

Dein 10-Tage- Schlank-statt-Sauer Onlinecoaching

Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



Dein E-Paper

Alle "Schlank statt sauer"-Tipps auf einen Blick!

von Dipl.oec.troph Ralf Moll

Hallo!

hier ist dein E-Paper mit den besten 14 „Schlank statt sauer“ Tipps. Bleib am Ball!

► **“Schlank statt sauer” Tipp Nr. 1: Wasser trinken ist Dein Fatburner**

Besonders wichtig ist es, dass der Körper über genügend Wasser verfügt, denn Wasser ist unser Lebenselixier. Bei Wassermangel wird das Blut dickflüssig und erreicht die feinsten Gefäße nicht mehr.

Die Grundregel zur Wasseraufnahme lautet: **Täglich pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 20 Milliliter Wasser ohne Kohlensäure trinken.**

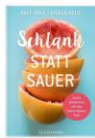
Wenn Du 80 Kilo wiegst, solltest Du jeden Tag 1,6 Liter Wasser trinken, Starte direkt mit 2 Gläsern Wasser nach dem Aufstehen, damit die Stoffwechselsäuren der Nacht verdünnt und ausgeschieden werden können. Wasser trinken ist für Dich die Voraussetzung, dass Dein "Schlank statt sauer" Programm funktioniert und die Fettverbrennung möglich ist.

► **“Schlank statt sauer” Tipp Nr. 2: Ausdauerbewegung bringt basischen Sauerstoff in den Körper**

“Move your body!” Versuche Dich **180 Minuten pro Woche im Ausdauerbereich an der frischen Luft zu bewegen.** Bewegung ist der beste Fatburner und bringt basischen Sauerstoff in den Körper. Durch Krafttraining baust Du wichtige Muskeln auf, die schon alleine durch ihre Existenz mehr Fett verbrennen. Trainiere am besten 2-3x die Woche mit Gewichten oder einem Theraband. Die Kombination von Ausdauertraining und Krafttraining ist unschlagbar. Plane jeden Tag eine kleine Bewegungseinheit von 30-60 Minuten in Deinen Tagesplan ein.

► **Schlank statt sauer Tipp Nr. 3: Die 70/30 Regel**

Es gibt säurebildende und basenbildende Lebensmittel. Das bedeutet, dass Du 70% der täglich verzehrten Lebensmittel aus der Kategorie „basisch“ wählst. 30% dürfen säurebildend sein. So ist gewährleistet, dass Dein Körper die Säuren direkt ausgleichen kann. Natürlich musst Du keine 30% säurebildenden Lebensmittel verzehren, es können, wie gesagt, gerne auch weniger sein! Ist doch einmal ein Tag dazwischen, an dem es



wesentlich mehr Säurebildner waren, dann gleich es am nächsten Tag bewusst durch einen Basentag aus.

► **Basen machen schlank**

Wie sieht Dein täglicher Speiseplan aus? Stehen auf Deinem Speiseplan auch zu viele säurebildende und zu wenig basenbildende Lebensmittel? Verzehrst Du jeden Tag Fleisch, Fisch, Wurst, Käse, Limonaden, Hartkäse, Fertigprodukte, Fast Food und Kuchen? Kommen neben zu viel Eiweiß und Zucker auch noch Alkohol, Kaffee und Nikotin hinzu? Wie sieht es mit den Gegenspielern, den basenbildenden Lebensmitteln bei Dir aus? Wie oft isst Du Gemüse, Trockenfrüchte, vollwertiges Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst, Salate oder Kartoffeln?

Die im Stoffwechsel entstehenden Säuren müssen durch Basen neutralisiert und danach ausgeschieden werden. Diese Funktion übernimmt hauptsächlich die Niere, aber auch der Darm, die Haut und die Lunge sind daran beteiligt. Fehlt es jedoch an Basen, durch eine basenarme Ernährung, können die Säuren nicht neutralisiert werden. Sie können dann nicht über die Nieren ausgeschieden werden, sondern werden im Bindegewebe geparkt. Doch wie kommt es dazu?

Der Basenverzehr ist heute zu gering, der Säureverzehr zu hoch. Die Basen im Blut werden ständig verbraucht. Daher ist es notwendig, Basen sowie deren Vorstufen, die Mineralien mit der Nahrung aufzunehmen. Die Mineralien Kalzium, Kalium, Eisen, Zink, Selen und Natrium sind notwendig, damit die Säurepuffer- Systeme ihre Funktion optimal entfalten können. Diese Mineralien sind in der Lage, Säuren zu binden und zu neutralisieren. Der Körper kann die Mineralien jedoch nicht selber produzieren, sie müssen ständig mit der Nahrung zugeführt werden. Werden zu viele Säuren gebildet bzw. zugeführt, muss der Körper auf Mineralien aus seinen körpereigenen Depots zurückgreifen. Diese finden sich z.B. in Haarwurzeln, Fingernägel, Knorpel, Bandscheiben und dem Knochensystem.

