

[▲ zurück](#)

Rank und schlank mit Käse-Rösti



Buchen. Wer nichts von Diäten hält, kann einen Blick in das Buch "Warum Bratkartoffeln schlank machen" werfen. Die Autorin Christina Steinbach stammt aus Buchen und stellt das Buch am Mittwoch, 20. Februar, um 19 Uhr in der Buchhandlung Volk vor.

Keine Lust mehr auf Low-Carb? Dafür aber auf Bratkartoffeln, Nudelauflauf und belegte Brötchen? Es gibt gute Nachrichten: Kohlenhydrate können sogar beim Abnehmen helfen, wenn die richtigen ausgewählt werden. Eine neue "Geheimwaffe" dabei ist die resistente Stärke. Und die steckt zum Beispiel in gekochten, abgekühlten Kartoffeln.

Weitere Schlankmacher sind unter anderem Canellini-Bohnen, Linsen, Haferflocken und grüne Bananen. Resistente Stärke kann der Körper nicht voll aufnehmen, schlägt somit kalorientechnisch kaum zu Buche und macht dabei trotzdem richtig schön satt.

Studien haben herausgefunden, dass eine tägliche Aufnahme von

mindestens 15 Gramm resistenter Stärke nötig ist, um positive Effekte für die Figur und Gesundheit zu erzielen. "Warum Bratkartoffeln schlank machen - Das neue Kohlenhydrat-Prinzip" nimmt den Leser in vier Modulen an die Hand und begleitet ihn zum neuen Essalltag. Leckere Rezepte für die ersten drei Wochen, die mit ausreichend resistenter Stärke ausgestattet sind, lassen die Pfunde schmelzen. Ob Käse-Rösti, Chicken-Rolls oder Heidelbeerpfannkuchen - ab jetzt darf geschlemmt werden.

Wichtig ist, dass pro Mahlzeit ein bis zwei Handvoll resistenter Stärke auf dem Teller landen. Der Rest wird mit Gemüse oder Obst, Protein und gesunden Fetten und Ölen gefüllt. Ab der zweiten Woche kommen einfache Fitnessübungen dazu, die Muskeln aufbauen und die Fettverbrennung zusätzlich ankurbeln. Es gibt drei Schwierigkeitsstufen, so dass jeder auf seinem individuellen Level trainieren kann.

Ab der dritten Woche darf dann sogar wieder täglich etwas genascht werden. Da Kohlenhydrate nicht nur schlank, sondern auch glücklich machen, steht mehr Fitness und Lebensfreude ab jetzt nichts mehr im Weg.

Christina Steinbach aus Buchen, Ernährungswissenschaftlerin, arbeitet seit mehr als sechs Jahren als Ernährungsberaterin nach der Methode Dr. Ambrosius®. Sie betreut unter anderem das Triathlon-Ligateam des TSV Buchen und unterstützt Unternehmen als Ernährungscoach. 2012 begleitete sie als RTL-Expertin das Abnehmprojekt von "Punkt 12".

Sarah Schocke, Ökotrophologin, arbeitete mehrere Jahre als Redakteurin für den Gräfe und Unzer Verlag und betreute dort das Themengebiet gesunde Ernährung. Heute ist sie als Fachjournalistin und Buchautorin in Frankfurt am Main mit den Schwerpunkten gesunde Ernährung und Genusssküche tätig.

Information: "Warum Bratkartoffeln schlank machen - Das neue Kohlenhydrat-Prinzip" Gräfe und Unzer Verlag, 176 Seiten, 19.99 Euro. ISBN: 978-3-8338-2838-6. Das Buch wird am Mittwoch, 20. Februar, um 19 Uhr in der Buchhandlung Volk vorgestellt.



[▲ Nach oben](#)