

# Die neue Apfelessig-Diät

## schafft 6 Pfund in 5 Tagen

*Durchhalten fällt hier leicht:  
Die Gerichte machen satt,  
der Schlank-Drink entschlackt  
und beugt außerdem  
auch noch Heißhunger vor*

**A**pfelessig enthält die konzentrierte Kraft von Äpfeln. Er liefert eine Vielzahl an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und organische Säuren. Sie sollten ihn deshalb regelmäßig genießen.

■ Er verbessert die Verdauung von Fetten und Kohlenhydraten.

■ Er befreit Leber und Nieren von belastenden Schlacken und Giftstoffen.

■ Er aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

■ Er bringt die Verdauung in Balance. Das stärkt Ihr Wohlbefinden und ist für Ihre Haut wie ein Schönheitskur von innen.

### An allen Tagen wichtig

Morgens gleich nach dem Aufstehen sowie eine Viertelstunde vor dem Mittag- und Abendessen jeweils 1 Glas Wasser (Zimmertemperatur) mit ½ TL Honig und 1 TL Apfelessig trinken.

Achten Sie darauf, dass Ihre Flüssigkeitszufuhr insgesamt mindestens 1,5 bis 2 l täglich beträgt. Neben mäßig Kaffee und Tee sind vor allem Mineralwasser und Kräutertees erlaubt.



1.  
TAG

Köstlich  
leicht

### Steak mit Salat

150 g Kartoffel im Dampf oder in der Mikrowelle garen. 3 EL Magerjoghurt mit 1 EL Crème légère und 1 TL Apfelessig verrühren. 1 fein gehackte Schalotte zufügen und abschmecken. 120 g mageres Rindssteak oder Schweinefilet mit 1 TL Öl braten. 1 Portion Blattsalat, Gurke, Radieschen mit dem Dressing anmachen. Zum Steak und der Kartoffel servieren.

res Rindssteak oder Schweinefilet mit 1 TL Öl braten. 1 Portion Blattsalat, Gurke, Radieschen mit dem Dressing anmachen. Zum Steak und der Kartoffel servieren.

350 kcal, 10 g F, 32 g KH, 33 g E.

**Schlank-Sterne:** ★★★★★

## i Das Diät-Plus

### Das ist das Besondere

#### Apfelessig stoppt den Hunger

● Diese Diät hat den Vorteil, dass sie reich an Eiweiß ist und damit einen hohen Sättigungsfaktor hat. Der Apfelessig unterstützt dies, indem er die Enzyme ankurbelt und die entsprechenden Mineralien liefert.

● Wichtig für den Schlank-Erfolg: viel Wasser trinken und sich regelmäßig bewegen. Optimal ist es, wenn Sie täglich mindestens eine halbe Stunde aktiv sind, z.B. viel zu Fuß gehen. Dabei sollten Sie 10 000 Schritte machen (lässt sich bequem mit einem Schrittzähler messen).

PD Dr. med.  
Dr. Sportwiss.  
Christine Graf,  
Sporthochschule Köln



### TIPP

#### Achten Sie auf Qualität

■ Apfelessig ist nicht gleich Apfelessig. Verwenden Sie bevorzugt naturtrübe Erzeugnisse von ganzen Früchten aus biologischen Anbau und hergestellt auf traditionelle Weise: naturvergoren, ohne Zusätze von Schwefelsäure und Essigbakterien. Lassen Sie sich im Zweifel im Naturkostladen oder Reformhaus beraten.



Alle Rezepte sind für 1 Person berechnet Mehr zu den Schlank-Sternen auf Seite 44



**2. TAG** Wunderbar deftig

### Metzgersalat

250 g festkochende Kartoffeln in der Schale garen. Pelln und in Scheiben schneiden. 2 Wiener Würstchen light (100 g) in Scheiben und 1 kleine Zwiebel in Ringe schneiden. Eine Gewürzgurke grob hacken. 2 TL

Öl mit 1-2 TL Apfelessig und 2-3 EL Gemüsebrühe verrühren. Unter die Salatzutaten mischen. Großzügig mit Schnittlauchröllchen oder gewiegter Petersilie bestreuen.

350 kcal, 9 g F, 45 g KH, 22 g E.  
**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*



**3. TAG** Raffiniert exotisch

### Putensteak mit süß-saurem Reis

40 g körnigen Reis kochen. ¼ TL Curry mit 1 TL Essig und 1 EL Ananassaft verrühren. Zusammen mit 70 g in Stücke geschnittene Ananas (2 Scheiben, Dose) unter den Reis heben. 120 g Putensteak mit 1 TL Öl

braten. Mit dem Reis anrichten. Dazu: 1 kleiner Salat von Rauke und 1 Handvoll Radieschen.

