



ABNEHMEN

IM LIEGEN

Dein Plus für
mehr Erfolg



A close-up photograph of a person's hand holding a silver spoon over a dark, speckled ceramic bowl filled with a healthy meal. The meal includes chickpeas, a piece of white protein, and fresh green herbs. The background is a blurred blue surface.

... wenn ich das gewusst hätte!

Eine gesunde Ernährung ist das A und O für einen fitten Körper. Während den “Abnehmen im Liegen”-Behandlungen bestimmst du selbst, wie gut du deinen Körper in der Lipolyse und Entgiftung unterstützt. Auch die Straffung der Haut, die Verringerung von Cellulite und der Muskelaufbau wird durch dein Zutun beschleunigt. Auch nach Abschluss deiner Behandlung solltest du eine allgemein gesunde Ernährung unbedingt beibehalten, um deine Erfolg zu sichern. Daher empfehlen “Abnehmen im Liegen” und Frau Dr. Claudia Thiel eine ausgewogene Ernährung ohne Verbote. Wer sich allgemein gesund und kohlehydratreduziert ernährt und viel Gemüse isst, kann ohne Bedenken auch mal Süßes naschen. Die Kombination aus beiden Ernährungswelten ist das, was unseren Körper trotzdem fit und gesund hält.

7 Tage Genuss für DICH.

ABNEHMEN MIT GENUSS DANK REZEPTEN VON ABNEHMEN IM LIEGEN UND

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Frau Dr. Thiel



Du möchtest deine Ernährung umstellen und dich gesünder und bewusster ernähren?

Dann findest du hier weitere leckere Rezepte und viele umfangreiche

Tipps zur Ernährung, <https://www.ernaehrungszentrumsaar-shop.de/rezepte/> oder

scanne einfach den QR Code:



A close-up photograph of a hand holding a silver fork over a dark bowl filled with a variety of fresh vegetables and chickpeas. The hand is positioned at the top left, with the fork pointing towards the center of the bowl. The bowl contains chickpeas, green peas, leafy greens, and other vegetables. The background is a blurred, light-colored surface.

Fett verbrennen?

... Achte auf eine gute Eiweißzufuhr, denn so erhältst Du beim Abnehmen deine Muskulatur und kommst nicht in einen Mangelzustand. Gute, eiweißreiche Lebensmittel sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Soja.

So geht's richtig ...

... Iss Dich richtig satt mit viel Gemüse oder Salat, denn Du willst ja nicht hungern und Deine gesunden Darmbakterien brauchen gutes Futter, damit Du abnehmen kannst. Also lade Deinen Teller ordentlich voll mit buntem Gemüse und Salat.



Gemüsepfanne

DAUER: 30 MINUTEN

Zutaten

1/2 Zucchini	2 Paprika
100 g Champignons	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer, Kräuter
1 Zitrone	



Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein in Würfeln schneiden. Zucchini, Paprika, Champignons und Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Den Stielansatz der Tomaten entfernen und putzen, waschen und in Röschen teilen.

Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Knoblauch kurz mit andünsten.

Das gesamte Gemüse dazugeben, kurz mitdünsten, salzen und pfeffern.

Die Brühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und genießen.

3erlei Erdbeercreme

PORTIONEN: 4

Zutaten

125 g Ricotta

250 g Magerquark

100 g Saure Sahne

250 g Erdbeeren

1 Päckchen Vanillezucker

Zitronenabrieb



Zubereitung

Für die erste Creme den Quark mit dem Ricotta vermengen und mit Vanillezucker und Zitronenabrieb abschmecken. Die Erdbeeren putzen und pürieren. Für die zweite Creme die Saure Sahne mit 100 g der pürierten Erdbeeren vermengen. Das restliche Erdbeer-Püree ergibt die dritte Creme. Die verschiedenen Cremes auf vier Gläser aufteilen und nach Belieben schichten.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 176 kcal | Eiweiß | 12 g | Fett | 9 g | Kohlenhydrate | 10 g



Power Smoothie

PORTIONEN: 1

Zutaten

1 Handvoll Rucola
ca. 1/3 Salatgurke
1 Handvoll Spinat
1 Stange Sellerie
2 Zitronen
Wasser



Zubereitung

Für den Power Smoothie zuerst die Salatgurke schälen.
Spinat, Sellerie, Rucola waschen und Zitronensaft auspressen.
Alle Zutaten in einen Standmixer geben, nach Bedarf etwas Wasser dazugeben und alles gut mixen. Den Power Smoothie in ein Glas geben und servieren.



