

Pretty Women  
**Essen macht  
einfach sexy.**

**Exklusiv  
für Frauen!**

**“Mit viel Butter  
und Zucker  
kann Jede kochen!”**

**pretty  
women**  
Fitness ist Make-Up, von Innen!



Pretty Women  
**Frauen**  
**sind einfach schöner.**

**pretty  
women**  
[www.prettywomendeutschland.de](http://www.prettywomendeutschland.de)

**Pw**  
Institut.  
Schutzgebühr 12,90 €



DIESES BUCH IST ALLEN FRAUEN GEWIDMET,  
DENN FRAUEN SIND EINFACH SCHÖNER!

## VORWORT.

Es gab eine Zeit, in der das Essen alles andere als sexy machte. Fette, Kohlenhydrate und wenig Bewegung ließen die auch doch so schönen Frauen schlaff, üppig & müde erscheinen. Als sie versuchten dies zu ändern, passierte ein Malheur nach dem anderen. Der Hunger wurde zu groß, die Gelüste waren zu stark, die Hormone spielten verrückt und der Jojo-Effekt frustrierte danach. Dies bewegte mich, für die von mir so geliebte Spezies Frau ein Kochbuch zu schreiben. Um allen Frauen das Essen für einen schönen Körper und somit ein glückliches Leben zu geben.

Diese Worte kommen Dir bekannt vor? Um nicht zu sagen: Auch Du brauchst etwas Unterstützung im Ernährungsdschungel beim Kochen? Auf den folgenden Seiten verraten Andreas Scholz und Jens Puck-Sauter die besten Rezepte oder noch besser gesagt, das Make-up von Innen für Deine Wohlfühlfigur. Und Du bekommst Schritt für Schritt erklärt, wie man diese Rezepte zubereitet. Außerdem weiht Dich der Spitzenkoch und Personaltrainer Hajo Jäger in die Kunst der Zubereitung von kalorienfreundlichen Gerichten ein, ohne jedoch auf Lebenslust zu verzichten. Dipl.oec.troph. Andreas Scholz, Präsident der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V., shared für Dich fruchtige frische Milchshakes. Dazu gibt es jede Menge Tips und Anregungen. Viel Spaß beim Schlemmen und dabei straffer, schlanker & vitaler werden.

Ich liebe Euch.

**Jens Puck-Sauter.**

PS: Sollte wider Erwarten mal etwas nicht gleich funktionieren, keine Sorge: üben, durchhalten und alles wird gut.

PPS: Für alle, die noch nicht in die Kunst der Bewegung vorgedrungen sind, gibt es von Pretty Women ein 6 Wochen Ganzkörperprogramm speziell für Frauen entwickelt. Unter [www.prettywomendeutschland.de](http://www.prettywomendeutschland.de) findest Du alle Fitness Clubs, die Dir bei der Bewegung die richtige Hilfestellung geben können.

[www.prettywomendeutschland.de](http://www.prettywomendeutschland.de)

*pretty  
women*  
Fitness ist Make-Up, von Innen!

# *Pretty Women* **Frauen** *sind einfach schöner.*

HERAUSGEBERSCHAFT, KONZEPTION & IDEE: Pretty Women.  
REZEPTE: Andreas Scholz & Hajo Jäger.  
FOTOS: Jens Puck-Sauter.  
GESTALTUNG: hubertus. Design. Esslingen.



# INHALT.

**Exklusiv  
für Frauen!**

## 1. AUFSTEHEN & GUT DRAUF SEIN.

Leicht & schnell...	Seite 07
Früh Morgens wenn...	Seite 09
Früher & fruchtiger Start...	Seite 11
Frisch am Morgen...	Seite 13

## 2. WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT.

Power für zwischendurch...	Seite 15
----------------------------	----------

## 3. MITTAGSPAUSE MACHEN UND KRAFT TANKEN.

Und der Mittag kann kommen...	Seite 17
Und noch immer frisch...	Seite 19
Lila Pause...	Seite 21
Herzhafter Mittag...	Seite 23
Junges Gemüse...	Seite 25
Unerwartet mit Curry...	Seite 27
Gesünder geht nicht...	Seite 29

## 4. ABSCHALTEN UND DEN ABEND GENIESSEN.

Endlich Salat...	Seite 31
Brotzeit ohne Brot...	Seite 33

## 5. SWEET DREAMS ZUM KAFFEE-KLATSCH.

Der geht immer...	Seite 35
-------------------	----------

**Alle Rezepte stammen aus Hajo Jägers Feder und wurden speziell für Frauen und ihre Bedürfnisse wie straffe Haut, festes Bindegewebe und einen schönen Körper entwickelt!**

Pretty Women ist ein ganzheitliches Konzept speziell für Frauen. Die Ernährung bewirkt eine straffe Haut und einen schönen, gesunden Körper. Diese Ernährung in Verbindung mit der richtigen Pretty Women Bewegung, läßt Ihren Körper in einem neuen Glanz erscheinen. Das Pretty Women 6 Wochen Programm können Sie in ausgesuchten Premium Fitnessclubs in Deutschland machen. Adressen finden Sie unter: [www.prettywomendeutschland.de](http://www.prettywomendeutschland.de)



### Rezepte zum Tauschen!

Bei jedem Rezept steht oben rechts, für welche Mahlzeit es erstellt wurde. Manche sind für Morgens, Mittags oder Abends und andere wiederum für Zwischenmahlzeiten von Hajo entwickelt worden. Tauschen Sie in den ersten 6 Wochen, wenn Sie auf die Pretty Women Ernährung umstellen, nur in der jeweiligen Tageszeit (z.B Frühstück mit Frühstück).

### Fragen und oder Anregungen zu Rezepten!

Gerne helfen wir weiter, wenn es zu unseren Pretty Women Rezepten noch Fragen, Anregungen oder eine neue Rezeptidee gibt: [rezepte@prettywomendeutschland.de](mailto:rezepte@prettywomendeutschland.de)



Ich mag Dich lecker!

# DIE PRETTY WOMEN MACHER

# KOCHEN!

Ich mag Dich knackig!

Ich mag Dich vital!

WEIGHT LOSS LANE

Sahneteig

# Leicht & schnell...

## Eiweiß – der Super-Nährstoff!

Jahrzehntlang wurde von allen Ernährungsfachgesellschaften der Nährstoff Eiweiß (auch Protein genannt) vernachlässigt. Kohlenhydrate wurden als die Power-Nährstoffe gelobt. Sie lieferten Energie und seien gesund. Wo diese energiereiche Ernährung unsere westlichen Gesellschaften in den letzten 50 Jahren, speziell die Deutschen, hingeführt hat: Nr. 1 bei den Übergewichtigen in Europa. Wofür brauchen wir als Menschen, die sich immer weniger bewegen, diese ganze Energie? Ist es nicht höchste Zeit, uns unserem heutigen Lebensstil auch bei der Ernährung anzupassen?

Was ist Eiweiß? – Kurz und knapp!

Eiweiß oder Protein (von Proteino: ich nehme den ersten Platz ein), ist der wichtigste Baustoff für den menschlichen Körper. Man bezeichnet Eiweiß deshalb auch als Lebensbaustein. Ein besonderer Bedarf besteht im Wachstum – also bei Kindern und Jugendlichen – und für Personen, die geistig und körperlich fit sein wollen. Alle unsere Zellen enthalten Eiweiß, alle Enzyme und einige Hormone bestehen aus Eiweiß. Kollagen z.B. ist ein Eiweiß, das in Haut, Knorpeln und Bindegewebe enthalten ist.

Eiweiß bringt speziell in Kombination mit der richtigen Bewegung und unserem Pretty Women Training:

- > straffe Haut
- > gute Laune
- > ein starkes Immunsystem
- > gesunde Haare
- > feste Fingernägel

Lassen Sie es sich schmecken.

