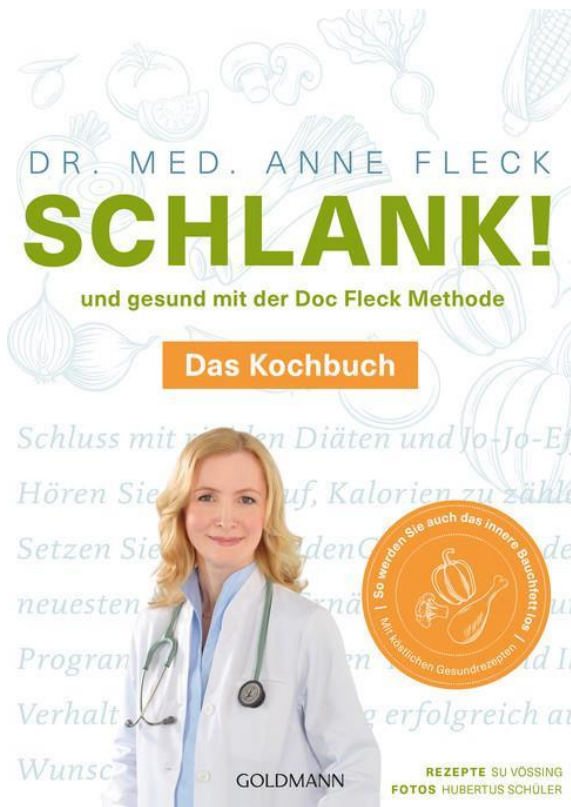


# Leseprobe



Dr. Anne Fleck

## Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode

Band 2 von 2: Das Kochbuch - So werden Sie auch das innere Bauchfett los

---

»Unsere Ernährung ist Teil der modernen Medizin!« Dr. Anne Fleck

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 15. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Die Wunderwaffe gegen Fettpolster!

Der Bestseller jetzt in zwei Bänden: In Band 2/Das Kochbuch gibt es alle Rezepte aus »Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode« als Taschenbuch! 80 köstliche Gesundrezepte – entwickelt mit Sterneköchin Su Vössing – helfen dabei, die Darmflora ins Gleichgewicht zu bringen, Pfunde zu verlieren und Krankheiten vorzubeugen. Dr. Flecks kohlenhydratarmes und antientzündliches Ernährungskonzept beruht auf neuesten Forschungserkenntnissen, wie der PURE Study, der weltweit größten Ernährungsstudie. Mit diesen leckeren und einfachen Gerichten wird gesundes Essen zum Genuss!

Lesen Sie auch Band 1 »Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode – Die Grundlagen« (EAN 9783442178179).



### Autor

## Dr. Anne Fleck

---

**Dr. Anne Fleck** – kurz »Doc Fleck« – ist eine international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin sowie Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in Naturheilverfahren und ganzheitlichen Heilmethoden. Einem breiten Publikum bekannt ist sie aus der Fernsehserie »Die Ernährungs-Docs« (NDR) und als *Spiegel*-Bestsellerautorin. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet dort in eigener Praxis.

### *Buch*

Die größte weltweite Ernährungsstudie (PURE Study) mit 135 000 Menschen aus 18 Ländern hat gezeigt, dass Fett nicht fett macht, aber dass übermäßig verzehrte Kohlenhydrate verantwortlich für unzählige gesundheitliche Komplikationen sind. Als Folge entwickeln sich bei vielen Menschen äußere oder innere Fettdepots mit hoher hormoneller Aktivität, die chronische Entzündungsprozesse im Körper in Gang setzen. Die gute Nachricht: Mit der konsequenten Ernährungsumstellung über mehrere Wochen nach Dr. Anne Flecks ganzheitlichen Empfehlungen lässt sich der Organismus wieder nachhaltig auf schlank und gesund programmieren.

Die Rezepte in *Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode – Das Kochbuch* sind nach dem neuesten Stand der Ernährungswissenschaft entwickelt und können an die eigenen Verträglichkeiten oder Bedürfnisse angepasst werden. Sie müssen sich also nicht mehr zwischen gesundem Schlanksein und Genuss entscheiden.

### *Autorin*

**Dr. Anne Fleck** – kurz »Doc Fleck« – ist seit Jahren international anerkannte Expertin für innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin und Gesundheit. Mit ihren ganzheitlich orientierten, modernen Konzepten etablierte sie überzeugende Strategien zum Gesunderhalt. Als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie mit Expertise in Naturheilverfahren und ganzheitlichen Heilmethoden verfolgt sie den Ansatz aus effektiver Kombination modernster Spitzenmedizin, Zuwendung und Naturheilkunde. Sie gilt in Deutschland als Pionierin, indem sie moderne Forschung und tradierte Heilverfahren innovativ miteinander verbindet. Einem breiten Publikum bekannt ist sie aus der Fernsehserie »Die Ernährungs-Docs« (NDR). Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet dort in eigener Praxis.