Die so gebundenen Säuren werden dann im Gewebe an die Gewebefasern angeheftet und zwischengelagert. So entstehen Schlacken, Abfallstoffe, die der Körper momentan nicht ausscheiden kann. Diese blockieren langfristig den Stoffwechsel, besonders den Fettstoffwechsel. **Ein Fettabbau ist im übersäuerten Gewebe nicht möglich.** Das Bindegewebe und Fettgewebe muss basisch bleiben, um Fett zu den Muskeln transportieren und dort verbrennen zu können, ist aber heutzutage stark übersäuert. Entsäuerung ist also der Schlüssel zu Deinem Wohlfühlgewicht.

Du wirst also durch die basenbildende Kost nicht nur an Gewicht verlieren, sondern auch Deine Leistungsfähigkeit erhöhen und vitaler aussehen.

► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 4: Gemüse neutralisiert saures Fleisch**

Iss einmal am Tag Gemüse, Gemüse ist ein wertvoller Basenspender und das Light Produkt der Natur. Je farbenfroher Du Dein Gemüse auf den Teller bringst, desto basischer und gesünder ist Deine Ernährung. Wichtig ist zudem, starke Säurebildner wie Käse, Wurst



und Fleisch immer mit basischem Gemüse, Obst oder Salat zu puffern. Iss also immer eine große Portion Gemüse zum Fleisch, damit das saure Fleisch durch das basische Gemüse neutralisiert wird. Optimal ist, wenn Du mindestens die doppelte Menge an Gemüse zum Fleisch verzehrst. Beispiel: **Wenn Du 100 g Fleisch auf Deinem Teller liegen, dann solltest Du mindestens 200 g Gemüse dazu verzehren. Optimal wäre es, wenn Du als Vorspeise noch einen basenbildenden Salat verzehrst.**

► Säuren machen dick

Es gibt viele Säuren, die nach der Aufnahme der täglichen Nahrung im Stoffwechsel entstehen. Die Hauptursache für die chronische Übersäuerung ist die moderne Wohlstandskost, bei der leere Kohlenhydrate, gesättigte Fette und zu viel tierisches Eiweiß in großen Mengen auf dem Speiseplan stehen. Die tägliche Menge an aufgenommenen Zucker, die sich etwa in Keksen, Schokolade, Süßwaren und Limonaden versteckt, ist meistens zu hoch. Diese Zucker sind das Superbenzin des Stoffwechsels und werden immer zuerst verbrannt. Bieten wir dem Körper permanent süße kurzkettige Kohlenhydrate an, kommt die Fettverbrennung nicht in Gang und wird blockiert. Der Fettabbau findet nicht statt, da die Energie aus den Kohlenhydraten bezogen wird. Gute langkettige Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Hafer, Vollwertbrot, Vollkornnudeln und Naturreis sind in Maßen empfehlenswert. Sie machen satt, ernähren die gesunde Darmflora und entspannen Dein Nervensystem. Du musst keine "low carb Ernährung" praktizieren, das ist zu einseitig und wird nie länger als ein halbes Jahr durchgehalten. Gesunde langkettige Kohlenhydrate sind Deine wichtigsten Energieträger, sie gelangen gleichmäßig ins Blut, regulieren den Insulinspiegel und machen langanhaltend satt.

Gleichzeitig ist der Verzehr von tierischem Eiweiß zu hoch in Form von Käse, Wurst, und Fleisch. Wir setzen mehr auf Fisch und Geflügel und kombinieren immer mit basischem Gemüse und einem kleinen Salat vor der Hauptmahlzeit. Grundsätzlich solltest Du auch mal ein paar vegetarische Tage einlegen, um den Stoffwechsel zu entsäuern.

► „Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 5: Reduziere tierisches Eiweiß

Iss nicht täglich Fleisch und wähle dann Fleisch aus artgerechter Haltung. Beim Käse ist Hartkäse stärker säurebildend wie Weich- oder Frischkäse. Verfeinere Deinen Magerquark mit frischen Kräutern, so wird er basisch. Natur-Joghurt und Buttermilch enthalten viel weniger Eiweiß als Quark oder Käse und sind deshalb im Müsli in Ordnung. **Grundsätzlich sind 30 Prozent säurebildende Lebensmittel und 70 Prozent basenbildende Lebensmittel am Tag optimal.** Es gibt im "Schlank statt sauer" Programm keine Verbote, es kommt auf das richtige Verhältnis von Säuren und Basen an.

► „Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 6: ständiges Snacking hemmt die Fettverbrennung

Nachmittags solltest Du nicht permanent leere, kurzkettige Kohlenhydrate naschen. Permanentes Snacking von Keksen, Limonaden, Süßwaren und Backwaren blockieren den



Fettstoffwechsel. Zudem machen sie Heißhunger und irritieren permanent den Insulinstoffwechsel. Probier doch mal leckere Buttermilch Shakes aus, die satt machen und den Fettstoffwechsel nicht blockieren. Es ist auch möglich, eine Scheibe Knäckebrot mit Mandelmus und Honig zu essen. So stillst Du den süßen Hunger und musst nicht auf Croissants, Franzbrötchen oder Rosinenschnecken zurückgreifen.