Ihr **Andreas Scholz**  
Ernährungswissenschaftler

**Pretty Woman ANNETTE (36)** Geschäftsführerin von zwei Fitness Clubs.  
**Ihr Motto:** „Immer gut drauf, immer voller Power!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Einen dritten Club nur für Frauen.“

**Einfach, schnell, leicht und lecker** Figurshake & Früchte  
Frühstück für mich • Das Schnellste

### Zutaten für Shake 1 für 1 Portion:

- >> 300g frische oder tiefgefrorene Erdbeeren
- >> 30g Pretty Women Pulver (Vanilla)
- >> 300ml Milch (1,5% Fett)

### Nährwerte (pro Figurshake ca. 350g):

Kalorien:	264,0 kcal
<b>Protein:</b>	36,3 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	21,4 g
<b>Fette:</b>	3,5 g

### Zubereitung Shake 1 (extra schnell und extra figurbetont):

Die tiefgefrorenen Erdbeeren in der Mikrowelle oder einen Tag zuvor im Kühlschrank auftauen lassen. Die frischen Erdbeeren putzen, waschen und in der Mitte halbieren. Das Pretty Women Figurshakepulver mit der Milch in einen Mixer geben und 20 Sekunden mixen. Früchte dazu geben und weiter 20 Sekunden vermischen. In ein Glas geben und der Tag kann kommen.



### Zutaten für Shake 2 für 1 Portion:

- >> 100g reife Banane
- >> 30g Pretty Women Pulver (Schoko)
- >> 300ml Milch (1,5% Fett)

### Zubereitung Shake 2 (extra schnell mit Power für den Tag):

Die frische Banane schälen und in kleine Stücke teilen. Das Pretty Women Figurshakepulver mit der Milch in einen Mixer geben und 20 Sekunden mixen. Banane dazu geben und weitere 20 Sekunden vermischen. In ein Glas geben und alles wird gut. Sollte der Figurshake zu dick sein, einfach die Mixzeiten halbieren.

# Früh Morgens wenn...

**Pretty Woman Linda (34)** arbeitet im Büro und liebt Fußball.  
**Ihr Motto:** „Ich kann alles, wenn ich nur will!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Ich möchte mit Fußball alt werden.“



**Etwas Süßes zum Frühstück** Zitronen – Sojaquarkcreme mit Eiweißriegelstückchen  
Reicht für die ganze Familie • Leicht & Frisch

## Zutaten für 4 Portionen:

- >> 150ml Mineralwasser
- >> 1 Zitrone
- >> 60g Pretty Women Protein (Vanilla)
- >> 500g Magerquark
- >> 3 Proteinriegel a 35g (Body Shaper Haselnuss)
- >> 2 EL geröstete Haferflocken
- >> 1 Zweig Pfefferminze
- >> Gewürze: abgeriebene Zitronenschale, Vanillezucker

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 220g):	
Energiedichte:	120,0 kcal / 100 g
Kalorien:	264,0 kcal
<b>Protein:</b>	36,3 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	21,4 g
<b>Fette:</b>	3,7 g
Ballaststoffe:	0,5 g
Vitamin C:	11,5 mg
Calcium:	246,5 mg
Magnesium:	26,3 mg
Eisen:	0,8 mg



## Kurzinfo Soja:

Die Sojabohne und Sojaprodukte enthalten sogenannte pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene), die dem menschlichen Östrogen der Frauen ähnlich sind. Diese Phytoöstrogene zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, welche in unterschiedlichen Konzentrationen in Lebensmitteln vorkommen können. Insbesondere die Sojabohne und deren Produkte haben einen Phytoöstrogenanteil zwischen 650µg bis 1680µg gefolgt von Leinsamen mit 670µg bis 810µg. Vor allem bei Frauen, die in den Wechseljahren oft unter Hitzewallungen bzw. starkem Schwitzen leiden, können von einer phytoöstrogenbetonten Ernährung profitieren. In Studien konnte durch eine zusätzliche Einnahme von 45g Sojamehl und 40g Leinsamen pro Tag eine Abnahme der Hitzewallungen festgestellt werden. Dies konnte aufgrund der hormonellen Senkung wie bei einer medikamentösen Therapie zurückgeführt werden, in dem das Follikel stimulierende Hormon (FSK) und luteinisierende Hormon (LH) im Blut abgenommen hatten. In den Industrieländern liegt die durchschnittliche Phytoöstrogen – Zufuhr etwa nur bei 5mg am Tag, wobei in der asiatischen Ernährungsweise die Zufuhr um das 110 fache höher ist. Aus diesem Grund gehören Sojaprodukte wie beispielsweise Sojamilchdrinks auf jeden Speiseplan einer Frau, die ihren Stoffwechsel nicht nur in den Wechseljahren in Schwung bringen möchte. Das Pretty Women Protein hat 60% Soja Anteil.

## Zubereitung (schnell & lecker):

Das Mineralwasser mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone und dem Pretty Women Proteinpulver in einer Schüssel gut verrühren. Den Magerquark hinzugeben und glatt rühren. Die Proteinriegel in feine Würfel schneiden und einen kleinen Rest zum Garnieren aufheben. Die anderen Proteinwürfel unter die Zitronenquarkcreme heben. Die Zitronenschale mit heißem Wasser abwaschen, mit einer Küchenraspel etwas Schale abreiben und in die Quarkcreme geben. Zum Schluss die Zitronen – Sojaquarkcreme mit den gerösteten Haferflocken bestreuen und mit Pfefferminzblättern garnieren.

# Früher & fruchtiger Start...

## Kurzinfo Erdbeeren:

Die Erdbeere ist durch ihren hohen Vitamin C – Gehalt (65mg / 100g) auch ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ein Mangel an Vitamin C in der Ernährung kann zu einer Einschränkung der L – Carnitin – Biosynthese (Bildung) im Körper führen und somit zum L – Carnitin – Mangel. Deshalb wird das Vitamin C (= Ascorbinsäure) auch als Diätvitamin für Frauen eingesetzt, um die Fettpölsterchen unter der Haut zu reduzieren. Außerdem ist das Vitamin C am Aufbau und der Regeneration des Bindegewebes (Kollagensynthese) beteiligt und sorgt weiterhin für ein straffes Bindegewebe bei Frauen. Da Frauen aufgrund ihres Menstruationszyklus einen erhöhten Eisenverlust von etwa 15mg am Tag aufweisen, kann Vitamin C zusätzlich die Eisenresorption bei einer fleischarmen bzw. fleischlosen Kost verbessern. Ebenso betrifft dies Schwangere und stillende Mütter, die einen erhöhten Bedarf von 20 – 30mg haben. Da Vitamin C wasserlöslich ist, kann es im Körper nur zeitlich begrenzt gespeichert werden. So ist eine regelmäßige Zufuhr am Tag nötig. Die wichtigsten pflanzlichen Quellen für Vitamin C sind Obst und Gemüse, wobei die Lagerung sowie Lebensmittelverarbeitung im Haushalt einen großen Einfluss auf die Qualität der Inhaltsstoffe haben. Jede Lagerung eines Lebensmittels führt zu Vitamin C – Verlusten (z.B. 10 Tage warme Umgebung ca. 40%), aber je kühler und feuchter die Umgebung ist, umso weniger Verluste treten auf. Dabei spielt aber auch die Struktur, Größe sowie das Milieu eine wichtige Rolle, d.h. je saurer das Lebensmittel ist, desto stabiler das Vitamin C. Dasselbe betrifft eine falsche Handhabung in der Zubereitung von Lebensmitteln (z.B. Kochen), in dem es ebenso zu einem Vitaminverlust von bis zu 50% kommen kann.