### *Außerdem von Dr. Anne Fleck im Programm*

Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode – Die Grundlagen

Schlank! für Berufstätige

Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

*Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode – Die Grundlagen* und *Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode – Das Kochbuch* sind 2017 bereits in einem Band als Hardcover im Becker Joest Volk Verlag erschienen unter dem Titel *Schlank und gesund mit der Doc Fleck Methode*.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage

Gekürzte Taschenbuchausgabe Mai 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe:

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG, Hilden

Text: Dr. med. Anne Fleck

Rezepte: Su Vössing

Food-Fotografie: Hubertus Schüler

Assistenz: Benedikt Koester

Foodstyling: Stefan Mungenast

Grafiken: Dipl.-Des. Melanie Müller-Illigen, Ellen Schlüter

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf des

Becker Joest Volk Verlags

Umschlagmotiv: Justyna Schwertner (Autorenfoto), Adobe Stock (Illustrationen)

Projektleitung: Johanna Hänichen

Koordination Fachlektorat und Nährwertberechnung: Philine Anastasopoulos

Lektorat: Doreen Köstler

Fachlektorat Rezepte: Sebnem Yavuz

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

KW · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17818-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

**VORWORT** 6

---

**SELBST KOCHEN MACHT  
GESUND – UND SCHLANK** 8

---

**DIE REZEPTE** 12

---

● Phase 1 12

● Phase 2 122

**DURCHHALTETIPPS UND MOTIVATION** 156

---

**WARENKUNDE** 158

---

**LEBENSMITTELLISTE** 168

---

**DAS TAGESPROTOKOLL** 176

---

**DAS MONATSPROTOKOLL** 177

---

**DAS TEAM** 178

---

**PORTIONSRECHNER,  
KALORIENBEDARFSRECHNER UND  
AUTOMATISCHE EINKAUFSZETTEL** 179

---

**ZUTATENREGISTER** 181

---

**REZEPTREGISTER** 187

---

# VORWORT

»Der Mensch ist, was er isst.«

Ludwig Feuerbach, deutscher Philosoph

Ein Leben in bestmöglicher Gesundheit und Vitalität braucht auch solides Wissen über Ernährung und bei manchem von uns eine erfolgreiche Veränderung des Lebensstils. Dieses praxisprobtete Wissen, wie Ihnen die individuelle, maßgeschneiderte Ernährung, gesunder Schlaf und neue gesunde Rituale gelingen, finden Sie kompakt in Band 1 *SCHLANK! und gesund mit der Doc Fleck Methode – Die Grundlagen*. Darin zeige ich Ihnen den neuesten Stand der Forschung zum Thema Ernährung und meine besten Tipps aus der ganzheitlichen Medizin. Dabei gibt es für den einen oder anderen auch manche Überraschung: Entgegen der landläufigen Meinung ist nicht Fett der Übeltäter, der Übergewicht und chronische Erkrankungen verursacht, sondern minderwertige, schnell resorbierbare Kohlenhydrate und zu häufige Mahlzeiten. Nicht nur das, was wir essen, ist entscheidend. Die Fragen, wie esse ich, wie kaue ich, wie oft esse ich und wann esse ich – der individuell passende Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme –, sind von entscheidender Bedeutung. Unsere tägliche Ernäh-

rung und das »Wann« und »Wie« wir essen haben auf diese sensible Art und Weise einen unmittelbaren und mächtigen Einfluss auf unser Darmmilieu. Und unser Darm entscheidet als wichtigstes Gesundheitszentrum unseres Körpers über Gesundheit und sogar unser Gewicht und die gute Laune. Mit einer kohlenhydratangepassten und antientzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, werden Sie langfristig nicht nur gesund schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Denn schlank sein allein bedeutet noch lange nicht, dass Sie auch gesund sind. Über 30 Prozent der äußerlich Schlanken sind sogenannte TOFIs – von englisch *Thin Outside, Fat Inside*, das heißt, äußerlich dünn und um die schlanke Taille beneidet, tragen diese Menschen entzündlich veränderte Fettzellen in sich, die durch falsch komponierte Mahlzeiten und zu häufiges Essen zu heimlichen Krankmachern mutiert sind.

Meine seit Jahren in der Praxis bewährte Heilmethode soll Ihnen helfen, Ihre Gesund-

**SELBST KOCHEN  
MACHT GESUND -  
UND SCHLANK**

## **KOCHEN OHNE RECHENSCHIEBER: EINFACH, SCHNELL, ALLTAGSTAUGLICH**

Vor der Einführung des Taschenrechners war ein Rechenschieber das unentbehrliche Hilfsmittel für Berechnungen in Schule, Wissenschaft und Technik. Rechenschieber? Tempi passati, das ist Vergangenheit. Genauso zählen Ernährungsempfehlungen, die fettarme Rezepte und Kalorienrechnung betonen, zu den ausgedienten Ansätzen: Nur die wenigsten Menschen weltweit halten das durch.