► „Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 7: Entweder Wein oder Nachtisch

Ein weiteres Problem ist, dass zum Alkohol gerne fettig und kohlenhydratreich gegessen wird. Dies ist meist der Grund, warum das Gewicht auf der Waage stagniert. Deshalb solltest Du zu Deinem Gläschen Wein am Abend nicht noch süßen Nachtisch verzehren. Der Alkohol wird zuerst über Nacht abgebaut und das Tiramisu landet auf der Hüfte.

► Süßwaren, Limonaden, Backwaren - der Dickmacher-Zucker

An zweiter Stelle der verbotenen Lebensmittel stehen die Limonaden und gezuckerte Fruchtsaftgetränke. Solche Softdrinks wie Cola, Fanta, Sprite, Fruchtnektare etc. solltest Du im “Schlank statt sauer” Programm komplett streichen. Sie gelangen viel zu schnell ins Blut und irritieren und blockieren den gesamten Fettstoffwechsel. Süßwaren und Backwaren sollten auch mit Vorsicht verzehrt werden.

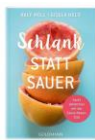
► „Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 8: Einmal am Tag naschen ist erlaubt, wenn es sein muss.

Du kannst einmal am Tag etwas Süßes essen, am liebsten selbst gemacht. Optimal wäre es, wenn Du Dir nach der Bewegungseinheit eine süße Leckerei gönnst, denn dann ist der Körper in der Lage, die leeren Zucker Kalorien zu verbrennen. Wenn Du etwas Herzhaftes verzehren möchtest, dann nimm eine Handvoll Nüsse oder genieße eine Scheibe Knäckebrot mit etwas Kräuterquark. Natürlich kannst Du auch einen Riegel Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil wählen.

Optimal wäre es jedoch, wenn Deine Mittagsmahlzeit so ausgewogen war, dass Du keine Zwischenmahlzeit benötigst. Denn in der Zeit, in der keine Nahrung zugeführt wird, verbrennt der Körper Fett.

► Schlechte Fette reduzieren

Fette lassen sich besonders leicht und lange lagern, ihre Depots, die Fettzellen sind beliebig erweiterbar. Deshalb ist es wichtig, welche Fette Du zuführst. Es gibt gesättigte und ungesättigte Fette. Die gesättigten Fette, die vorwiegend in Sahne, Schmalz, Hartkäse, Fleisch, Wurst, Fertigprodukten, Fast Food und Knabbereien vorkommen, lassen sich besonders gut in den Fettzellen um Bauch und Hüfte speichern. Ungesättigte Fette aus Fisch, Nüsse, Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl, oder Avocado landen nicht auf



den Hüften. Sie werden für viele lebensnotwendige Funktionen eingesetzt. Fett macht also fit oder Fett macht dick, je nachdem welches Du verwendest.

Merke: Es können nur Fette zu Energie verbrannt werden, wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist und der Milchsäurespiegel in der Muskelzelle nicht zu hoch ist. Problematisch sind deshalb alle Lebensmittel, die Zucker und gleichzeitig Fett enthalten. Der Zucker wird zuerst und so gut es geht verbrannt, während das Fett die Fettpölsterchen bereichert. Die Sahnetorte sollte also die Ausnahme sein. Jeden Nachmittag süßen Kuchen zu verzehren ist ein "No Go" und blockiert die Fettverbrennung.

► **Fertigprodukte und Fast Food meiden**

Fertigpizza aus der Tiefkühltruhe, Mikrowellenmenüs und fertige Desserts sind stark verarbeitete Lebensmittel, die meist viele Zusatzstoffe und reichlich Salz, Fett und Zucker enthalten. Problematisch ist der hohe Salzgehalt in Fertigprodukten, der wesentlich höher ist als jener, den wir beim Selberkochen zuführen. Salz hat ein hohes Wasserbindungsvermögen. Ein Gramm Salz bindet etwa 100 Milliliter Wasser. Bei einem zu hohen Salzverzehr wird im Gewebe und in der Blutbahn also Flüssigkeit zurückgehalten, ebenso wie Säuren aus dem Stoffwechsel. Herz und Nieren werden belastet, die Fettverbrennung ist nicht möglich. Es ist wichtig, dass Du Deine Speisen frisch zubereitest. Mit Fast Food und Fertigprodukten ist eine Stoffwechsellumstellung nicht möglich.

► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 9: Basisch puffern ist sinnvoll**

Immer dann, wenn Du tierisches Eiweiß verzehrst, solltest Du es basisch puffern, also basische Lebensmittel dazu verzehren, damit die Säuren aus dem Eiweiß neutralisiert werden. Konkret heißt dies: den Magerquark mit frischen Kräutern mischen, Joghurt oder Buttermilch mit frischem Obst essen, Fisch oder Fleisch mit basischem Gemüse servieren und zum Käse reichlich Tomaten, Gurken oder Trauben verzehren.

► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 10: Transfette meiden**

- Auf Fastfood und Fertignahrung verzichten
- Auf Packungsaufdrucke wie „gehärtetes“, „teilgehärtetes“ oder „hydrogenisiertes Pflanzenfett“ achten.
- Leicht verderbliche Pflanzenöle mit hohem Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht erhitzen, im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.
- Zum Braten gut erhitzbare Fette nehmen, und Bratfett nicht mehrmals verwenden.
- Auf Croissants, Chips, Flips, Fertigkeiten, Pommes, Blätterteig, Backmargarine, Berliner, industriell hergestelltes Eis verzichten.



► Ölwechsel in Deiner Küche: Checke Deine Fette

Untersuche Deine Vorräte auf versteckte Transfette. Mustere die alt gewordenen Öle dringend aus. Lege Dir einen Vorrat mit frischen, hochwertigen Pflanzenölen an. Aber nicht zu große Mengen: Leinöl und Walnussöl sind nicht lange haltbar. Hanf- und Sesamöl sind länger haltbar, sollten aber auch innerhalb von 6 Monaten verbraucht werden. Kleine Flaschen sind besser. Gut haltbar ist Olivenöl, außerdem ist es wegen seiner Vielseitigkeit leicht aufzubrauchen.

Merke: Leinöl lässt sich sehr gut einfrieren. Entweder die ganze Flasche oder umgefüllt in kleineren Behältern. Das tut der Qualität keinen Abbruch. So stellst Du sicher, dass Dir wertvolle Öl nie ausgehen!

Gute BIO-Gourmet Öle sind für leckere Salate, für Gemüse, zum Braten von Fleisch, Fisch oder Geflügel unverzichtbar. Ein gutes Essen sollte immer mit einem hochwertigen Bio-Speiseöl zubereitet werden und nicht mit raffinierten, industriellen Ölen. Die Speisen sind leichter bekömmlich, schmecken besser und sie versorgen Deinen Körper gleichzeitig mit wertvollen Omega-Fettsäuren.

fasten-shop.de

- Bio-Leinöl, Bio-Leinöl mit DHA EPA wird auch als „Jungbrunnen der Natur“ bezeichnet, täglich ins Müsli oder in Quark einrühren.
- Bio-Sesamöl geröstet, als Gaumenfreude für Salate und zum Dünsten von Fisch oder Geflügel in der Pfanne. Dieses Öl ist soo lecker!
- Bio-Olivenöl als Alleskönner für Deine Küche. Bei einer gesunden und bewussten Ernährung darf ein gutes Olivenöl einfach nicht fehlen!
- Omega-3-Gourmet-Öl (Salatöl DHA). Das Spitzenöl mit dem fruchtigen Zitronengeschmack passt auf alle Speisen, wo ein Spritzer Zitrone den Geschmack perfekt abrundet. Mit vielen Omega-3-Fettsäuren EPA DHA. Optimal für die Regeneration des Darmes!
- Brat- und Grillöl „O`Sol“ für höhere Temperaturen, ideal auch für den Festtagsbraten.

► „Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 11: Ballaststoffe langsam steigern

Steigere langsam Deine Ballaststoffzufuhr, wenn Du bisher nur wenige verzehrt hast. Das Verdauungssystem muss sich daran gewöhnen. Wir starten deshalb nicht mit schwer verdaulichen Roggensauerteigbrot, sondern führen einen sanften Übergang in die basische Kost durch. Kartoffeln, gedünstetes Gemüse, erwärmtes Müsli sind leicht bekömmlich. Integriere Schritt für Schritt mehr Ballaststoffe in Deinen Alltag, Dein Darm dankte es Dir! Schau Dir die folgende Gegenüberstellung an. Es kommt also auf die Wahl der Lebensmittel an. Das Gute daran: basische Lebensmittel enthalten immer genügend Ballaststoffe!



Ballaststoffanteil in 100g des entsprechenden Lebensmittels:

Entweder:



Oder:



- | | | |
|------------------------------|--|-----------------------------|
| • Weißer Reis: 1,4 g | | Hirse 3,8g |
| • Laugenbrötchen 3g | | Roggenknäckebrot 14 g |
| • Helle Teigwaren, roh 3,4 g | | Vollkornnudeln, roh 9,1g |
| • Croissant 1,2g | | Haferflocken 5,6g |
| • Plunderstückchen 1,6g | | Pumpernickel mit Honig 9,8g |

Du siehst, es lohnt sich, bewusst auszuwählen. Sehr ballaststoffreich sind außerdem: alle Hülsenfrüchte und fast alle Nüsse. Nur die Macadamia und die Cashewkerne sind eine Ausnahme. Diese haben jedoch andere Qualitäten und sollten regelmäßig verzehrt werden. Die Mandel hat mit 15 g den höchsten Ballaststoffanteil. Und vergiss nicht: Fleisch: 0 g, Käse: 0 g, Milchprodukte 0 g, Eier: 0 g, Fisch: 0 g!