**Pretty Woman SUSANNE (37)** Selbständig und vollblut Geschäftsfrau.  
**Ihr Motto:** „Das Leben ist so kurz, und ich möchte so viel!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Gesund und knackig bis ins hohe Alter.“



**Etwas Süßes zum Frühstück** Erdbeer - Apfelsalat mit nussigem Hüttenkäse  
 Frühstück für Alle • Das Leckerste

## Zutaten für 4 Portionen:

- >> 450g frische oder tiefgefrorene Erdbeeren
- >> 4 Äpfel (Granny Smith)
- >> 600g Hüttenkäse
- >> 4 EL Mineralwasser
- >> 100g gehackte Walnüsse

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 350g):	
Energiedichte:	103,0 kcal / 100 g
Kalorien:	361,0 kcal
<b>Protein:</b>	23,9 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	25,5 g
<b>Fette:</b>	18,2 g
Ballaststoffe:	5,8 g
Vitamin C:	34,0 mg
Calcium:	84,0 mg
Magnesium:	47,0 mg
Eisen:	1,7 mg



## Zubereitung (extra gesund):

Die tiefgefrorenen Erdbeeren in der Mikrowelle oder einen Tag zuvor im Kühlschrank auftauen lassen. Die frischen Erdbeeren putzen, waschen und in der Mitte halbieren. Die Äpfel waschen, entkernen und zu kleinen Stücken schneiden. Die Erdbeerhälften mit den Apfelstückchen auf einen tiefen Teller geben und vorsichtig vermengen. Den Hüttenkäse mit dem Mineralwasser und den gehackten Walnüssen in einer Schüssel gut verrühren. Den nussigen Hüttenkäse auf dem Erdbeer – Apfelsalat anrichten und mit Walnusskernen garnieren.

**Kurzinfo Kefir:**

Der Kefir ist ein Sauermilchprodukt, welches ursprünglich aus dem Kaukasus und Tibet stammte. Er hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Es werden dem Sauermilchprodukt blutdruckregulierende, cholesterinsenkende, immunstimulierende, antikanzerogene und antimikrobielle Wirkungen zugesprochen. Das Sauermilchprodukt enthält außer Vitaminen (z.B. A, B1, B2, B 6, B12, C und D) und Mineralstoffen (z.B. Calcium, Eisen und Jod) auch Probiotika. Die Probiotika sind lebende und ungefährliche Mikroorganismen, wie die Milchsäurebakterien (z.B. Lactobacillus acidophilus) oder die Hefepilze (Saccharomyces), die am Gärungsprozess von Sauermilchprodukten beteiligt sind. Durch die Zufuhr von Probiotika werden krankheitserregende Keime verdrängt und die Darmflora positiv beeinflusst, die für wichtige Stoffwechselforgänge, die Verdauung und Aufrechterhaltung des Immunsystems mitverantwortlich sind. Daher sollte der Kefir bei einer kalorienarmen Ernährungsweise nicht fehlen. Die Ernährungsexperten empfehlen täglich ein Glas Kefir oder andere Sauermilchprodukte zu trinken. Der Kefir verhilft zusätzlich in einer Diät, die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen im Körper zu fördern.

**Pretty Woman INGRID (41)** Joggt gern, fotografiert & Tanzt die Nächte durch.  
**Ihr Liebstes:** „Ich gebe alles für einen Mokka bei Starbucks!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Die ganze Welt zu bereisen.“

# Frisch am Morgen...

**Für die Herzhaften mit Herz** Kefir – Gemüsekaltschale  
 Reicht zum Frühstück & 1 Zwischenmahlzeit • Das Erfrischendste

**Zutaten** für 4 Portionen:

- >> 1 Salatgurke
  - >> 2 rote Gemüsepaprika
  - >> 3 Möhren
  - >> 500ml Kefir
  - >> 100g saure Sahne
  - >> 1 Zitrone
  - >> 2 EL Apfelessig
  - >> 1/2 Bund Dill
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 250g):	
Energiedichte:	41,0 kcal / 100 g
Kalorien:	102,0 kcal
<b>Protein:</b>	6,1 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	12,3 g
<b>Fette:</b>	3,2 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Vitamin C:	72,0 mg
Calcium:	182 mg
Magnesium:	35,0 mg
Eisen:	1,4 mg

**Zubereitung** (erfrischt den Morgen):

Die Salatgurke waschen, schälen und mit einem Teelöffel das Kerngehäuse entfernen. Die rote Gemüsepaprika halbieren, entkernen und unter kaltem Wasser kurz abbrausen. Die Möhren putzen, waschen und schälen. Das ganze Gemüse in feine Würfel schneiden. Eine Hand voll Gurke, Gemüsepaprika und Karotte für die Einlage aufheben. Das restliche Gemüse mit dem Kefir und der sauren Sahne in einen Standmixer hineingeben und pürieren. Die Zitrone mit einer Saftpresse auspressen. Den Zitronensaft, den Obstessig und die Gewürze hinzugeben und im Mixer nochmals vermischen. Zum Schluss den Dill waschen und klein schneiden. Die Kefir – Gemüsekaltschale mit dem Dill und den restlichen Gemüsewürfeln bestreuen und servieren.



# Power für zwischen- durch...

**Pretty Woman KATRIN (36)** Hausfrau mit vier Kindern & Mann.  
**Ihr Motto:** „Kinder kommen an erster Stelle, dann mein Mann!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Mini Cabrio trotz Kinder.“

## Kurzinfo Mandeln:

Die Mandel wird als eine Nuss (eigentlich Steinfrucht) angesehen und viele verbinden sie mit einer Kalorienbombe. Die meisten Nüsse enthalten auf 100g zwischen 500 bis 700 kcal. Aber wenn man die weiteren Inhaltstoffe betrachtet, hat die Mandel im Vergleich zu anderen Nüssen einen erhöhten Anteil an Mineralstoffen (Calcium, Magnesium, Kalium). Der Mineralstoff Magnesium ist an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Zum Beispiel sorgt Magnesium für einen optimalen Ablauf der Muskelfunktionen sowie für ein starkes bzw. gesundes Nervenkostüm. In bestimmten Situationen wie anstrengender körperlicher Tätigkeit, Sport, und mentalem Stress kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Diese führen schließlich zu einem erhöhten Magnesiumverbrauch über den Urin und den Schweiß. Die Symptomatik kann sich in Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Wadenkrämpfen oder Kribbeln in Händen und Füßen bemerkbar machen. Insbesondere auch sportive Frauen, die sich calcium- und eiweißreich ernähren oder sich in der Schwangerschaft oder Stillzeit befinden, haben einen erhöhten Bedarf an Magnesium. Die Tagesaufnahme sollte bei Erwachsenen über 300mg liegen. Sportlerinnen, Schwangere und Stillende sollten 350mg Magnesium und mehr am Tag zu sich nehmen.

TIPP: Mandelöl gibt es als Lebensmittel oder als Hautpfegelotion für Frauen. Das besondere des Mandelöls zur Hautpflege ist, daß es die Haut weich und geschmeidig macht. Es eignet sich für die berüchtigten Schwangerschaftsstreifen, die durch extreme Dehnung des Bindegewebes verursacht werden. Mandelöl ist hier ein wunderbares Hilfsmittel, um das Bindegewebe zu stärken und zu festigen. Es hat sich aber auch zur Behandlung der Cellulite bewährt. Außerdem ist es auch als Lebensmittel in Form von Arganöl bekannt, mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Sterinen (Phyosterolen), welche den Cholesterin- und Fettstoffwechsel in Schwung bringen.



