

Die neue Genießer-Diät

Schlank mit dem Eiweiß-Trick



Die Ernährungs- und Diät-Expertin Franca Mangiameli verrät, warum Sie jetzt auf eine Extra-Portion Milchprodukte setzen sollten

Interview: Brigitte Kesenheimer

Reichlich Eiweiß, weniger Kohlenhydrate – das ist inzwischen die Erfolgsformel vieler Diäten. Die bekannte Ernährungsexpertin und Diät-Autorin Franca Mangiameli entwickelte dieses Prinzip weiter, und heraus kam: die Milch-Diät. Worauf sie basiert und wie sie funktioniert, erzählt sie exklusiv in bella. **bella: Frau Mangiameli, warum ist die Milch-Diät besser als andere Diäten?**

Franca Mangiameli: Vor allem, weil sie schmeckt. Aber auch, weil sie auf wissenschaftlichen Studien beruht. Und die sagen: Wer eine Diät mit der Extra-Portion Milch wählt, kann mehr Gewicht verlieren und vor allem Bauchfett abbauen.

Wie viel ist denn die Extra-Portion Milch?

Etwa drei bis vier Portionen am Tag sollten es schon sein, am besten zu jeder Mahlzeit eine. Damit die Milch-Diät funktioniert, braucht man nämlich 1200–1500 Milligramm Kalzium am Tag. Denn die Schlank-Wirkung der Milch geht etwa zur Hälfte auf das Konto dieses Mineralstoffs.

Hat nur Milch diese Wirkung, oder kann ich stattdessen auch Käse und Joghurt essen?

Auch alle anderen Milchprodukte sind gute Kalziumlieferanten. Allerdings: je höher der Fettgehalt, umso niedriger der Kalziumanteil. Deshalb sollte man fettarme Produkte bevorzugen. Eine Portion entspricht etwa 200–250 g Milch, Buttermilch, Joghurt oder Quark. Bei Hart- oder Schnittkäse sind 30 g eine Portion, bei Mozzarella, Feta und Weichkäse sind 50 g okay. Und als Snack ist ein Latte macchiato mit reichlich Milchschaum ideal! •



Unser Buch-Tipp:

Noch mehr über die Hintergründe des Milch-Tricks plus tolle Rezepte finden Sie in „Die Milchdiät“, Südwest Verlag, 14,99 €.



Bremst Naschlust

Nach einer eiweißreichen Mahlzeit sinkt der Blutzucker deutlich langsamer wieder ab als nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Dadurch steigt das Verlangen nach Essen wesentlich langsamer.

Unterstützt den Muskelaufbau

Leucin (ein wichtiger Baustein der Eiweiße) fördert den Muskelaufbau und besorgt die dafür notwendige Energie aus dem Abbau von Fettgewebe. So bringt die Aminosäure also auch die Fettverbrennung in Schwung.

Fördert den Fettabbau

Wenn der Körper reichlich Kalzium zur Verfügung hat, erhöht sich der Fettabbau um das Drei- bis Fünffache. Besonders die hartnäckigen Pölsterchen am Bauch knackt der Mineralstoff effektiv. Außerdem schleust Kalzium sogar Fett aus dem Körper aus, indem er es im Darm an sich bindet.

Wirkt als Verbrennungsturbo

Eiweiße liefern genauso viele Kalorien wie Kohlenhydrate. Da ihr Abbau aufwendiger ist, verbraucht der Körper gleich einen Teil der Kalorien wieder. Wenn Sie also bei gleicher Kalorienzahl den Eiweiß-Anteil erhöhen, können Sie pro Jahr bis zu vier Kilo abnehmen.

Verlangsamen das Wachstum der Fettzellen

Sogenannte ACE-Hemmer, das sind Mini-Eiweiße aus der Milch, waren bisher vor allem als Blutdrucksenker bekannt. Neue Studien aber entdeckten Hinweise darauf, dass diese ACE-Hemmer das Wachstum der Fettzellen verhindern und sogar dabei helfen, Muskeln wieder zu entfetten.

Hält lange satt

Neben dem Kalzium sorgt auch das Eiweiß aus der Milch dafür, dass man sich nach dem Essen von Milchprodukten besser satt fühlt. Zu den besten Sattmachern gehören die sogenannten Molkenproteine, die etwa 20 Prozent der Milcheiweiße ausmachen.

Ein Tag mit dem Kalzium-Kick

Nur eine Portion Kohlenhydrate am Tag macht ihn besonders effektiv. Denn dadurch bleibt der Insulinspiegel stabil, und Heißhunger hat keine Chance

Morgens: Süßer Hüttenkäse mit Orangen

Zutaten für 1 Portion:

2 kleine Orangen, 1 TL Pistazienkerne, 200 g körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 100 g fettarmer Joghurt, 1 TL flüssiger Honig

Zubereitung: Orangen so schälen, dass das Weiße vollständig entfernt ist. Filets herausschneiden, Saft aus den Resten drücken. Pistazien fein hacken. Orangensaft mit Hüttenkäse und Joghurt verrühren. Mit Orangenseiten, Honig und Pistazien anrichten.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten.
Portion ca. 290 kcal; E 31 g, F 5 g, KH 26 g



Mittags: Zitronen-Schnitzel mit Brokkoli

Zutaten für 1 Portion:

40 g Naturreis, Salz, 1 Schalotte, 3 Stiele Petersilie, 150 g Quark (0,2%), 50 g Ricotta (25%), Pfeffer, Schale und Saft ½ Bio-Zitrone, 250 g Brokkoli, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Schweineschnitzel (125 g), 1 TL Öl

Zubereitung: Reis kochen. Schalotte und Petersilie in Streifen schneiden. Hälfte Petersilie, Quark und Ricotta verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Brokkoli in Röschen ca. 5 Min. in Brühe dünsten. Schnitzel in 2–3 Stücke schneiden, im heißen Öl 3–4 Min. braten, würzen. Brokkoli abtropfen, Brühe auffangen. Schnitzel warm stellen. Schalotte im Bratfett anbraten, 5 EL Brühe und 1 EL Zitronensaft zugeben. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer würzen. Rest Petersilie unter den Reis heben. Quark-Dip dazu essen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.
Portion ca. 540 kcal; E 54 g, F 12 g, KH 51 g



Abends: Gemüsesalat mit Knobi-Dressing

Zutaten für 1 Portion:

1–2 Knoblauchzehen, 100 ml fettarme Milch, 1 TL Pinienkerne, 1 Fenchelknolle, 2 Möhren, 1 kleiner Kohlrabi, 1 kleine rote Zwiebel, 2 Lauchzwiebeln, 3 Stiele Kerbel, 1 TL Weinessig, 1 TL Olivenöl, 2 EL (50 g) saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung: Knoblauch schälen, mit Milch aufkochen, ca. 5 Min. köcheln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Fenchel, Möhren, Kohlrabi und rote Zwiebel in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kerbel grob hacken. Alles in eine Schüssel geben. Knoblauch in der Milch fein pürieren, Essig und Öl nacheinander langsam untermixen. Saure Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Essig abschmecken. Dressing über das Gemüse träufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.
Portion ca. 350 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 33 g