Schlank! ist anders. Es setzt auf gesunde, köstliche Zutaten, einfache Zubereitung, Vielfalt, Freude am Genuss und am Experimentieren. Das gilt vor allem für den absoluten Kochanfänger, der bisher nur im Auftauen von Tiefkühlpizza ausgewiesener Experte war.

Für alle Anfänger gilt: Bleiben Sie gelassen und neugierig und legen Sie einfach los!

**TIPP** Kochen macht deutlich mehr Spaß mit weniger, aber guter Ausrüstung. Sorgen Sie für ein gutes Küchenmesser. Idealerweise befinden sich auch ein Gemüse-Spiralschneider und ein Pürierstab und/oder Standmixer im Haushalt. Was nicht ist, kann ja mit der Zeit noch werden.

## **ALLE REZEPTE FUNKTIONIEREN IN ALLEN SCHLANK!-PHASEN UND DARÜBER HINAUS**

Die Schlank!-Rezepte des Buches sind nach aktuellem Stand der Ernährungsforschung entwickelt und können nach eigenen Bedürfnissen verändert werden. Sie liefern eine ausgeklügelte Komposition aus gesunden Lebensmitteln – mit reichlich Makronährstoffen, Mikronährstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Die für Phase 1 ausgewiesenen Rezepte passen auch in die Phase 2 und natürlich sogar darüber hinaus. Alle Rezepte des Buches können Sie nach Belieben jederzeit in Ihre Kochroutine integrieren und genießen.

## **WARUM ABWECHSLUNG SO WICHTIG IST**

Gesund und schlank zu essen bedeutet, sich ausgewogen zu ernähren. Setzen Sie bevorzugt auf frische, regionale, saisonale Produkte und bunte Vielfalt. Auch Tiefkühlkost ohne Zusätze ist eine Alternative, wenn es schnell gehen muss. Abwechslung auf dem Teller ist enorm wichtig. Nur so kann man sich nährstofftechnisch optimal versorgen. Ausgewogenheit bedeutet nicht rigiden Verzicht und sklavisches Knabbern am Salatblatt – ganz im Gegenteil. Ausgewogen zu essen heißt, auf Vielfalt und Genuss zu setzen und nicht am Fett zu sparen.



### **Einfache SCHLANK!-Praxis im Alltag**

Planen Sie Ihre Mahlzeiten eine Woche im Voraus, zum Beispiel an einem Sonntag, vielleicht sogar etwas hungrig vor einer Mahlzeit. Das macht Appetit, sich mit dem Essen zu beschäftigen. Mit einem guten Plan und dem Einkaufszettel gerüstet, verbringen Sie weniger Zeit in Supermärkten mit großer Verführungskunst und kaufen nur noch gezielt ein.

Wählen Sie für die langen Arbeitstage einfache, für Sie passende Rezepte aus. Stöbern Sie im Schlank!-Register nach Lebensmitteln, die Sie noch zu Hause haben. Wenn etwa Gemüse wie Karotten oder Zucchini vorrätig ist, eignet sich eine schnelle Mahlzeit aus mit dem Spiralschneider geschnittenen Gemüsespaghetti. Reste von Kohl und anderem Gemüse können mit Biogemüsebrühe mühelos als Suppe verwertet und mit Kräutern, etwas angerösteten Nüssen und Samen verfeinert werden. Machen Sie es sich einfach. Auch wenn es wunderbare Rezepte gibt, wenn es schnell gehen muss oder Sie bisher überhaupt keine Kocherfahrung haben, eignet sich als rezeptloses Fast Food par excellence auch Tiefkühlgemüse ohne Zusatzstoffe mit (Tiefkühl-)Kräutern, Gewürzen, etwas Olivenöl oder Butter, Pfeffer und Salz aufgepeppt. Ein Omelette, ein Shake, das Doc Fleck Frühstück oder Beeren mit griechischem Joghurt und gehackten Mandeln sowie die Notfallsnacks sind simpelste genussvolle Alternativen – die bekommen Sie auch als Küchennerd hin.