**Kraft für die Nerven** Proteinriegel mit Haferflocken und Sesam  
Frühstück für mich • Das Schnellste

## Zutaten für 4 Portionen:

- >> 100g Haferflocken
- >> 100g Pretty Women Protein (Vanille-Joghurt)
- >> 2 EL Sesam
- >> 1 EL Rapsöl
- >> 1 EL Zucker
- >> 150ml Apfelsaft

<b>Nährwerte</b> (pro Riegel ca. 35g):	
Energiedichte:	306,0 kcal / 100 g
Kalorien:	107,0 kcal
<b>Protein:</b>	6,2 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	8,7 g
<b>Fette:</b>	5,3 g
Ballaststoffe:	1,2 g
Vitamin C:	1,0 mg
Calcium:	90,2 mg
Magnesium:	30,3 mg
Eisen:	0,9 mg

# pretty.

## Zubereitung (extra viel Power):

Die Haferflocken, die gemahlene Mandeln, das Proteinpulver und den Sesam in eine Schüssel geben und miteinander gut vermischen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Die Haferflocken zum karamellisierten Zucker hinzugeben und kurz mitrösten. Dann von der heißen Herdplatte nehmen und mit dem Apfelsaft aufgießen und vermischen. Das Ganze im Topf etwa 2 Minuten auskühlen lassen. Kurz vor dem Backen den Teig mit den Händen nochmals gut durchkneten. Anschließend auf ein leicht eingefettetes Backblech stürzen und zu einem Rechteck formen. Das Backblech mit der Teigmasse etwa 15 – 20 Minuten bei 160 Grad Umluft im Backofen backen. Nach Ende der Backzeit das geformte Rechteck vorsichtig vom Backblech lösen und zu mundgerechten Riegeln schneiden und auskühlen lassen.

# Und der Mittag kann kommen...



**Pretty Woman NADINE (22)** Arbeitet als Sekretärin und liebt Ihren Körper.  
**Ihr Motto:** „Ich tue alles für meinen Körper, weil ich ihn mag!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Noch etwas straffer am Bauch.“

## Kurzinfo Eier:

Die Verzehrsempfehlungen für Hühnereier beschränken sich seit einiger Zeit auf 2-3 Stück pro Woche. Dabei hat das Hühnerei aus ernährungsphysiologischer Sicht eine Menge positiver Eigenschaften zu bieten. Die Proteinqualität des Volleis ist hochwertiger als die aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, weil alle lebensnotwendigen Eiweißbausteine (Aminosäuren) in einem guten Verhältnis vorliegen. Somit kann der Körper die einzelnen Aminosäuren besser verwerten und einlagern. Vor allem die 8 Aminosäuren, welche der Körper nicht selbst bilden kann, müssen mit der täglichen Ernährung zugeführt werden. Sie dienen als Bausteine für Zellen, Enzyme, Immunfaktoren, Kollagen und Elastin. Die Haare bestehen beispielsweise aus einzelnen Aminosäuren, die das Eiweiß Keratin bilden. Sind die Haare trocken, brüchig und depigmentiert, dann spielt die Aminosäure Cystein eine bedeutende Rolle zum Aufbau und zur Regeneration. Aber auch Haarausfall kann auf einen gestörten Eiweißstoffwechsel zurückgeführt werden. Hühnereier liefern außerdem alle Vitamine, Mineralstoffe und auch Lecithin (2700 mg / 100 g Hühnerei). Lecithin gehört zu der Gruppe der Fette (Lipide) und sorgt für die Atmungsaktivität der Haut sowie für Weichheit und Geschmeidigkeit. Sie werden größtenteils in der Kosmetik und in Diätahrung eingesetzt und sind auch bekannt unter der Lebensmittelkennzeichnung E 322.

**Der Mittagstisch zum Wohlfühlen** Omelette gefüllt mit Lachs – Frischkäsecreme  
 Mittags für Alle • Das Straffende

### Zutaten für 4 Portionen:

- >> 1 Bund Dill
  - >> 160g geräucherter Lachs
  - >> 400g Frischkäse Halbfettstufe
  - >> 2 EL Mineralwasser
  - >> 1/2 Zitrone
  - >> 4 TL Rapsöl
  - >> 6 Hühnereier
  - >> 6 EL Buttermilch
- Gewürze: Salz, weißer Pfeffer, Paprika rosenscharf

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 250g):	
Energiedichte:	142,0 kcal / 100 g
Kalorien:	355,0 kcal
<b>Protein:</b>	20,9 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	6,5 g
<b>Fette:</b>	22,9 g
Ballaststoffe:	0,5 g
Vitamin C:	1,9 mg
Calcium:	204,8 mg
Magnesium:	41,3 mg
Eisen:	2,7 mg



### Zubereitung (das Mittagessen muß schmecken):

Den Dill putzen, waschen und klein schneiden. Den geräucherten Lachs aus der Folie nehmen und in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend den Frischkäse mit dem Mineralwasser und dem Zitronensaft glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Lachsstreifen und den Dill vorsichtig unter die Frischkäsemasse heben und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Hühnereier und die Buttermilch mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnereier als Omelett von beiden Seiten goldbraun backen. Das Omelett mit 2 Esslöffeln Lachsfrischkäsecreme bestreichen und zusammenklappen. Als Beilage kann eine Scheibe Knäckebrot (5,8 g Kohlenhydrate) oder eine Vollkorn – Reiswaffel (4,3 g Kohlenhydrate) serviert werden.

# Und noch immer frisch...



**Versüßter Mittag** Fruchtiger Obstquark mit Kokosflocken  
Unkompliziert • Der Quickie unter den Mittagessen

**Zutaten** für 4 Portionen:

- >> 300g frische Ananas
- >> 4 Äpfel z.B. Braeburn
- >> 50g Pretty Women Protein (Vanille-Joghurt)
- >> 200ml Mineralwasser
- >> 500g Magerquark
- >> 2 EL geröstete Kokosflocken
- >> 1 Zweig Zitronenmelisse

**Nährwerte** (pro Portion ca. 330g):

Energiedichte:	76,0 kcal / 100 g
Kalorien:	251,0 kcal
<b>Protein:</b>	29,0 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	28,2 g
<b>Fette:</b>	2,5 g
Ballaststoffe:	3,8 g
Vitamin C:	29,0 mg
Calcium:	217,5 mg
Magnesium:	33,5 mg
Eisen:	1,4 mg



**Kurzinfo Ananas:**

Die Ananas ist bekannt für ihre wirksamen Enzyme, dem Bromelin und der Invertase, die den Verdauungsprozess im Körper anregen und regulieren. Sie unterstützen nicht nur den Proteinstoffwechsel (Ödemreduzierung), sondern auch den Kohlenhydratstoffwechsel. Die Verdauungsenzyme werden schon lange Zeit als Nahrungsergänzung und freiverkäufliche Arzneimittel angeboten wie z.B. bei Atemwegserkrankungen, sonstigen Entzündungen, Venenleiden, Rheuma und Arteriosklerose. Die Ananas ist außerdem noch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sonstigen Inhaltsstoffen (z.B. Apfel-, Zitronensäure). Zur Pflege der Haut können auch Nahrungsmittel und deren Inhaltsstoffe gute Alternativen bieten. Aber es können nur kleine Mengen der Inhaltsstoffe von der Haut aufgenommen werden. Der gesunde Zellstoffwechsel der Haut ist auf die inneren biologischen Verdauungsprozesse des Körpers angewiesen, so dass auf die äußerliche Anwendung von Vitaminen und Mineralstoffen verzichtet werden kann. Alleine eine ausgewogene Ernährung ist für eine glatte und straffe Haut nicht ausreichend. Nur die Kombination einer ausgewogenen Ernährung mit körperlichem Training fördert die Stärkung der Muskulatur und die trainierte Muskulatur führt zu einer gesunden straffen Haut.