365 kcal, 5 g F, 46 g KH, 34 g E.  
**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*



**4. TAG** Herrlich herzhaft

### Filet „Bayerische Art“

100 g Hähnchenfilet mit 1 TL Öl 3 Minuten von allen Seiten braten und würzen. Mit ½ TL Mehl bestäuben, noch mal wenden und aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen. Den Bratfond mit etwas Wasser oder Brühe löschen. 4 EL Crème légère unterrühren und aufkochen lassen. Mit

etwas Salz, Pfeffer, Apfelessig und 1 Prise Zucker abschmecken. 30 g (Trockengewicht) kleine Nudeln oder 1 Semmelknödel (Kochbeutel) kochen und dazu anrichten mit gewiegter Petersilie bestreuen. Dazu: 1 Beet Kresse.

400 kcal, 15 g F, 34 g KH, 32 g E.  
**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*



**5. TAG** Klassisch lecker

### Süß-saure Eier

150 g Kartoffeln in der Schale garen. 2 kleine Eier wachsw weich (5-6 Minuten) kochen. 1 TL (8 g) Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. 10 g Mehl darin verrühren und unter Weiterrühren 0,2 l Magermilch beifügen. Cremig eindicken lassen. ¼ TL scharfen Senf und

1 TL Apfelessig zufügen. Mit 1 Prise Zucker, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier pellen und halbieren. In einem tiefen Teller mit den gepellten Kartoffeln auf der Soße anrichten. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

420 kcal, 20 g F, 39 g KH, 22 g E.  
**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*

## Frühstücks-Ideen zum Aussuchen

à ca. 250 kcal

**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*

- Müsli mit 30 g Vollkornflocken, 0,2 l Magermilch oder 1 Becher Magerjoghurt und 150 g Obst nach Angebot (keine Banane!).
- 45 g Vollkornbrot mit 30 g Leberwurst (kalorienreduziert) und 1 Apfel oder 2 Essiggurken.
- 50 g Vollkornbrot, belegt mit 50 g Ricotta und 1 Birne in Spalten.
- 45 g Vollkornbrot mit 1 TL Halbfettbutter. 1 Spiegelei braten. Auf das Brot legen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Snacks für vor- und nachmittags zum Aussuchen

à ca. 100 kcal

**Schlank-Sterne:** \*

- 20 g Popcorn und 1 Mandarine.
- ¼ l Magermilch- oder Buttermilch mit 1 Scheibe Ananas (35 g; aus der Dose) pürieren.
- 125 g Hüttenkäse mit Kräutern oder Zimtpulver mischen.
- 1 Knäcke mit 30 g Gouda light und 10 eingelegten Silberzwiebeln.

## Abendessen zum Aussuchen

à ca. 300 kcal

**Schlank-Sterne:** \*\*\*\*

- **Caprisalat:** Einen großen Teller mit Friséesalat belegen und mit 5 klein geschnittenen Radieschen bestreuen. 2 TL Öl mit 1 Msp. scharfem Senf, 1 EL Wasser und 2 TL Öl verquirlen und abschmecken. Über den Salat verteilen. 50 g Pumpnickel mit 65 g Ziegenkäse (40 % Fett i. Tr.) in Scheiben belegen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben und übergrillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Auf dem Salat anrichten.
- **Matjessalat:** 100 g Matjesfilet, 1 entkernten Apfel und 100 g Rote Bete (sauer eingelegt) in mundgerechte Stücke und 1 kleine Zwiebel in Ringe schneiden. 5 EL Magerjoghurt mit ¼ TL Curry oder 1 Prise gemahlenem Koriander verrühren, 1 TL Apfelessig zufügen und abschmecken. Unter die Salatzutaten geben. Mit Dill oder Kerbel bestreuen. Dazu: 50 g Pumpnickel.
- **Tofusalat:** 1 EL Pinienkerne in der Pfanne rösten. 150 g Tofuwürfel mit 1 TL Öl rundum anbacken. 150 g Bleichsellerie in Stücke schneiden. 1 EL neutrales oder Sesamöl mit 1 TL Apfelessig und etwas geriebenem Ingwer verrühren. 1 EL gewiegte Korianderblätter zugeben. Unter den Sellerie ziehen. Pinienkerne und Tofu zufügen.