► **Probiotika**

Unter Probiotika versteht man Lebensmittel oder Zubereitungen, die lebende Mikroorganismen (Bakterien) enthalten. Das Grundprinzip: Mikroorganismen bauen organische Substanzen ab, der pH-Wert sinkt, das saure Milieu entzieht Fäulnisregern die Lebensgrundlage.

► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 12: Kanne Brottrunk**

Das Fermentgetränk aus Getreide, Sauerteig, Wasser und Salz stammt ursprünglich aus dem Bäckerhandwerk. In der nicht-pasteurisierten Flüssigkeit sind Milchsäurebakterien in hoher Zahl vorhanden. Darüber hinaus enthält es bioaktive Enzyme, säureresistente Hefen und natürliches Vitamin B12. Brottrunk ist im Naturkosthandel und Reformhäusern, aber auch in vielen Supermärkten und Drogeriemärkten erhältlich. Wer täglich ein Glas trinkt, verwöhnt die guten Darmbakterien. Ich setze Brottrunk seit 30 Jahren in der mikrobiologischen Therapie zur Darmsanierung ein. Verdünne den Brottrunk am besten mit etwas Apfelsaft und Wasser und gewöhne Dich erst durch kleine Mengen daran, steigere Dich langsam. Man kann ihn sogar statt Essig als Säuerungsmittel in die Salatsoße geben.

Wenn der Darm in Ordnung ist, wird der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Bei einer Darmschwäche kommt es zu einer Nährstoffunterversorgung, was wiederum zu einer Schwächung des Immunsystems führt.



**Dein 10-Tage-
Schlank-statt-Sauer
Onlinecoaching**
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 13: Plane einmal im Jahr eine Fastenwoche ein!**

Du erlebst ja gerade, welchen Einfluss die Ernährung auf unseren Körper und unser Wohlbefinden hat. Eine ganze Woche auf die gewohnten Speisen zu verzichten, ist vielleicht die Fortsetzung Deines Weges. Entsäuere Deinen Stoffwechsel einmal im Jahr durch eine Suppenwoche. Danach funktioniert die Fettverbrennung wieder optimal, da die fettverbrennenden Enzyme abhängig vom Säurewert in der Zelle sind. Ein übersäuerter Körper kommt nicht in die Fettverbrennung rein. Fasten entsäuert intensiv Deinen Stoffwechsel. Vielleicht planst Du gleich heute eine Fastenwoche ein. Schau in Deinen Terminkalender, zögere nicht lange und melde Dich direkt an! Dieses Vorhaben ist dann fix und nichts wird Dich davon abbringen! Und ein Geheimnis verrate ich Dir: Fasten ist viel einfacher als eine Ernährungsumstellung – und die hast Du schon bewältigt! Typfasten.de

► **„Schlank statt sauer“ Tipp Nr. 14: Suppentag einmal pro Woche einlegen!**

Lege einmal in der Woche einen Suppentag ein. Leckere basische Gemüsesuppen sind wärmend, schonen den Darm und regen die Fettverbrennung an. Du kannst die Suppen selber frisch kochen oder du bestellst Dir die Ralf Moll Fastensuppen im Glas. Die Suppen sind vegan, kalorienreduziert, glutenfrei, sättigend und super lecker.

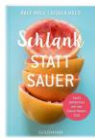
► fasten-shop.de

Du gibst Deinem Körper die Chance, einmal durchzuatmen. 24 Stunden Ruhe von allem, was zu viel ist, von allem, was nicht notwendig ist. Eine Wohltat!

Mit einem Suppentag kannst Du einen Schalltag für Dich und Deine Gesundheit einlegen. Ein Tag in der Woche etwas besonders Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun ist nicht schwierig.

Viel Spaß beim “Schlank statt sauer” bleiben - wünscht Dir Ralf Moll

**Ralf Moll Fastenseminare, Birkhaldenstrasse 29, 72172 Sulz am Neckar
0745492790 oder info@typfasten.de, www.typfasten.de**



**Dein 10-Tage-
Schlank-statt-Sauer
Onlinecoaching**
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



Ralf Moll Fastenseminare / Vitalife-Versand

Typgerecht Fastenwandern nach Moll

Leitung: Dipl.oec.troph. Ralf Moll, D-72172 Sulz a. N., Birkhaldenstr. 29, info@typfasten.de
www.typfasten.de / www.fasten-shop.de / www.Ralf-Moll.de / www.fastensuppen.de



Ralf Moll's 10 beste Schlank-Suppen



1. Herzhafte Curry-Hafer-Frühstücksuppe

(Für 1-2 Person 1-2 Teller)