**Pretty Woman CLAUDIA (36)** Finanzbuchhalterin und sportbegeistert.

**Ihr Motto:** „Kohlenhydrate sind nichts Gutes für mich!“

**Ihr größter Wunsch:** „An Schokolade vorbei zu kommen.“

# Lila Pause...

**Pretty Woman HEIDI (34)** Arbeitet im Büro und liebt Ihren Mann Heinz.  
**Ihr Motto:** „Einkaufen gehen oder Essen!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Ich möchte mit Heinz gesund alt werden.“

**Etwas Warmes braucht der Mensch** Klare Rotkohlsuppe mit Pilzklößchen  
 Reicht für die ganze Familie • Das Leicht & Frische

## Zutaten für 4 Portionen:

- >> 300g frischen Rotkohl
  - >> 1 EL Walnussöl
  - >> 1,5 Liter Geflügelbrühe
  - >> 100g Champignons
  - >> 1 Knoblauchzehe
  - >> 1 große Zwiebel
  - >> 2 EL Schmand
  - >> 1 Hühnerei
  - >> 7 EL Paniermehl
- Gewürze: Meersalz, schwarzer Pfeffer, Lorbeer, Piment, Nelke, Zucker

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 250g):	
Energiedichte:	91,0 kcal / 100 g
Kalorien:	228,0 kcal
<b>Protein:</b>	20,1 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	11,9 g
<b>Fette:</b>	11,0 g
Ballaststoffe:	3,5 g
Vitamin C:	42,0 mg
Calcium:	81,7 mg
Magnesium:	45,0 mg
Eisen:	3,1 mg

## Kurzinfo Haut:

Die Haut ist verschiedenen Strapazen im Sommer sowie im Winter ausgesetzt. Im Winter ist es die kalte Luft draußen und die warme Heizungs-luft drinnen. Aber auch im Sommer kommt es durch die Hitze schnell zum Sonnenbrand oder auch zu allergischen Reaktionen aufgrund der verschiedenen Sonnencremes, die auf die Haut aufgetragen werden. Die Haut, als das größte Körperorgan, kann nur die äußeren Strapazen überstehen, wenn eine hautgesunde Ernährungsweise berücksichtigt wird. Es werden zwar häufig Cremes als Schutzkleidung von außen verwendet, aber die wahre Hautschönheit und Hautgesundheit kommt von innen. In Walnüssen oder in Walnussöl steckt das Vitamin E. Es wird als Jungbrunnen der Haut bezeichnet, weil es die Feuchtigkeit reguliert sowie vor oxidativem Stress schützt. Weitere Inhaltsstoffe sind Biotin, Selen und Polyphenole, wobei das Vitamin Biotin schon länger unter dem Namen Vitamin H für Haut bzw. Hautaktiv bekannt ist. Ein Mangel an Biotin kann sich durch ausgetrocknete oder schuppige Haut, Hautentzündungen bis hin zu Haarausfall bemerkbar machen. Biotinmangelzustände konnten bei Personen, die rohes Hühnereiwweiß verzehrten beobachtet werden, weil das Glycoprotein Avidin das Biotin bindet. Diesen Avidin – Biotin – Komplex kann der Körper nicht aufnehmen und entzieht somit dem Körper und aus der Nahrung das Biotin. Den größten Biotinanteil enthalten Nüsse, Leber, Haferflocken und Sojabohnen. Um 50 µg Biotin aufzunehmen kann man entweder 85g Soja, 200g Nüsse, 1000g Fleisch oder 1500g Fisch essen.

## Zubereitung (schnell & lecker):

Den Rotkohl putzen, waschen und in kleine mundgerechte Streifen schneiden. In einem Topf den Rotkohl mit dem Walnussöl andünsten. Anschließend mit der Geflügelbrühe auffüllen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Den Rotkohl mit den Gewürzen geschmacklich abrunden. In der Zwischenzeit die Champignons waschen und mit dem Geschirrtuch trockentupfen. Mit einem Küchenmesser die Pilze sehr klein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit dem Schmand, dem Hühnerei und dem Paniermehl vermengen. Mit leicht befeuchteten Händen die Pilzmasse zu kleinen Klößchen formen. Kurz vor garen des Rotkohls die Klößchen in die Suppe geben und 5 Minuten mitgaren lassen.

**Kurzinfo Entschlackung:**

Frauen versuchen durch sogenannte Entschlackungskuren ihren Körper zu entgiften oder Gewicht zu verlieren. Unter Entschlackung versteht man verschiedene Maßnahmen, die zur Ausscheidung von Stoffwechselprodukten führen. Dazu gehört auch das regelmäßige Trinken von Entschlackungstee, welcher die Wasserausscheidung im Körper fördert. Die gleiche Wirkung auf die Wasserausscheidung können auch bestimmte Gemüsearten haben wie der Spargel. Durch den erhöhten Kaliumanteil sowie durch den geringen Natriumanteil wird die Niere stimuliert mehr Wasser nach außen abzugeben, also wirkt es harntreibend. Zusätzlich befinden sich im Spargel noch die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, Folsäure und Vitamin C. Diese Vitaminkombination passt gut in eine Entschlackungs- bzw. Abnehmkur, dadurch wird die Durchblutung des Gewebes und der Nervenbahnen gefördert. Das heißt, es kommt erst gar nicht zu den typischen Nebenwirkungen einer Diät, wie Ödembildung, Müdigkeit oder Depressionen. Auch die Haut profitiert davon, sie wird straffer und reiner.

**Für die Schönen das Scharfe** Feuriges Putensteak überbacken mit Fetakäse und Spargelstangen  
Nichts für zwischendurch, sondern einfach nur genießen • Das herzhaft & Leicht

**Zutaten** für 4 Portionen:

- >> 250g Spargelstangen
  - >> 4 Karotten
  - >> 750ml Wasser
  - >> 3 EL Balsamico Bianco
  - >> 600g Putenbrust
  - >> 1 EL Olivenöl
  - >> 80g Feta – Käse
  - >> 200g Vollkornspaghetti
  - >> 1 kleine Zwiebel
  - >> 1 TL Rapsöl
  - >> 1 Bund Petersilie oder tiefgefrorene Kräutermischung
- Gewürze: Salz, schwarzer und roter Pfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver, Zucker

**Nährwerte** (pro Portion ca. 350g):

Energiedichte:	128,0 kcal / 100 g
Kalorien:	448,0 kcal
<b>Protein:</b>	46,3 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	19,7 g
<b>Fette:</b>	20,4 g
Ballaststoffe:	5,6 g
Vitamin C:	19,5 mg
Calcium:	223,5 mg
Magnesium:	101,0 mg
Eisen:	4,8 mg

**Pretty Woman SARAH (47)** Singt und tanzt für ihr Leben gern.  
**Ihr Traum:** „Ich möchte als Sängerin in Clubs auftreten!“  
**Ihr Lieblingsfilm:** „9 1/2 Wochen, wegen dem leckeren Essen.“

# Herzhafter Mittag...

**Zubereitung** (Mittagstisch mit Biß):

In einem Kochtopf Wasser, Balsamico, etwas Salz und Zucker zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Spargel und die Karotten waschen, putzen und schälen. Die Karotten mit einem Spargelschäler längs herunterschälen, so dass 16 lange Streifen entstehen. Zuerst den Spargel in das kochende Wasser geben und etwa 8 Minuten kochen lassen. Kurz vor Garende die Karottenstreifen etwa 2 Minuten mitgaren lassen. Den Spargel und die Karottenstreifen mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und auf einem Teller kurz ablegen. Die Putenbrust von den Sehnen befreien und das Putenfleisch schmetterlingsartig herunterschneiden bzw. portionieren. Die Putensteaks mit Cayennepfeffer, Chilipulver, schwarzem und rotem Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kurz braten. Den abgekühlten Spargel (etwa 2 – 3 Stangen) mit 4 Karottenstreifen zu einem Bündel wickeln und auf das Putensteak setzen. Über den gebündelten Spargel 2 – 3 dünne Scheiben Fetakäse legen. Die belegten Putensteak, auf ein Backblech legen und etwa 15 – 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad Umluft garen. Die Vollkornspaghetti laut Packungsbeilage kochen und anschließend auf einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abbrausen. Die Zwiebel schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die abgetropften Nudeln mit 1 Teelöffel Rapsöl vermischen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne bei geringer Hitze schwenken. Je nach Wunsch können die Nudeln mit etwas Spargelfonds aufgefüllt werden. Die gehackte Petersilie oder die aufgetaute Kräutermischung am Ende unter die Vollkornspaghetti mischen. Die Vollkornspaghetti (1 kleine Portion 50g = 13g Kohlenhydrate) mit einer Gabel portionsweise einrollen und mit dem überbackenen Putensteak auf einem Teller anrichten.

