

# Die große FUNK UHR-Diät



**Große Leseraktion!**  
Halten Sie durch, und machen Sie mit bei unserer **Vorher-Nachher-Aktion:** Einfach jetzt ein Foto von sich aufnehmen – und ein weiteres, wenn Sie durch die FUNK UHR-Diät Ihr Wunschgewicht erreicht haben. Schicken Sie die Bilder an FUNK UHR, Brieffach 4410, 20350 Hamburg.

**TEAMGEIST**  
Zu zweit geht das Abnehmen noch leichter

Dieses Mal erklären unsere Ernährungsexperten, **WAS WIRKLICH SATT MACHT**, und liefern auch gleich die passenden Rezeptvorschläge für eine ganze Woche

Und, haben Sie die FUNK UHR-Diät bereits ausprobiert? Wenn ja, haben Sie bestimmt schon festgestellt, dass Sie mit unserem Ernährungskonzept abwechslungsreich essen dürfen, nicht hungern müssen und dennoch abnehmen können. Das liegt am großen Anteil von Eiweiß auf dem Speiseplan: „Es hat wenig Kalorien, aber eine sehr hohe Sättigung“, sagt Ökotrophologin Heike Lemberger vom essteam Hamburg, das die FUNK UHR-Diät exklusiv entwickelt hat. Eiweiße setzen nämlich appetitzügelnde Hormone frei und heizen außerdem auch noch den Stoffwechsel an: „Sie enthalten Stickstoffmoleküle, die in der Leber verstoffwechselt werden – das ist ein umfangreicher und komplizierter Prozess, für den der Körper viel Energie braucht“, sagt Expertin Lemberger. Zusätzlich schützt Eiweiß die Muskeln. „Das ist wichtig, wenn

man abnehmen möchte, schließlich will man ja nicht die Muskulatur abbauen, sondern Körperfett verlieren.“ Welche Lebensmittel besonders reich an Eiweiß sind, zeigt Ihnen die Tabelle rechts.

**Mehr Schwung für den Körper**  
Am effektivsten sind Diäten, die man mit regelmäßiger Bewegung begleitet. „Dabei ist es schon hilfreich, wenn man im Alltag möglichst aktiv ist und etwa zu Fuß geht, statt mit dem Bus zu fahren, oder öfter die Treppen nimmt“, so Lemberger. Wer mehr machen möchte, sollte vor allem Muskelkraft trainieren, z. B. im Fitnessstudio. Da geht mittlerweile jedermann hin – von der Hausfrau bis zum Rentner. „Ist man diszipliniert genug, kann man aber auch zu Hause Liegestütze oder Haltungsübungen machen.“  
MELANIE SCHIRMANN

**So viel Eiweiß steckt in den verschiedenen Lebensmitteln**

Wer Hungerattacken vermeiden möchte, sollte auf einen möglichst hohen Eiweißgehalt seiner Nahrung achten. Hier eine kleine Übersicht:

Proteine auf 100 Gramm	
Eier	13 g
Fleisch und Fisch	ca. 20 g
Wurst, Aufschnitt, z. B. Bierschinken	ca. 15-20 g
Meeresfrüchte	10-20 g
Milch und Milchprodukte	3,5 g
Quark, Hüttenkäse	13 g
Käse	20-30 g
Hülsenfrüchte	6-24 g
Nüsse und Kerne	12-25 g

## Rezept-Plan für 7 Tage

Mittags warm, abends kalt oder umgekehrt: Hier finden Sie für jeden Tag zwei größere Mahlzeiten

**Tag 1 Warm: Wirsing Eintopf mit Rind**



**Für 1 Portion:** 250 g Wirsing • 1 Zwiebel • 250 ml Gemüsebrühe • 200 g mageres Rinderhackfleisch • 1 EL Rapsöl • 40 g Sahne (30 % Fett)

Wirsing waschen und in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und den Kohl darin 5 Min. bei geringer Hitze garen. Unterdessen das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne mit dem Rapsöl und den Zwiebelwürfeln gar braten, bis alles eine bräunliche Farbe angenommen hat, mit Sahne ablöschen. Hackfleisch in den Eintopf geben und das Ganze auf Suppenteller verteilen.