Quinoa-Kichererbsensalat

PORTIONEN: 2

Zutaten

100 g Quinoa	2 EL Ajvar
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)	2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzeh	1 Frühlingszwiebel
50 g getrocknete Feigen	20 g Erdnüsse
1 Paprika	Chili, Koriander, Salz, Pfeffer
100 g Feta	



Zubereitung

Den Quinoa nach Packungsanleitung mit der gepressten Knoblauchzehre garen. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Paprika, die getrockneten Feigen, den Feta und die Frühlingszwiebel würfeln bzw. in Ringe schneiden. Aus dem Ajvar, dem Olivenöl und den Gewürzen ein Dressing herstellen und alle Zutaten damit marinieren. Mit Chilistreifen und den Erdnüssen anrichten.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 693 kcal | Eiweiß | 27 g | Fett | 29 g | Kohlenhydrate | 70 g

Paprikasuppe mit Fetakäse

PORTIONEN: 2

Zutaten

3 Paprika	2 TL Sana Pro
1 Zwiebel	Gemüsebrühe
1 Knoblauch	(Zubereitet in 400 ml
200 g Fetakäse	Wasser)
2 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Chili,
	Paprikapulver, Basilikum



Zubereitung

Die Paprika und die Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und köcheln bis der Paprika weich ist. Den Feta zufügen und mit einem Pürierstab sämig pürieren ggf. noch etwas Wasser zufügen. Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 441 kcal | Eiweiß | 19 g | Fett | 30 g | Kohlenhydrate | 18 g

Fischfilet mit Gemüse

PORTIONEN: 1

Zutaten

1 Fischfilet	2 Tomaten gehackt
100g Spinat	Salz
4 Zitronen	Kräuter
2 Schalotten klein	Pfeffer



Zubereitung

Den Blattspinat ordentlich säubern und in kaltem Wasser gut waschen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Spinat zugeben und etwa 1 Minute blanchieren (überbrühen). Abgießen und sofort ins kalte Wasser abschrecken, da er sonst die schöne grüne Farbe verliert! Aus dem kaltem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch in feine Stücke hacken den Fisch mit dem Gemüse für ungefähr 30 Minuten in den Ofen schieben.

Den Fisch und das Gemüse mit Zitronensaft, Kräuter, Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.



Chia Pudding

PORTIONEN: 1

Zutaten

75 g Himbeeren
150 g Quark
50 ml Milch
15 g Chia-Samen
1 TL Honig



Zubereitung

Die Chia-Samen mit dem Quark und der Milch sowie dem Honig vermengen und über Nacht quellen lassen. Die Himbeeren pürieren und auf dem Chia-Pudding anrichten.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 243 kcal | Eiweiß | 24 g | Fett | 6 g | Kohlenhydrate | 17 g

Flammkuchen mit Speck

PORTIONEN: 4

Zutaten

200 g Hüttenkäse

3 Eier

150 g Gouda

50 g Parmesan

Pfeffer

100 g Creme fraîche

100 g Magerquark

Belag:

Schinkenwürfel,

Zwiebeln und Käse

(siehe Bild)



Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Eier mit dem Hüttenkäse, dem Parmesan und dem Gouda vermengen, mit etwas Pfeffer würzen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (alternativ können auch 2 runde Flammkuchenböden geformt werden). Den Boden für ca. 15-20 Minuten vorbacken. Währenddessen den Quark mit der Creme fraîche vermengen und ebenfalls leicht pfeffern. Die Zutaten für den Belag zerkleinern. Boden aus dem Ofen nehmen und mit der Creme bestreichen sowie mit dem Belag der Wahl belegen.

Erneut für ca. 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 400 kcal | Eiweiß | 31 g | Fett | 29 g | Kohlenhydrate | 4 g

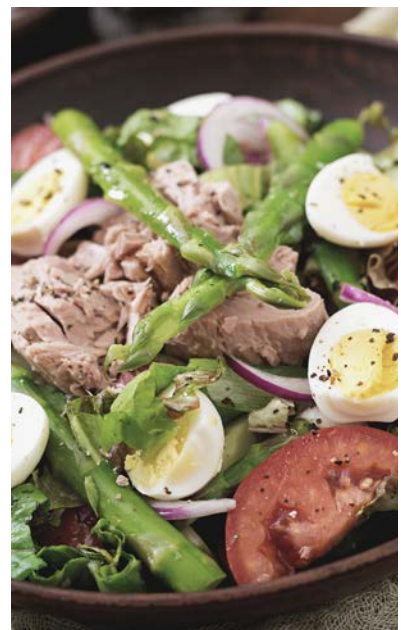


Thunfischsalat mit Ei

PORTIONEN: 1

Zutaten

1 Dose Thunfisch	2 EL Zitronensaft
2 Eier hartgekocht	1 EL Schnittlauch
2 Tomaten	Salz
2 EL Gurkenwasser	Pfeffer
1 Spargel	Kräuter



Zubereitung

Für den Thunfischsalat mit Ei die Eier hart kochen, Spargel weich kochen Schnittlauch und Tomaten kleinschneiden und vermischen.

Eine Marinade aus Zitronensaft, Gurkenwasser, Salz und Pfeffer erstellen. Und den Thunfisch dazu geben

Die Eier schälen und auf dem Salat anrichten, sowie auch den Spargel.