**Kurzinfo Calcium:**

Die Lebensmittelgruppe Milch- und Milchprodukte wie Frischkäse (z.B. Mozzarella) sind die besseren Calciumlieferanten im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln. Calcium ist der Baustein für gesunde Knochen, Nägel, Haare und Zähne. Die Faktoren wie erhöhter Alkohol-, Nikotin-, und Kaffeekonsum können den Calciumhaushalt im Körper stören bzw. negativ beeinflussen. Daher sollten insbesondere Alkoholkonsum sowie der Nikotinkonsum zuerst reduziert werden. Bei Kaffee sind 2 – 4 Tassen am Tag unbedenklich, wenn die Calciumzufuhr aus der Nahrung ausreichend ist. Eine natriumreiche Ernährung fördert die Calciumausscheidung über den Urin, daher sollte auf geräucherte, gepökelte und stark gesalzene Wurst- bzw. Fleischwaren geachtet werden. Als Salzersatz eignen sich Küchenkräuter wie Estragon, Thymian, Rosmarin oder Gewürze wie Ingwer. Ingwer ist auch bekannt in der Ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne und Verdauungsbeschwerden. Nicht zu vergessen ist die Bewegung, die ebenso wie die Ernährung den Calciumhaushalt im Körper mitreguliert. TIPP: Ingwer soll auch die Schweißproduktion anregen, was wiederum auf eine erhöhte Wärmebildung bzw. Kalorienverbrauch zurück zu führen ist. Somit kann Ingwer als Hilfsmittel bei einer Gewichtsabnahme in Kombination mit Bewegung durchaus sinnvoll sein.

# Junges Gemüse...



**Pretty Woman RENATE (58)** Hausfrau mit Mann Bernd als Aufgabe.  
**Ihr Motto:** „Locker bleiben, es regelt sich einfach alles!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Nach Japan reisen und die Kultur erleben.“

**Für mich & Bernd** Gemüse – Mozzarella – Auflauf  
 Mittag für Alle • Das Einfach & Schnelle

**Zutaten** für 4 Portionen:

- >> 800g Strauchtomaten
  - >> 600g Zucchini
  - >> 5 Stangen Frühlingszwiebeln
  - >> 20g Ingwer
  - >> 2 kleine Knoblauchzehen
  - >> 250g Mozzarella
  - >> 200ml passierte Tomaten
  - >> 1 Bund Basilikum
- Gewürze: Meersalz, Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer, Majoran, Zucker

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 400g):	
Energiedichte:	57,0 kcal / 100 g
Kalorien:	228,0 kcal
<b>Protein:</b>	16,7 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	10,2 g
<b>Fette:</b>	13,5 g
Ballaststoffe:	3,5 g
Vitamin C:	50,8 mg
Calcium:	359,0 mg
Magnesium:	72,3 mg
Eisen:	3,9 mg

**Zubereitung** (extra leicht & lecker):

Die Tomaten und die Zucchini putzen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und kurz unter kaltem Wasser abspülen. Anschließend in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, waschen und mit dem Messer klein hacken. Den Mozzarella auf einem Küchentuch abtropfen lassen und danach in feine Würfel schneiden. Das Ganze in eine Auflaufform geben, würzen und gut miteinander vermischen. Mit den passierten Tomaten auffüllen und die Auflaufform mit Alufolie abdecken. Den Auflauf im Backofen etwa 30 Minuten bei 150 Grad Umluft garen. Kurz vor dem Servieren den Basilikum waschen, klein schneiden und über den Auflauf geben.

# Unerwartet mit Curry...

## Kurzinfo Alkohol:

Der Alkoholkonsum ist in einer Diätphase oder bei einer Gewichtsabnahme eine Fettverbrennungsbremse. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass durch reduzierten oder gar keinen Alkoholkonsum das Übergewicht schneller abgebaut werden konnte. Aber an bestimmten Tagen wie beispielweise Geburtstag oder Weihnachten kann man sich meistens doch nicht zurückhalten. Erst Tage danach kommt die Einsicht auf der Waage und man ist total verzweifelt. Daher sollte man immer an den Energiegehalt dieser Getränke denken:

1 Gramm Alkohol enthält 7 kcal. Zum Beispiel stecken in 100ml Vollbier 39 kcal und in 100ml leichtem Rotwein etwa 70 kcal. Somit hat man bei einem Glas Wein täglich in der Woche 1000 kcal zu viel auf dem Energiekonto. Ein alkoholfreies Bier (100ml enthalten etwa 25 kcal) mit einer geringen Menge Alkohol (0,02 bis 0,5% Alkohol) die bessere Alternative. Der Alkoholkonsum führt zusätzlich zur Senkung des Blutzuckerspiegels, das Heißhungerattacken zur Folge hat. Die Fettverbrennung wird durch Alkoholfuhr gehemmt und die Fetteinlagerung wird aktiv. Auch die harntreibende Wirkung von Alkohol führt zur Störung des Mineralstoffhaushaltes (z.B. Calcium) und zur Ödembildung (Wassereinlagerung) im Gewebe.

**Pretty Woman ISABELLE (29)** Fotografin & alleinerziehende Mutter.  
**Ihr Lieblingsmärchen:** „Der süße Brei.“  
**Ihr Motto:** „Alles ist immer in Bewegung.“

**Würziges zum Mittag** Thunfischfrikassee mit Curry  
 Für mich • und meine besten Freundinnen

## Zutaten für 4 Portionen:

- >> 800g tiefgefrorener Thunfisch
- >> 1 Zitrone
- >> 340g Ananasstücke aus der Dose
- >> 1 Banane
- >> 1 Birne
- >> 2 Äpfel (Golden Delicious)
- >> 2 kleine Zwiebeln
- >> 1 Knoblauchzehe
- >> 1 EL Rapsöl
- >> 2 TL Curry
- >> 100 ml alkoholfreies Bier
- >> 1 EL Schlagsahne
- >> 100 ml Buttermilch
- >> 2 EL geröstete Kokosflocken
- Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Estragon, Salz, schwarzer Pfeffer

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 450g):	
Energiedichte:	145,0 kcal / 100 g
Kalorien:	653,0 kcal
<b>Protein:</b>	46,4 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	37,4 g
<b>Fette:</b>	35,2 g
Ballaststoffe:	4,0 g
Vitamin C:	28,0 mg
Calcium:	122,7 mg
Magnesium:	109,0 mg
Eisen:	2,9 mg



## Zubereitung (besser durch die Mittagspause):

Den Thunfisch einen Tag zuvor auftauen lassen oder wenn es schnell gehen soll, die Mikrowelle einsetzen. Die Thunfischfilets in grobe Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren. Die Ananasstücke auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Banane schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Birne und die Äpfel waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. In der Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Thunfischstücke darin kurz anbraten. Die gebratenen Thunfischstücke auf ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Die Birnen- und die Apfelstreifen in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten dünsten. Anschließend die Ananas, die Banane, den Knoblauch und die Zwiebeln hinzugeben und kurz mitdünsten. Alles würzen und mit dem Currypulver bestreuen. Danach mit dem alkoholfreien Bier ablöschen und mit Schlagsahne und Buttermilch verfeinern. Die kurzgebratenen Thunfischwürfel vorsichtig unter die Curryrahmsoße heben und bei geringer Hitze etwa 8 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das Thunfischfrikassee nochmals mit Zitrone und den Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen.

