

## SATT SEIN UND SCHLANK WERDEN – MIT PROTEINHALTIGER ERNÄHRUNG FUNKTIONIERT'S

### DIE EIWEISS-DIÄT FÜR NASCHKATZEN

Weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß – das ist das bewährte Prinzip vieler moderner Diäten. Der große Vorteil dabei: Man muss nicht hungern und verliert trotzdem ein paar Pfunde, und das dauerhaft. Denn Proteine wirken im Körper wie natürliche Sattmacher. Sie dämpfen den Heißhunger, halten lange satt und bringen den Stoffwechsel so in Schwung, dass der Organismus schneller Fett verbrennt. Eiweiß gilt als Schönmacher für Haut und Haare und liefert gleichzeitig Kraft und Energie. Der »Baustoff des Lebens« ist die perfekte Basis für eine schlanke gesunde Küche. Studien belegen, dass Menschen, die sich eiweißreich ernähren, etwa ein Drittel weniger essen als andere.

### DER NÄHRSTOFF-KRAFTPROTZ HILFT GEGEN HEISSHUNGER

Doch obwohl der Kraftprotz unter den Nährstoffen sich als Abnehmhelfer prima bewährt, hat er ein kleines Image-Problem: Eiweiß schmeckt nicht so gut wie die schnellen ungesunden Kohlenhydrate aus Kuchen, Keksen, Süßigkeiten, Weißbrot, Fastfood & Co. Wenn der Heißhunger auf diese leckeren Sünden kommt, brechen viele ihre Low-carb-Diät ab. Um das zu verhindern, hat der Bielefelder Fitness-Koch Sebastian Benthe für die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode zur gleichnamigen Bestseller-Reihe ein Eiweiß entwickelt, das speziell zum Kochen und Backen geeignet ist (spezielles Koch- und Backeiweiß von der Marke Hanuko jetzt in Apotheken).

#### AM MEISTEN SATTMACHER-EIWEISS STECKT IN ...

... Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern.

### DAS LIEBLINGSESSEN WIRD HOCHWERTIG AUFGEPEPPT

Damit werden Lieblingsessen so angereichert, dass sie von den positiven Eigenschaften der Proteine profitieren und sich mit weniger Kohlenhydraten zubereiten lassen. Im Rahmen einer eiweißreichen Diät ist dann zum Beispiel auch mal ein Kuchen erlaubt, der so gut sättigt, dass die Lust auf immer mehr von alleine

nachlässt – nach dem Motto: Lieber ein Stück mit Genuss als drei mit Verdruss. Auch Soßen, Pizza oder Panaden lassen sich auf diese Weise zu Lieferanten von hochwertigem Soja- und Milcheiweiß machen. Während herkömmliche proteinreiche Nahrungsmittel meist zusätzlich viel Fett enthalten, liefert das Koch- und Backeiweiß Proteine in Reinform.

### EINSTIEG MIT EINER KURZ-DIÄT ZUM KENNENLERNEN

Wer das einmal ausprobieren möchte, kann mit unserem Kurz-Programm starten. Hier finden Sie eiweißreiche Rezepte für einen kompletten Tag – also ideal für einen Fitness-Tag. Sie können aber alternativ auch über drei Tage mindestens eine Mahlzeit pro Tag durch eins der Eiweiß-Gerichte ersetzen. Das Ess-Programm lässt sich aber auch vollkommen individuell planen. Denn das Ich-bin-dann-mal-schlank-Prinzip ist ganz einfach: Morgens essen Sie, was Ihnen schmeckt, mittags setzen Sie auf Gemüse und Salat zu Fleisch oder Fisch, reduzieren dafür Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln. Abends kurbeln Sie die nächtliche Fettverbrennung dann so richtig an, indem Sie die Kohlenhydrate ganz weglassen und stattdessen auf Gemüse, Fisch, Fleisch und Eiweißprodukte setzen. Kleine eiweißhaltige Naschereien sind dabei zum Beispiel als Snack am Vormittag oder als Dessert nach einem leichten Mittagessen erlaubt. Wer nicht nach unseren Rezepten kocht oder backt, ersetzt bei den eigenen einfach ein Drittel des Mehls mit Backeiweiß.

Koch- und Backeiweiß der Marke HANUKO jetzt in Apotheken und unter [www.hanuko.de](http://www.hanuko.de)

### ERFINDER DES KOCH- UND BACKEWEISSES

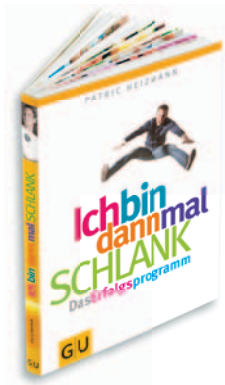
Die Spezialität von Fitness-Koch Sebastian Benthe sind gesunde Rezepte mit hohem Genussfaktor. Eine Begegnung mit dem Ernährungsexperten Patric Heizmann inspirierte den Bielefelder zu einer neuen Art des gesunden Kochens: Der 1974 geborene Benthe läuft Marathon und war auf der Suche nach der idealen Ernährung für Leistungssportler, weshalb er einen Vortrag von Heizmann besuchte. Gefunden hat er ein ganz neues Ernährungskonzept. Patric Heizmann setzt maßgeblich auf eiweißreiche Ernährung als Teil einer bewussten und gesunden Lebensweise – ein Konzept, das Sebastian Benthe grundlegend überzeugte. So konzipiert er seitdem alle Rezepte für die Bücher des Bestseller-Autors.

Eine besondere Herausforderung sind dabei die kulinarischen Kreationen mit hohem Eiweißanteil. Beim Experimentieren mit Eiweißpulver hatte der Fitnesskoch eine zündende Idee: Könnte er das Mehl in Speisen zum Teil durch Eiweißpulver ersetzen, würde das den Kohlenhydratanteil in Backwaren oder Panaden signifikant reduzieren. Nach intensiver Recherche und mit



einem Quäntchen Glück traf Sebastian Bente auf den Hamburger Eiweißpulverhersteller HANUKO und stieß dort mit seiner Idee auf Begeisterung. HANUKO entwickelte das Koch- & Backeiweiß nach den Vorstellungen von Sebastian Bente und produziert seither eine Marktinnovation, die eiweißreiche Ernährung um einiges einfacher macht.

»Sie können sich schlank und sogar schöner schlemmen. Dafür ist vor allem ein Nährstoff zuständig: das Eiweiß.« Sebastian Bente, Autor des Koch-Buches »Schlanke Eiweißküche. Kochen und Backen mit Eiweißpulver« (Kobalt-Verlag).



### ICH BIN DANN MAL SCHLANK

Die Erfolgsmethode zur modernen Ernährung ist ein Bestseller bei GU.

Autor: Patric Heizmann

Verlag: GU (Gräfe und Unzer)

1. Auflage, erschienen 2011

ISBN 978-3-8338-2083-0

19,99 EUR



### SCHLANKE EIWISSKÜCHE

Autor: Sebastian Bente

Verlag: Kobalt Verlag

1. Auflage, erscheint 2011

ISBN 9-783981-43360-9

12,95 EUR

#### PRESSEKONTAKT

Deutschmann Kommunikation  
Winterhuder Kai 10  
22299 Hamburg

Mobil: +49 (0)171/194 06 35

Fon: +49 (0)40/38 67 73 60

Fax: +49 (0)40/38 67 73 59

nd@deutschmann-kommunikation.de  
www.deutschmann-kommunikation.de