4 EL Haferflocken, 400 ml Gemüsebrühe, ½ TL Currypulver, 1 EL frische gehackte Petersilie, 1 EL Sojasahne

Die Haferflocken trocken anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und die frische Petersilie darüber geben. Mit Sojasahne verfeinern

2. Exotisches Früchte-Süppchen

20 g getrocknete Mango, 20 g getrocknete Ananas, 400 ml Wasser, 3 EL Kokosmilch, 4 EL Haferflocken
Vanille

Die Trockenfrüchte über Nacht in dem Wasser einweichen. Morgens die Haferflocken zufügen und aufkochen. Nach 5 Minuten die Kokosmilch zufügen, eine Minute mit garen und pürieren. Nach Geschmack mit Vanille abschmecken.

3. Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1-2 Teller)

250 ml Haferdrink, 4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken, 1 reife Banane, 1 EL Bourbon-Vanillezucker
1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken

4. Linsen-Curry-Suppe mit Ananas

(Für 1 Person 1-2 Teller)

100 g rote Linsen, 1 EL Olivenöl, je 1/4 TL Currypulver und Kurkuma, 400 ml Gemüsebrühe, 50 ml Ananassaft, Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen

Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen und die Linsen zusammen mit Curry und Kurkuma kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Die Suppe pürieren und mit Ananassaft, Kräutersalz, Pfeffer fruchtig abschmecken.



**Dein 10-Tage-
Schlank-statt-Sauer
Onlinecoaching**
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



5. Kürbis-Selleriesuppe mit Kokos

(Für 1-2 Personen, ca. 25 Minuten)

¼ kleiner Hokkaido-Kürbis, ¼ kleine Sellerieknolle, 1 mittlere Möhre, 1 kleine Kartoffel, 1 EL Olivenöl, 1 Msp. Currypulver, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz

Kürbis, Sellerie, Möhre und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Gemüsewürfel mit dem Currypulver kurz anschmoren, dann mit der Brühe ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

Kokosmilch zugeben, die Suppe pürieren und mit reichlich Muskat und Kräutersalz abschmecken.

6. Fenchel-Kräuter-Suppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1 kleine Fenchelknolle, 1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill etc.), 250 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz · Pfeffer, gemahlen, 1 EL Sojasahne

Fenchel putzen und klein schneiden. Kräuter und Fenchelgrün fein hacken. Fenchel in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. In den letzten 2 Min. die Kräuter zugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sojasahne verfeinern.

Tipp: Fenchel ist das ideale Gemüse bei einem sensiblen Magen-Darm-Trakt. Falls Ihnen Stress im Alltag auf den Magen schlägt, essen Sie in solchen Phasen zum Beispiel öfter mal eine leckere Fenchelsuppe. Ihr Bauch wird sich freuen.

7. Bärlauchsuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1/2 Bund Bärlauch, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kartoffelflocken
Kräutersalz, Muskatnuss, frisch gerieben

Bärlauch waschen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl

glasig dünsten. Bärlauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt

bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit den Kartoffelflocken andicken und mit Salz

und Muskatnuss abschmecken.

8. Mango-Möhrensuppe

(Für 1 Person, ca. 15 Minuten)

2 mittlere Möhren, 1 kleine Zwiebel, 1,5 cm (großes Stück) Ingwer, 1 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe

½ reife Mango, Saft einer Orange

Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Öl erhitzen und die Gemüsewürfel kurz anschmoren. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und gut die Hälfte zum Gemüse geben. Das Ganze zusammen mit dem Orangensaft im Mixer fein pürieren und mit den restlichen Mangowürfeln bestreut servieren.



**Dein 10-Tage-
Schlank-statt-Sauer
Onlinecoaching**
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



9. Blumenkohl-Kräutersuppe

(Für 1 Person, ca. 18 Minuten)

¼ mittlerer Blumenkohl, 1 Zwiebel, je 1 Msp. gemahlener Kümmel und Muskatnuss, je ¼ Bund Petersilie und Schnittlauch, 1 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, 1 gestrichener EL Reismehl, 50 ml Sojasahne, Kräutersalz

Blumenkohl in Röschen brechen und waschen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Kümmel und der Muskatnuss in dem heißen Öl anschmoren. Blumenkohlröschen, gewaschene und klein geschnittene Kräuter sowie Brühe zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Anschließend pürieren. Reismehl mit Sojasahne vermischen, unter die Suppe rühren und erneut aufkochen lassen.

10. Italienische Paprika-Rosso-Suppe

(Für 2 Teller, ca. 20 Minuten)

1 kleine Zwiebel, 80 g Süßkartoffel, 250 g Tomaten, 50 g rote Paprika, 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Pesto Rosso, Pfeffer, Rosenpaprika,

Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Öl andünsten. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und zugeben. Die Tomaten und Paprika säubern, kleinschneiden und ebenfalls zufügen. Unter Rühren kurz anschwitzen, dann mit der Brühe ablöschen. Mit etwas Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken, 15 Min kochen lassen, das Pesto Rosso zugeben und pürieren.