### **WIE KANN EINE SCHLANK!-WOCHE AUSSEHEN?**

An vollen Arbeitstagen (Montag bis Freitag) zum Beispiel das Doc Fleck Frühstück als festes Ritual. Mittagessen: nach dem Tellerprinzip 50 % Gemüse, Salat, viel Eiweiß, etwas Fett, keine Beilagen oder (Salat-)Saucen. Sie folgen nicht der Herde in der Kantinenschlange, sondern stellen sich Ihren Teller zusammen. Abendessen mit einfachen Rezepten, beispielsweise einer Suppe. Für manchen Anfänger anspruchsvollere Rezepte sind für das Wochenende reserviert oder für Tage, an denen Sie mehr Muße und Zeit zum Schnippeln haben.

Das Erstellen von Einkaufslisten für Single-Mann oder Familie erleichtert der kostenlose Mengerechner für alle Rezepte dieses Buches ([www.mengenrechner.de](http://www.mengenrechner.de), mehr dazu auf Seite 179). Die Rezepte kann man durch Anpassung der Mengen für die ganze Familie kochen. Wenn Sie sich an das Tellerprinzip halten, können Sie auch allseits beliebte Familienrezepte für sich auf schlank anpassen und Ihr Umfeld mit mehr Beilagen befriedigen.

Für den unausweichlichen Hunger zwischendurch oder als kleine gesunde Mahlzeit lege ich Ihnen die Notfallsnacks ans Herz.

In diesem Sinne: Guten Appetit!

## Notfallsnacks

### Süß

---

- 150 g Naturjoghurt mit einer Prise Zimt
- 150 g Naturjoghurt mit 1 EL Obst (z. B. Beeren, Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche oder Birnen)
- 100 g Heidelbeeren oder Himbeeren mit 1 EL Sahne oder Naturjoghurt
- 10 Kirschen plus 5 Mandeln
- 7 Weintrauben (plus 1 EL Mandeln oder Walnusskerne)
- 2 EL Hüttenkäse mit 1 Aprikose, einem kleinen Stück Apfel oder Mango
- 1–2 Aprikosen (alternativ 1 Mandarine, 1 Nektarine oder ½ Grapefruit) plus 5 Mandeln

### Nüsse und Samen

---

- 10 Mandeln
- 10 Cashewkerne
- 2 Paranüsse
- 7 Pekannüsse
- 7 Macadamianüsse
- 7 Haselnüsse
- 5 Walnusshälften
- 1–2 EL Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne

### Würzig

---

- 1 hart gekochtes Ei
- ½ Avocado mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz
- 1 Bund Radieschen
- 1 große rohe Karotte
- 2 rohe Selleriestangen
- 1 rohe Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate mit Pfeffer und etwas Salz
- 100 g körniger Frischkäse oder 1 EL Hummus mit einer Handvoll Gemüsesticks zum Dippen (Karotten, Gurken, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Stangensellerie, Zucchini)
- 1 Schiffchen aus Chicorée mit 2 EL Hüttenkäse, Pfeffer und Salz
- 2 Kirschtomaten, gebraten, mit etwas Parmesan, Pfeffer und Salz bestreut
- 1 Teller Miso-Suppe
- 5 grüne oder schwarze Oliven
- 1 kleinfingergroßes Stück Käse
- 1 Stück Räucherlachs (50 g)
- 1 Stück Räucherforelle (50 g)
- 2 dünne Scheiben Putenbrust
- 50 g mageres Rindfleisch
- 1 Stück Tofu (50 g) mit Chili, Pfeffer und Salz gebraten



Ausführliche Infos  
**Seite 179**



# REZEPTTE

## *Phase 1*

## DOC FLECK FRÜHSTÜCK MIT BEEREN

*Zubereitungszeit 8 Minuten*

### FÜR 2 PERSONEN

- 250 g gemischte frische Beeren  
(z. B. Himbeeren, Blaubeeren,  
Erdbeeren, Brombeeren,  
Johannisbeeren)
- 300 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Ölmischung aus omega-  
geschützt hergestelltem  
Biolein- und -weizenkeimöl  
(optional mit DHA- und  
Vitamin-D<sub>3</sub>-Zusatz)
- 1 Msp. gemahlene Vanille  
(nach Belieben)
- 30 g Mandelkerne oder  
Nussmischung, grob gehackt

- Beeren abspülen, gegebenenfalls entstielen und gut abtropfen lassen. Falls verwendet, große Erdbeeren halbieren oder vierteln.
- Quark und Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Zitronensaft und Öl gut einrühren, bis die Masse homogen ist. Nach Belieben die Vanille einarbeiten.
- Quarkmischung auf zwei Schalen verteilen und die Beeren darübergeben. Mit den Mandeln bestreuen und genießen.

### Vegane und laktosefreie Variante

Für diese Varianten können Magerquark und Joghurt durch Chiasamen in Kombination mit Mandel-, Reis-, Kokos- oder Haferdrink ersetzt werden.

**TIPP** Wer kalte Speisen nicht gut verträgt, sollte den Magerquark rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen oder statt Milch heißes Wasser zugeben.