HASELNUSS - BRATAPFEL

IDEAL FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT!

Zutaten

360 g saure Äpfel
4 TL Zitronensaft
2 TL Zimt

80 g gemahlene
Haselnüsse
2 Eiweiß



Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Kerngehäuse der halbierten Äpfel mit einem kleinen Messer entfernen und die Äpfel mit je 1 TL Zitronensaft einreiben. Die Äpfel mit der Schnittfläche nach unten auf dein Backblech legen und in den vorgeheizten Ofen im unteren Drittel für etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Handmixer steif schlagen, Zimt je nach gewünschter Süße, langsam hinzufügen. Anschließend die gemahlene Haselnüsse unterheben. Die Äpfel aus dem Ofen nehmen und die Haselnuss-Masse darauf verteilen. Die Äpfel erneut für etwa 10-15 Minuten in den Ofen schieben, bis sie goldbraun gebacken sind.

Frühstücksauflauf

PORTIONEN: 4

Zutaten

500 g Magerquark	60 g Haferflocken
3 Eier	20 g Butter
1 Päckchen Vanillezucker	1 TL Honig
20 g Puddingpulver	20 g Pistazien
Vanille	Salz
150 g Heidelbeeren	



Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Vanillezucker, dem Vanillepuddingpulver und dem Quark vermengen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz aufschlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen. Die Butter schmelzen und mit dem Honig, den Pistazien und den Haferflocken vermengen. Die Quarkmasse in eine Auflaufform geben, mit den Heidelbeeren belegen und mit der Haferflocken-Mischung bestreuen. Den Auflauf für 45 Minuten im Backofen garen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 305 kcal | Eiweiß | 23 g | Fett | 12 g | Kohlenhydrate | 25 g



Asiatische Frühlingssuppe

DAUER: 60 MINUTEN

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1,5 l Gemüsebrühe
1 Ingwer	1 rote Paprikaschote
2 Chilischoten	100g Tofu Natur
2 Stangen Zitronengras	2 Lauchzwiebeln
	Koriander zum Garnieren



Zubereitung

Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zitronengras putzen, in Stücke schneiden und etwas zerklopfen. Vorbereitete Zutaten und Brühe in einem Topf aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten sieden lassen. Zitronengras herausnehmen, in die Brühe geben und zugedeckt 3-5 Minuten garen. Tofu in Würfel schneiden, Wasser in eine Pfanne geben und darin den Tofu 2-3 Minuten unter Wenden braun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln, und Tofu in die Brühe geben und 1-2 Minuten mitgaren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Koriander, Salz und Pfeffer garnieren.



TOMATEN-OMELETTE

PORTIONEN: 1

Zutaten

250 g grüner Spargel	6 runde Tomaten
1 kleine rote Zwiebel	4 Eier
1 EL Balsamico-Essig	2 EL
Salz, Pfeffer	Schnittlauchröllchen



Zubereitung

Spargel waschen, putzen, Enden abschneiden und schräg in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Spargel und Zwiebel mit Öl, Essig und Gewürzen vermischen und durchziehen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Eier und Milch in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Salz und Pfeffer zugeben, zum Schluss Schnittlauchröllchen unterrühren. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen und kurz anbraten. Eiermilch darüber gießen. 3 Minuten braten, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 bis 7 Minuten stocken lassen. Omelette vorsichtig auf einen großen Teller gleiten lassen, wenden und auf der anderen Seite weitere 8 bis 10 Minuten braten. Nochmals Pfeffer darübermachen, mit dem marinierten grünen Spargel anrichten.



Süßkartoffel-Waffeln

PORTIONEN: 8

Zutaten

300 g Süßkartoffel

75 ml Milch

2 Eigelbe

50 g Dinkelmehl

20 g Macadamia-Nüsse

50 g Gouda

Rosmarin, Salz

Butter für das
Waffeleisen



Zubereitung

Die Macadamia-Nüsse grob hacken. Die Süßkartoffeln schälen und mit wenig Wasser weichkochen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Rosmarin abschmecken. Das Waffeleisen mit Butter bepinseln und den Teig Portionsweise herausbacken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien | 128 kcal | Eiweiß | 4 g | Fett | 6 g | Kohlenhydrate | 14 g

Schon gewusst?

2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken in Form von Wasser, ungesüßtem Kräutertee, Kaffee, schwarzem oder grünem Tee - Zitrone oder Milch sind als Zusatz erlaubt. (kein Saft, Softdrinks, Früchtetee, künstliche Aromen)





ABNEHMEN

IM LIEGEN

IMPRESSUM

Abnehmen im Liegen GmbH
Ferdinand von Saar Gasse 1, 8750
Judenburg
UID Nummer: ATU68794218,
Firmenbuchnummer: FN 416181g
office@abnehmenimliegen.at

© Copyright – Alle Inhalte, insbesondere Texte,
Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich
geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben
der Abnehmen im Liegen GmbH vorbehalten.