# Gesünder geht nicht...

**Pretty Woman MARIE (20)** Kosmetikerin & Fitnessclubgängerin.  
**Größter Wunsch:** „Ein Sechser im Lotto!“  
**Lieblingsmärchen:** „Schneewittchen.“

## Kurzinfo Cholesterin:

Alle Sojaprodukte eignen sich ausgezeichnet für eine gesunde Ernährung, weil sie den Fett- und Östrogenstoffwechsel ankurbeln. Das Sojaeiweiß kann das schlechte Fett im Körper, das sogenannte LDL – Cholesterin senken. Das LDL transportiert das Cholesterin zu den Zellen. Bei einer erhöhten Ansammlung des LDL' s in den Blutgefäßen kommt es zu einer verschlechterten Aktivität des Fettstoffwechsels. Der Körper muss ein gutes Gleichgewicht der Fetttransporter zwischen dem HDL (Gute Fette) und dem LDL aufweisen. Das heißt, der HDL – Wert sollte im Blutserum mindestens 45 mg / dl aufweisen und der LDL sollte nicht größer als 130 mg/dl sein. Beim nächsten Arztbesuch einfach die Labor- bzw. Blutwerte hinterfragen, um auch zu erfahren wie der Fettstoffwechsel innen aussieht. Eine einseitige und erhöhte Zufuhr von tierischen Fetten, mit Ausnahme von Hühner- und Fischfett, können das Stoffwechselgleichgewicht im Körper negativ beeinflussen. Dazu sind auch die Pflanzenfette wie Kokosöl oder Palmöl einzubeziehen, weil diese auch die LDL – Transporter ansteigen lassen. Daraus lassen sich folgende Ernährungsempfehlungen ableiten: Achten Sie auf die vermehrte Zufuhr von ungesättigten Fetten wie Walnussöl, Olivenöl und Rapsöl. Diese stimulieren den Fettstoffwechsel positiv und unterstützen auch das Gleichgewicht der Fetttransporter.

**Die Schöne und der Ball** Tofufleischbällchen auf Kohlrabi – Karottengemüse  
 Reicht für 4 Leute • Schmeckt für 8

### Zutaten für 4 Portionen:

- >> 200g Tofu natur
  - >> 1/2 Bund Petersilie
  - >> 1 kleine Zwiebel
  - >> 50g gemahlene Haselnüsse
  - >> 50g Parmesan
  - >> 50g Proteinpulver neutral
  - >> 20g Weizenvollkornmehl Type 1050
  - >> 70g Paniermehl
- Gewürze: Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel  
 Für das Gemüse:
- >> 300g Karotten
  - >> 600 g Kohlrabi
  - >> 200 g saure Sahne
  - >> 1 Zitrone
  - >> 1/2 Bund Dill
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 400g):	
Energiedichte:	97,0 kcal / 100 g
Kalorien:	388,0 kcal
<b>Protein:</b>	26,5 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	26,7 g
<b>Fette:</b>	19,3 g
Ballaststoffe:	8,4 g
Vitamin C:	181,6 mg
Calcium:	447,5 mg
Magnesium:	185,0 mg
Eisen:	6,6 mg



## Zubereitung (einfach genial):

Den Tofu mit Küchenpapier trockentupfen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Petersilie und den Dill waschen, trockenschleudern und sehr klein schneiden. Die Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Tofu in eine Schüssel geben und mit der Petersilie und den Zwiebelwürfeln vermischen. Zur Bindung die gemahlene Haselnüsse, den Parmesan, das Proteinpulver und das Mehl hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen und gut mit den Händen verkneten. Danach den Tofuteig mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in Paniermehl wenden und im Fett goldbraun frittieren. Vor dem Frittieren die Möhren und den Kohlrabi waschen und schälen. Mit einer Küchenreibe das Gemüse zu groben Raspeln reiben. Alles miteinander vermengen und mit den Gewürzen und dem Saft einer Zitrone marinieren. Den geschnittenen Dill und die saure Sahne hinzugeben und mit den Gewürzen nochmals abschmecken. Die Bällchen frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Den Gemüsesalat zusammen mit den heißen Tofufleischbällchen anrichten. Je nach Belieben können noch gehackte Nüsse über den Salat gegeben werden.



**Kurzinfo Obst & Gemüse:**

Den Hunger und den Appetit kann man im Alltag gut mit Gemüsespezialitäten (z.B. Löwenzahn, Rauke, Potulak, Pastinaken, Karotten etc.) überlisten, um bei der Gewichtsabnahme langfristig Erfolg zu haben. Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten, füllen den Magen und lösen schnellere Sättigungssignale aus. Die Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten können den Anstieg des Insulinspiegels (dickmachendes Hormon) und der Heißhungerattacken reduzieren. Dadurch wird auch weniger Fett auf den Hüften gespeichert. TIPP: Einen knackigen Rohkostsalat oder 1 – 2 Stückchen Obst vor der Hauptmahlzeit verstärken den Sättigungseffekt und unterstützen das Schlanksein.

**Pretty Woman NICKY (34)** Hausfrau, Mutter und immer im Stress.

**Lieblingsfarbe:** „Frisches Grün, einfach wie Salat!“

**Lieblingsbeschäftigung:** „Mich in der Schule einbringen.“

**Noch vor dem Märchen** Süßer Ruccolasalat mit gekochten Eiern und Mozzarella  
Unkompliziertes Abendessen • Der leichte Sattmacher

**Zutaten** für 4 Portionen:

- >> 4 Hühnereier
  - >> 600g Ruccola – Salat
  - >> 1 Bund Estragon
  - >> 8 Karotten
  - >> 2 Birnen
  - >> 200g Saure Sahne (10% Fett)
  - >> 100ml Kefir
  - >> 2 EL Obstessig
  - >> 4 EL geröstete Pinienkerne
  - >> 250g Mozzarella
- Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Prise Zucker, Currypulver

<b>Nährwerte</b> (pro Portion ca. 480g):	
Energiedichte:	85,0 kcal / 100 g
Kalorien:	408,0 kcal
<b>Protein:</b>	26,8 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	17,1 g
<b>Fette:</b>	25,6 g
Ballaststoffe:	10,4 g
Vitamin C:	62,5 mg
Calcium:	498,3 mg
Magnesium:	74,0 mg
Eisen:	8,1 mg

# Endlich Salat...

**Zubereitung** (gestärkt ins Bett):

Die Hühnereier in das kochende Wasser geben und etwa 10 Minuten hart kochen. Danach ca. 5 Minuten ins kalte Wasser geben. In der Zwischenzeit den Ruccola putzen und in kaltem Wasser etwa 2 Minuten wässern (Bitterstoffe wie Nitrat reduzieren). Den Estragon putzen, waschen, trocknen und klein schneiden. Den Ruccola auf ein Küchensieb geben und abtropfen lassen. Die Karotten waschen, schälen und mit einer Küchenreibe in grobe Streifen raspeln. Die Birnen waschen, entkernen und in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Den Ruccolasalat portionsweise auf dem Teller anrichten und mit den Karottenstreifen und Birnenwürfeln bestreuen. Für die Salatsauce die saure Sahne, den Kefir, den Obstessig und den kleingeschnittenen Estragon miteinander vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und über den Salat geben. Die Pinienkerne zum Schluss ohne Fett in der Pfanne anrösten. Den Mozzarella mit Küchenpapier abtupfen und in feine Streifen schneiden. Die Hühnereier schälen und vierteln. Die Mozzarellastreifen und die geviertelten Hühnereier zum Dekorieren über den Salat geben. Zum Schluss die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und auf den Salat geben.

