

Dieser Text wurde aus dem Buch „Die metabolische Diät“ von Claudia Wernig & Stephan Korte entnommen und soll einen groben Überblick über den Buchinhalt geben.

Neben Testimonial, die im rechten Bild immer auffällig gut aussehen, genauen Wochenmenüplänen samt dazugehörigen Rezepten, einer Anleitung wie der Stoffwechselgrundumsatz ermittelt wird, wissenschaftlichen Grundlagen? fehlt in den zwei Büchern gar nichts; eines beinhaltet vor allem Rezepte.

Low Carb Diäten

Buchvorstellung: Claudia Wernig & Stephan Korte „**Die metabolische Diät**“, Mit über 80 *leckeren* low carb Rezepten

Die Metabolische Diät

Eine Ernährungsform, welche die Vorteile zweier Extremformen von Diäten - ketogene und anabole Diät – mit maximaler Effektivität verbindet.

Die Metabolische Diät ist keine Diät im klassischen Sinne, sondern eine Ernährungsform, die langfristig angewendet werden kann und mit der sich dauerhafte Erfolge erzielen lassen.

Diese Diät ist ideal für die **Wettkampfvorbereitung im Bodybuilding und Fitness-Sport**.

Das Konzept ist simpel.

Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, gezielt zugeführte Kohlenhydrate nur zum Frühstück und an Trainingstagen vor und nach dem Training, wenig Fett an Trainingstagen und mehr Fett an trainingsfreien Tagen.

Es werden 2 Phasen der Aufteilung der Makronährstoffe unterschieden: Trainingstage und nicht Trainingstage (richtige Timing der Kohlenhydratzufuhr, um Insulinspiegel zu kontrollieren)

Die prozentuelle Aufteilung der Makronährstoffe:

	Trainingstag	Trainingsfreier Tag
Eiweiß	60%	60%
Kohlenhydrate	30%	10%
Fett	10%	30%

Kohlenhydrate werden nur zu ganz bestimmten Zeitpunkten verzehrt. An Trainingstagen zum Frühstück, vor dem Training und direkt nach dem Training. An trainingsfreien Tagen werden außer zum Frühstück so gut wie keine Kohlenhydrate mehr zugeführt.

Die Trennung von Kohlenhydraten und Fett in einer Mahlzeit ist ebenso wichtig. Da es durch die Kohlenhydratzufuhr zu einem Insulinstieg kommt, darf gleichzeitig nur wenig Fett zugeführt werden. Hochwertiges Protein ist dafür allerdings Bestandteil jeder Mahlzeit.

Bei Gewichtsreduktion sollte das Kaloriendefizit nicht mehr als 500-750 kcal pro Tag betragen. Der Kalorienüberschuss in der Muskelaufbauphase sollte hingegen nicht mehr als 200-500 kcal täglich ausmachen (s. 126)

Die tägliche verzehrte Menge an Kohlenhydraten wird aufgrund der Kalorienzufuhr errechnet - aufgrund des Stoffwechselgrundumsatzes (Kalorienbedarf).

An trainingsfreien Tagen sieht die Kohlenhydratzufuhr folgendermaßen aus (einige Beispiele):

Kalorienzufuhr	10% Kohlenhydrate	Kohlenhydrate/Tag
1.500 kcal	150 kcal	40 g
2.000 kcal	200 kcal	50 g
2.500 kcal	250 kcal	65 g

Systematische, regelmäßige Refeeds, bei denen sowohl die Kalorienzufuhr als auch der Kohlenhydratanteil erhöht werden, sind äußerst effektiv um ein Einschlafen des Stoffwechsels im Laufe der mehrwöchigen/-monatigen Diätphase zu verhindern und langfristig eine konstante Gewichtsabnahme, sowie einen kontinuierlichen Fettabbau zu gewährleisten.

Tagesmenu für den Diätplan über 1.200 Kalorien

Tag 1 / Training – 1.200 kcal davon 90 g CHO, 180 g Proteine, 13 g Fett

Früstück: Apfelblechkuchen (1/3)	Zutaten: 16 Eiklar, 100 g Reis, 70 g Haferflocken, 18g Kakaopulver, 1 El Zimt, 2 El Süßstoff flüssig, 2 Äpfel
Mittagessen: 150 g Rinderfilet, 200 g Spinat	
Pre-Workout: Himbeer-Banana-Creamy	
Post-Workout: Apricot-Booster	Zutaten: 1 Aprikose, 40 g Proteinpulver, 1 EL Traubenzucker, 2 EL Honig, 500 ml Wasser, 2 Eiswürfel
Snack: 200g Putenbrust mit Blattsalat, Farmer Dipp	

Tag 2 – 800 kcal davon 20 g CHO, 120 g Proteine, 27 g Fett

Tag 3 / Training – 800 kcal davon 60 g CHO, 120 g Proteine, 9 g Fett

Tag 4 – 1.300 kcal – 33 g CHO, 195 g Proteine, 43 g Fett

Tag 5 – 1.000 kcal / Training davon 75 g CHO, 150 g Proteine, 11 g Fett

Im Vergleich die anabole Diät

Die anabole Diät

Ist eine Variante der ketogenen Diät, die überwiegend von Bodybuildern, Kraft- und Fitness-Sportlern praktiziert wird.