**Kalt: Salat mit Feta**

**Für 1 Portion:** 50 g Kopfsalat • 2 Tomaten • 50 g Gurke • 1 Zwiebel • 150 g Feta • 1 TL Essig • Prise Zucker • 1 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 1 TL Senf • 10 g Honig

Tomaten, Gurken mundgerecht, Zwiebel in Ringe schneiden. Feta mit einer Gabel in kleine Stücke zerdrücken. Für das Dressing: Essig mit Zucker vermischen und Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Honig ergänzen. Salat waschen, klein zupfen.

**Tag 2 Warm: Möhrentagliatelle**



**Für 1 Portion:** 300 g Möhren • 1 Zwiebel • 1 EL Rapsöl • 200 g mageres Rinderhackfleisch • 200 ml Tomatensauce aus dem Glas • 20 g Tomatenmark • Salz • Pfeffer

Die Möhren putzen, waschen und mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen – ähnlich Bandnudeln – hobeln. Das Wasser salzen und die Möhrenstreifen darin 2 Minuten blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Hackfleisch hinzufügen, mit Tomatensauce und Tomatenmark abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Kalt: Chicoréesalat mit Gorgonzolasauce**

**Für 1 Portion:** 70 g Gorgonzola • 50 g Vollmilchjoghurt • 50 g Sahne (30 % Fett) • Salz • Pfeffer • 1 EL Weißweinessig • 150 g Chicorée • 1 Birne • 5 g Walnusshälften

Gorgonzola, Joghurt, Sahne pürieren. Salz, Pfeffer, Essig zufügen. Chicorée schneiden (Strunk entfernen!), waschen. Birne waschen und in Scheiben schneiden, Walnüsse zerkleinern. Beides zum Chicorée geben. Sauce unterrühren.

# ... noch mehr schlanke Rezept-Ideen

Ein vielfältiger Abnehm-Plan mit Köpfchen: Dass einzelne Zutaten mehrfach Verwendung finden, erleichtert den Einkauf

## Tag 3 Warm: Pilziges Ricotta-Rührei



**Für 1 Portion:** 200 g Champignons • 50 ml Sahne (10 % Fett) • 1 Ei • 60 g Ricotta • 100 g Erbsen (TK) • 50 g grüne Oliven • 30 g Bergkäse • 2 Tomaten

Champignons kalt abspülen und putzen, in dünne Scheiben schneiden. Ei mit der Sahne und dem Ricotta verrühren. Zusammen mit den Oliven, Pilzen und Erbsen in eine beschichtete, ofenfeste Pfanne geben und Rührei herstellen. Den Bergkäse fein reiben und darüber verteilen. Im vorgewärmten Ofen kurz grillen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf einen Teller verteilen. Das Gericht auf dem Tomatenbeet anrichten.

## Kalt: Putensalat mit Basilikum-Vinaigrette

**Für 1 Portion:** ½ Kopfsalat • 1 Kiwi • ½ Bd. Basilikum • 1 EL Orangensaft • 1 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer • 1 EL Olivenöl • 1 Apfel • 150 g Pute • 1 EL Rapsöl

Salat waschen und zerpflücken. Kiwi schälen und in Spalten schneiden. Basilikum hacken, Orangensaft, Essig, Salz

und Pfeffer zugeben, alles pürieren und Öl einrühren. Salat mit Kiwi und 2/3 der Vinaigrette mischen, 15 Min. ziehen lassen. Apfel in Stücke schneiden und unterheben. Fleisch im Rapsöl anbraten, klein schneiden, in den Salat geben. Anrichten und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

## Tag 4 Warm: Lachs auf Blattspinat



**Für 1 Portion:** 150 g Lachs • 200 g Blattspinat (frisch oder TK) • 1 EL Rapsöl • 30 g geriebener Parmesan oder Bergkäse • Salz • Pfeffer • Zitronensaft

Lachs in einer beschichteten Pfanne anbraten, ebenso den Blattspinat in einer weiteren Pfanne andünsten. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Käse unter den Spinat rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs auf den Spinat legen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

## Kalt: Paprikabrot

**Für 1 Portion:** 2 Paprika (rot und gelb) • 40 g Frischkäse (Fettstufe) • 2 Scheiben Aufschnitt (z. B. roher Schinken) • 2 Scheiben Käse (z. B. Gouda, Emmentaler) • Salz • Pfeffer

Die beiden Paprika waschen, halbieren, das Gehäuse entfernen, mit Frischkäse bestreichen und mit Aufschnitt belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tag 5 Warm: Fruchtiges Hühnchen