Tipp: Du hast auch die Möglichkeit, die Ralf Moll Fastensuppen im Glas zu bestellen, wenn es einfach und schnell gehen soll. Die leckeren Fatburner Suppen sind kalorienreduziert, sättigend, glutenfrei, vegan, basisch und wie von Großmutter frisch gekocht. www.fasten-shop.de



Dein 10-Tage-Schlank-statt-Sauer Onlinecoaching
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll und basischem 10-Tage Speiseplan



Ralf Moll's 10 beste Schlank-Re

1. Basische Ratatouille

Ca. 250-300g Gemüse (Zwiebel, Zucchini, Champignons, Paprika, Fenchel, Aubergine...), 2 Tomaten (ggf. geschälte Tomaten aus der Dose), 50 g Oliven, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Bohnenkraut, Basilikum, Oregano...

Gemüse putzen und in kleine (nicht zu kleine Stücke schneiden). Olivenöl erhitzen und Gemüse nacheinander zugeben und anschwitzen entsprechend der "Härte" des Gemüses: zuerst Fenchel, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Paprika, Aubergine...). Tomaten zugeben und ganz wenig Wasser. Bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme schmoren. Gewürze und Oliven zugeben. Tipp: Ratatouille schmeckt auch als kalte Vorspeise gut: z. B. mit einem Spritzer Zitrone und Cashew-Kerne

2. Top-Fit-Quinoa-Pfanne

1 EL Olivenöl, 50 g Tofu, ca. 50-60 ml Hafersahne, ½ Zwiebeln, 1 Tomate, Sojasauce, ½ Paprika, 1 Selleriestangen, 2-4 Stück Champignons, je nach Größe, 1 kl. Knoblauchzehen, 50 g gehackter frischer Spinat (bzw. gefroren), oder Mangold, 80 g Quinoa, Salz und Pfeffer

Quinoa abspülen. Zwiebeln und Knoblauch klein geschnitten in Öl anbraten. Danach den klein geschnitten Tofu hinzugeben. Zeitgleich Quinoa, wie auf der Packungsbeilage beschrieben, getrennt in Wasser oder Gemüsebrühe kochen. Nacheinander Paprika, Sellerie, Spinat, Champignons und Tomaten (nicht zu klein) geschnitten hinzufügen. Alles kurz andünsten. Die Hafersahne mit 3EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, verquirlen und mit dem Gemüse in der Pfanne vermengen. Noch kurz aufwärmen und dann mit dem Quinoa hübsch auf einem Teller anrichten. Tipp: Statt Quinoa auch Hirse lecker!

3. Gemüse-Allerlei mit Kokosmilch

Weißkohl, grüne Bohnen, Blumenkohl, Möhren > ca. 250g gemischtes Gemüse, 100 g Sojabohnenkeime 1 Zwiebel, 1 kl. Knoblauchzehe, 100 ml Gemüsebrühe, Je 1/2 TL Ingwerpulver, gemahlener Koriander, 1/2 TL Sojasauce, schwarzer Pfeffer, etwas Salz, 100 ml Kokosmilch, fettarm

Den Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Geschmack zerkleinern. Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. (Oder anderes Gemüse verwenden, je nach Verfügbarkeit). Die Sojabohnenkeime putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Das Gemüse zusammen mit der Gemüsebrühe und den Gewürzen zum Kochen bringen. Das Ganze ca. 15 Min. dünsten. Die Kokosmilch unter Rühren dazu geben. Heiß werden lassen und anrichten.

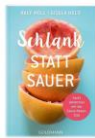
4. Blumenkohl-Curry

250 g Blumenkohlröschen, 100 ml Kokosmilch (Sojamilch, Sahne), 1 Stück Ingwerwurzel (1cm), 1 TL Olivenöl, ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlene Korianderkörner, ½ TL schwarze Pfefferkörner, ½ EL Currypulver und etwas Salz

Die Ingwerwurzel schälen und grob raspeln. Das Öl erhitzen und die Ingwerraspeln zusammen mit den Gewürzen anrösten. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen zu den Gewürzen geben und kurz mit anbraten. Die Kokosmilch unter Rühren hinzugeben und das Ganze unter ständigem Rühren ca. 10 Min. schmoren lassen. Herausnehmen, anrichten und servieren.

5. Fenchel in Orangensauce

1 kl. Fenchelknolle, 1 unbehandelte Orange, 1/2 unbehandelte Zitrone, 1 gestr. TL gemahlener Ingwer 1 EL Rosinen, Je 1 Msp. Nelken und Kardamom, ½ TL Shakara-Zucker, 1 Msp. gemahlener Zimt, etwas Salz, 1 TL Olivenöl



Dein 10-Tage-Schlank-statt-Sauer Onlinecoaching
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



Den Fenchel putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bissfest dünsten und leicht salzen. Die Schale von einer halben Orange und der halben Zitrone dünn abschneiden. Nun die Orangen abschälen, das Fruchtfleisch zerkleinern und die Kerne entfernen. Die Zitrone auspressen. Zitruschalen, Orangenfruchtfleisch, Zitronensaft und die übrigen Zutaten zu einer Sauce pürieren und über die Fenchelscheiben geben. Mit Sojasahne abschmecken.