Auch hier wird zwischen kohlenhydratreicher und –armer Kost unterschieden.

	Kohlenhydratfreie Tage	Kohlenhydratreiche Tage
Eiweiss	25-35%	10-15%
Kohlenhydrate	<5%	45-60%
Fett	55-70%	30-40%

Mit all ihren Nachteilen: schwierig beizubehalten, aufgrund der vorwiegend fettreichen Kost stellt sich bei vielen ein Widerwille gegen Fleisch, Käse, Eier, Wurst etc. ein. *Man kann diese fettreichen Nahrungsmittel einfach nicht mehr sehen und entwickelt eine Heißhunger auf kohlenhydratreiche Speisen.* Die Stagnation der Fortschritte tritt schnell ein.

3 Beispielrezepte entnommen aus dem Buch:

Kräuterlasagne

4-6 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

800g Rindergehacktes

200g Champignons

1 Zucchini = 200g

200g Blattspinat, tiefgekühlt

200g Tomaten, passiert

100g Parmesan, gerieben

2 Eiklar

1/2 Tasse Wasser

1 Msp. Knoblauchgranulat

1 EL Petersiliengrün, gehackt

1 EL Schnittlauch, gehackt

1 EL Basilikum, gehackt

1 EL Oregano, gehackt

Pfeffer

Zubereitung

1 Den Spinat auftauen.

2 Das Fleisch mit Petersiliengrün, Eiklar, Pfeffer und Knoblauchgranulat in einer Schüssel vermengen.

3 Zucchini und Champignons in feine Scheiben schneiden.

4 Eine Auflaufform abwechselnd mit Fleisch und Gemüse befüllen. Als oberste Schicht sollte die Hackfleischmasse verwendet werden.

5 Die passierten Tomaten mit 1/2 Tasse Wasser verrühren, mit Basilikum, Schnittlauch und Oregano würzen und über die Lasagne gießen. Abschließend mit geriebenem Parmesan bestreuen.

6 Die Lasagne zirka 30 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.

Tartar mit Spinat und Mozzarella

1-2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

300g Tartar (faschiertes Rinderfilet)

1/2 Zwiebel = 50g

100g Mozzarella Light, 10% Fett i. Tr.

1 TL Distelöl

1 TL Olivenöl

200g Blattspinat, tiefgekühlt

Pfeffer

Chiligewürz

Zubereitung

1 Den Blattspinat auftauen.

2 Die Zwiebel fein hacken und den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

3 Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anrösten, Tartar dazu geben und unter Rühren scharf anbraten.

4 Mit Pfeffer und Chiligewürz abschmecken und den aufgetauten Spinat darunter rühren.

5 Wenn alles gut durch gebraten ist, den Mozzarella darüber streuen und auf kleiner Flamme etwa 4 Minuten zugedeckt dünsten lassen, bis der Käse zerlaufen ist.

Joghurt-Erdbeer Eis

2 Portionen

Zubereitungszeit: 4 Minuten (ohne Gefrierzeit)

Zutaten

200g Joghurt, 1,5% Fett

4 EL = 40g Proteinpulver 85%, Erdbeergeschmack

100g Erdbeeren

Zubereitung

1 Das Joghurt und die Erdbeeren in einen Standmixer füllen und 1 Minute mixen.

2 Das Proteinpulver löffelweise dazu geben und eine weitere Minute lang mixen.

3 Die Erdbeer-Joghurt Masse in Eisförmchen gießen und in ein Gefrierfach stellen.

4 Tiefgefroren genießen.



„Wegen meiner ständigen Angst dick zu werden habe ich kaum etwas gegessen. Morgens eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse, mittags ein Joghurt, am Nachmittag einen Apfel und abends gar nichts. So sah mein Ernährungsplan aus. Bis mich eine Freundin von der Metabolischen Diät überzeugte. Heute, 4 Monate später bin ich schlank wie nie zuvor und das obwohl ich viel mehr esse. Ich esse mit Appetit und habe endlich die Angst verloren zuzunehmen. Außerdem habe ich entdeckt, dass Kochen Spaß machen kann!“