



5+2-Formel



Ceasar-Salad

Der Klassiker in vegetarisch

Für 2 Portionen: • 2 Scheiben Weißbrot
• 2 TL Sonnenblumenöl • 1 Romanasalat
• 1 Gurke • 60 g Parmesan • 2 EL
Joghurt • 2 EL Mayonnaise • 1 TL Senf
• 1 Knoblauchzehe • Salz • Pfeffer

1 Brot würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl goldbraun rösten.
2 Romanasalat, Gurke waschen. Salat in Streifen, Gurke in Scheiben schneiden. Hälfte Parmesan reiben, andere Hälfte in dünne Scheiben hobeln.
3 Joghurt, Mayo, Senf, Zitronensaft verrühren. Knoblauch dazupressen, geriebenen Parmesan dazugeben. Salzen, pfeffern. Dressing auf dem Salat verteilen, mit Parmesan und Croutons bestreuen.
Zubereitung: ca. 15 Min.
Pro Portion: ca. 404 kcal, 24 g F, 32 g KH, 16 g E



Pasta mit Paprika-Pesto

Raffiniert, einfach und gesund

Für 2 Portionen: • 1 Paprika (rot) • 50 g Walnüsse
• 120 g Dinkelnudeln • Salz • 4 Zweige Basilikum
• 6 TL Sonnenblumenöl • Pfeffer

1 Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, 15–20 Min. backen.
2 Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
3 Paprikahaut mit einem Messer ablösen. Paprika in Stücke schneiden, mit Walnüssen, Basilikum und Öl pürieren. Salzen, pfeffern. Mit den Nudeln servieren, evtl. mit Basilikum garnieren.
Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 550 kcal, 35 g F, 47 g KH, 13 g E

Blaubeeren-Smoothie mit Mango, Zitrone und Kiwi

Ein wahrer Antioxidantien-Booster

Für 2 Portionen: • 360 g gefrorene Heidelbeeren • 2 Kiwis • 2 Bananen
• 200 ml Milch • 4 TL Joghurt • 140 g gefrorene Mango • 2 EL frische Heidelbeeren • 1 TL Zitronensaft

1 Die Blaubeeren waschen. Die Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden.
2 Die Blaubeeren, Kiwi, Banane, Milch, Joghurt, Mango und Zitronensaft in einen Mixer füllen und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Den Smoothie in Gläser füllen und die frischen Heidelbeeren obendrauf verteilen.
Zubereitung: ca. 5 Min.
Pro Portion: ca. 263 kcal, 5 g F, 43 g KH, 7 g E

**Gesund, schnell
und nachhaltig**

Erfunden haben das „5+2-Konzept“ die beiden Ernährungsexpertinnen Anna Lena Stegemann (r.) und Maria-Sophie Jesko (l.) aus Bonn. „Vetox“ haben Sie ihre Philosophie getauft – ein Kunstwort aus „vegetarisch“, „vegan“ und „detox“.

Wer das Konzept länger als eine Woche ausprobieren will, findet unter vetox.de viele weitere Infos. Tolle Rezepte mit Tipps von Katja Burkard gibts ab November im Buch links. Mit dem QR-Code geht's direkt zur Vorbestellung!



Vegetarisch gesund genießen mit dem „VegPrep-Prinzip“ (FID Verlag, 29,95 €, erhältlich ab 14.11.)