# Brotzeit ohne Brot...

**Pretty Woman JEANETTE (21)** Versicherungs-Fachfrau im Außendienst.  
**Ihr Motto:** „Immer am Ball bleiben!“  
**Ihr größter Wunsch:** „Ein Shoppingtrip nach New York.“

## Kurzinfo schöne Zähne:

Die Zahngesundheit kann nicht allein durch regelmäßiges Zähneputzen sowie durch Zahnarztbesuche abgesichert werden. Der größte Teil hängt von der genetischen Erbanlage und von der zahngesunden Ernährung ab. Süßwaren und andere kohlenhydratreiche Lebensmittel gelten als kariogene Substanzen. Die Milch und die Milchprodukte, wie Quark und Käse haben eine antikariogene Wirkung, in dem die Säureproduktion des Plaques abgepuffert wird. Das in Quark oder Milch vorhandene Protein Casein verzögert die Anhaftung von Plaquebakterien und bildet eine Art Schutzschild gegen den Zahnkaries. Außerdem enthalten Milch- und Milchprodukte alle notwendigen Mineralien (z.B. Calcium Phosphat), um die Zähne weiß, hart und gesund zu erhalten. Man spricht auch von einer verbesserten Remineralisation der Zähne.



**Ein Brot ohne Reue** Low Carb Weizenbrot mit Tomate – Basilikumaufstrich  
Stück für Stück • Die Nervennahrung

### Zutaten für 4 Portionen:

- >> 300g Weizenmehl Type 1050
  - >> 200g Protein (neutral)
  - >> 500g Magerquark
  - >> 200ml lauwarmes Wasser
  - >> 42g frische Hefe
  - >> 1 TL Salz
  - >> 1 Prise Zucker
- Für den Aufstrich:
- >> 400g fettarmen Frischkäse
  - >> 3 EL Mineralwasser
  - >> 8 Tomaten
  - >> 1/2 Bund Basilikum
  - >> 2 kleine Zwiebeln

>> Gewürze: Salz, weißer Pfeffer

### Nährwerte Weizenbrot (pro Scheibe ca. 50g):

Energiedichte: 220,0 kcal / 100 g  
Kalorien: 110,0 kcal  
**Protein:** 14,4 g  
**Kohlenhydrate:** 11,7 g  
**Fette:** 0,6 g

### Nährwerte Aufstrich (pro Portion ca. 250g):

Energiedichte: 53,0 kcal / 100g  
Kalorien: 132, kcal  
**Protein:** 12,7 g  
**Kohlenhydrate:** 8,0 g  
**Fette:** 5,5 g



### Zubereitung (Kraft für die Schönheit):

Das Weizenmehl mit dem Protein in einer Schüssel vermischen. Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser gut verrühren. Die aufgelöste Hefe mit dem Quark zur Proteinehmischung hinzufügen und mit den Händen gut durchkneten. Den Teig bei warmer Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals mit den Händen durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 40 – 50 Minuten backen. Für den Aufstrich den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem Mineralwasser glatt rühren. Die Tomaten waschen, vierteln und das Kerngehäuse mit dem Messer heraus schneiden. Die entkernten Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Den Basilikum waschen, trocknen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Alles zum Frischkäse hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer geschmacklich abrunden. Das Low Carb Weizenbrot etwa 1 Stunde abkühlen lassen und anschließend mit dem Tomaten – Basilikumaufstrich bestreichen und servieren.

# Der geht immer...

## Kurzinfo Süßstoff:

Im Sinne der Zahngesundheit gelten auch Zucker-austauschstoffe oder Süßstoffe als geeignete Süßungsmittel. Süß wird häufig von Frauen sowie von Männern als sehr angenehm empfunden und inzwischen gibt es zahlreiche Lebensmittelprodukte in denen antikariogene Substanzen enthalten sind. In der Ernährungsberatung finden Süß- und Zuckeraustauschstoffe weniger Resonanz, dem positive Wirkungen wie gesunde Zähne und Kalorienspareffekt gegenüber stehen.



## Davon bekomme ich nicht genug Low Carb – Kokoskuchen Frühstück für mich • Das Schnellste

### Zutaten für einen Kuchen:

- >> 200g gemahlene Mandeln
- >> 100g Pretty Women Protein (Vanille-Joghurt)
- >> 1 Päckchen Backpulver
- >> 100g Kokosraspeln
- >> 200g Magerquark
- >> 250ml Buttermilch
- >> 3 Hühnereier
- >> 2 Spritzer Süßstoff

### Nährwerte (pro Stückchen ca. 85g):

Energiedichte:	261,0 kcal / 100 g
Kalorien:	222,0 kcal
<b>Protein:</b>	15,5 g
<b>Kohlenhydrate:</b>	3,5 g
<b>Fette:</b>	16,2 g
Ballaststoffe:	4,2 g
Vitamin C:	0,5 mg
Calcium:	212,9 mg
Magnesium:	50,6 mg
Eisen:	1,4 mg



### Zubereitung (Achtung Suchtgefahr):

Die gemahlene Mandeln, das Protein-, das Backpulver und die Kokosraspeln in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Hühnereier, den Magerquark und die Buttermilch mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Kokos – Mandelmischung zur Hühnereimischung hinzugeben und nochmals gut verrühren. Mit etwas Süßstoff süßen und in eine mit Backpapier belegte Backform geben. Den Kokoskuchen etwa 25 – 30 Minuten bei 200 Grad Umluft im Backofen goldbraun backen. Anschließend etwa 2 Stunden auskühlen lassen und gerne mit etwas geschlagener Sahne (ohne Zucker) servieren.

Pretty Women BEATE (42) Marketing Leiterin.  
Ihr Motto: „Für meine Freundin Manuela tue ich alles!“  
Lieblingsfilm: „Natürlich -Chocolate-“



# Trinken.

Softdrinks, Diättrinks und alle Getränke mit Geschmack schaden nur der Figur, da sie immer einen Anteil an Zucker oder Fruchtzucker haben. Trinke stattdessen einfach viel Wasser. Dieses hat nicht nur keine Kalorien, sondern sogar eine negative Kalorienbilanz, wodurch es den Magen zum Kalorien-Nulltarif füllt. Hier noch eine ganz einfache Regel für alle Pretty Women: Trinke vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit Zitronensaft und bei jeder Trainingseinheit in Deinem Fitness Club mindestens 0,5 Liter stilles Wasser beim Workout.

Die ersten 14 Tage Deiner Pretty Women Ernährung solltest Du ohne Kaffee auskommen. Koffein erhöht den Cortisolspiegel, welches wiederum das Insulin (Blutzuckerwerte) pusht. Besser und gesünder ist es auf Grüner Tee um zu steigen. Der Koffeingehalt von Grüner Tee reicht aus, um Dich morgens wach zu bekommen und gleichzeitig den Cortisolspiegel in Ruhe zu lassen.

## Impressum.

Herausgeber:  
Pretty Women Deutschland.  
Verantwortlicher Redakteur: Jens Puck-Sauter.  
Rezepte: Andreas Scholz & Hajo Jäger.  
Foto: Jens Puck-Sauter, Shutterstock.  
Gestaltung: hubertus. Design. Esslingen.

1. Auflage 2007 © Pretty Women, Printed in Germany.  
Alle Urheberrechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autoren vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf - außer in den gesetzlich geregelten Fällen - in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Verleger reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme (Internet u.a.) verarbeitet oder verbreitet werden. Nach dem Markenrecht geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.  
Hinweis: Die in diesem Heft aufgeführten Informationen sind von dem Autor anhand wissenschaftlicher Studien und Erfahrungen aus der Praxis zusammen getragen worden. Es kann keine Gewährleistung oder Haftung durch die Zufuhr der genannten Nahrungsergänzungen übernommen werden. Für etwaige Schäden, die aus der Nachahmung der in den vorliegenden Informationen beschriebenen Anwendungen resultieren, kann weder vom Herausgeber, noch vom Verlag eine Haftung übernommen werden.

Pretty Women Deutschland.  
Schönblick 52.  
73732 Esslingen.  
[www.prettywomendeutschland.de](http://www.prettywomendeutschland.de)

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de)



*pretty women*  
Fitness ist Make-Up, von Innen!

**WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN, FÜR DIE LIEBE ZU FRAUEN!**