**Für 1 Portion:** Je ½ rote und gelbe Paprika • 100 g Brokkoli • 120 g Champignons • ½ Apfel • ½ Birne • 3 EL Rapsöl • 1 EL Mehl • 100 ml Gemüsebrühe • 50 g saure Sahne (10 % Fett) • 1 Prise Muskat • 2 EL Sojasauce • Salz • Pfeffer • 150 g Hühnchenbrust

## Kalt: Mozzarella mit Tomaten

**Für 1 Portion:** 300 g Tomaten • 150 g Mozzarella • ½ Bund Basilikum • 2 EL Olivenöl • 2 EL Balsamicoessig • Salz • Pfeffer

Tomaten waschen und in

Gemüse waschen und putzen, Apfel und Birne waschen und alles in Stücke schneiden. Für die Sauce 2 EL Rapsöl im Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und anschwitzen, mit Brühe ablöschen, verrühren, Apfel- und Birnenstücke dazugeben und aufkochen. Saure Sahne zugeben und warm halten. In einer Pfanne nacheinander Paprika, Brokkoli und Pilze anbraten und zur Sauce geben. Mit Muskat, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und in Rapsöl anbraten. Fleisch mit Gemüse anrichten.

Scheiben schneiden, Mozzarella ebenso. Basilikum waschen und zupfen. Abwechselnd die Zutaten anrichten und mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tag 6 Warm: Bohnensalat mit Schafskäse



**Für 1 Portion:** 200 g grüne Bohnen (frisch oder aus der Dose) • 20 g Sonnenblumenkerne • 20 g Kürbiskerne • ½ Schalotte • 1 Tomate • Zucker • 100 g Schafskäse • 10 g Mehl • ½ EL Olivenöl **Vinaigrette:** 1 EL Zitronensaft • 2 EL natives Olivenöl extra • Salz • Pfeffer

## Kalt: Geräucherter Fisch auf Salat

**Für 1 Portion:** 300 g geräucherter Forelle • 300 g Gurkensalat (ggf. erhältlich im Supermarkt an der Salattheke)

Bohnen in Salzwasser bissfest garen, abschütten und noch lauwarm mit der Vinaigrette marinieren. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten und in die Vinaigrette geben. Schalotte schälen und würfeln, Tomate waschen und in Würfel schneiden, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und beides zu den marinierten Bohnen geben. Schafskäse in Mehl wenden und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Den gebratenen Schafskäse auf dem Bohnensalat anrichten.

Wer den Salat selber machen will: einfach Gurkenscheiben in Essig und Öl geben, mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen.

## Tag 7 Warm: Minutensteak mit Kräuterbutter



**Für 1 Portion:** 250 g frische grüne Bohnen (od. TK) • 1 EL Rapsöl • 1 mageres Minutensteak (200 g) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Dijonsenf • 2 EL heller Balsamico (Balsamico bianco) • 1 TL Agavensirup • 1 TL Kräuterbutter • Salz • Pfeffer

## Kalt: Käseteller

**Für 1 Portion:** 150 g Käse (z. B. Mozzarella, Feta, Gouda, Emmentaler etc.) • Mixed Pickles • Rote Bete • Gemüsepaprika aus dem Glas

Die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser 12–15 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Das Steak darin von beiden Seiten 1 Minute anbraten. In Alufolie wickeln und im Backofen 5 Minuten ruhen lassen. Für das Dressing Olivenöl, Dijonsenf, Essig, Agavendicksaft und 1 Prise Salz cremig verschlagen. Unter die Bohnen mischen. Das Steak mit Kräuterbutter und dem Bohnengemüse zusammen anrichten.

Den Käse in mundgerechte Stücke schneiden und mit Mixed Pickles, Rote Bete und Paprika auf einem Teller anrichten.

## Die Ernährungspyramide für die FUNK UHR-Diät

An der Basis der Pyramide sind die Lebensmittel aufgeführt, von denen man während der Zeit des Abnehmens am meisten essen kann. Auch Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) gehören zur grundlegenden Versorgung. Oben an der Spitze steht das Naschwerk, zu dem man nur gelegentlich greifen sollte.

**ÜBERBLICK**  
Hier sehen Sie, welche Lebensmittel Sie am meisten verzehren dürfen und welche weniger