6. Zucchini-Reibekuchen

1 Zucchini, je 1 EL Kichererbsen- und Dinkelmehl Type 1050, 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer, 1/8 TL abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale, etwas Salz, 1 EL Kokosöl oder O'sol-Bratöl

Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Mehl, Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale und Salz dazugeben und das Ganze zu einem Teig verrühren. In einer Pfanne das Fett erhitzen und den Teig hineingeben. Diesen sofort flach ausstreichen und unter mehrmaligen Wenden goldbraun ausbacken.

7. Gedünstetes Pfannengemüse

1 kleine Zwiebel, 1 kl. Paprikaschote, 1 kl. Zucchini > (zusammen ca. 350 g), 1 Tomate, 1 Scheibe Räuchertofu (80g), 1 TL Olivenöl, 100 ml Wasser, 1 Knoblauchzehe, Salz, Kräuter, (etwas Chilipulver)

Die Zwiebeln in Öl andünsten Paprika und die Zucchini waschen und in kleine Streifen schneiden. Tofu in kleine Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und mit etwas Wasser mit Deckel 5 Min dünsten lassen. Die Tomate klein schneiden und nochmals 5 Min. mit dünsten lassen (das Gemüse sollte noch Biss haben). Kräuter dazu geben und abschmecken.

8. Rote-Bete-Tabouleh

100g frische Rote Bete, 1/2 Salatgurke, 50 g Bulgur, 1 Bio Zitrone, 3 Stängel Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Koriander (ersatzweise geht auch frische, glatte Petersilie oder gemahlene Korianderkörner), 1 grüne Chilischote, (ersatzweise geht Cayennepfeffer), 1 EL Olivenöl, 1-2 EL Balsamicoessig, Pfeffer, Salz oder Pfiffikus, etwas Honig

Rote Bete schälen und in ca. 0,5 cm dünne Stifte oder Scheiben schneiden. 150 ml Wasser aufkochen, mit Salz und Pfiffikus kräftig abschmecken und die Rote-Bete-Stifte 10 Minuten mit Deckel garen. Die Gurke schälen, längs aufschneiden, mit einem Teelöffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 0,5 cm Scheiben schneiden. Zur Roten Bete geben und weitere 5 Minuten garen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Bulgur in eine Schüssel füllen die Zitronenschale und den Saft einer 1/2 Zitrone zum Bulgur geben. Das Gemüse aus dem Sud in eine zweite Schüssel geben und mit dem Saft der zweiten Zitrone mischen. Abkühlen lassen. Den Sud nochmals aufkochen und zum Zitronenbulgur geben. 20 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden. Koriander mit den Stielen grob hacken, Chilischote fein hacken. Gemüse, Bulgur, Koriander, Chili und Frühlingszwiebel mischen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Honig abschmecken.

9. Spaghetti mit Gemüse - der italienische Schlankmacher

Mittagessen für 2 Portionen, ca. 25 Minuten

200 g Vollkornspaghetti, 150 ml Gemüsebrühe, 2 große Fleischtomaten, 1 Aubergine, 1 große Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, 1/2 TL gerebelter Oregano, einige Blättchen Basilikum

Nudeln in Salzwasser in ca. 12 Minuten bissfest garen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Gemüswürfel zufügen und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, häuten und würfeln. Zum Gemüse geben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Spaghetti abgießen und auf zwei Teller verteilen. Zucchini-Auberginen-Gemüse darauf geben und mit Basilikumblättchen garnieren.

10. Gemüseteller mit Bratkartoffeln - basisch am Abend



**Dein 10-Tage-
Schlank-statt-Sauer
Onlinecoaching**
Mit Gesundheitskoch Holger Ilg & Ralf Moll
und basischem 10-Tage Speiseplan



Abendessen für 2 Portionen,

ca. 30 Minuten

400 g Kartoffeln, 1 kleine Staude Brokkoli, ¼ Blumenkohl, 2 Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 3 EL Sesamöl, geröstet, Kräutersalz, 1 TL Kümmelsamen, frisch gemahlener Pfeffer

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten garen. Noch warm pellen und in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin beidseitig anbraten, mit Salz und Kümmel würzen. Inzwischen Brokkoli und Blumenkohl putzen, in kleine Röschen brechen und waschen. Möhren waschen, schälen, quer in dünne Scheiben schneiden. Brühe erhitzen und das Gemüse darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten bissfest garen. Brühe abgießen. Gemüse und Bratkartoffeln auf Tellern verteilen. Auch eine rote Tomatensauce passt gut dazu.