



Laufen und Abnehmen

Anfang des Jahres lässt sich der Wohlstandsspeck für die meisten Menschen noch weniger verbergen als sonst. Wie ein Sahnehäubchen lasten die Feiertagspfunde auf dem Bauch und auf den Hüften. Was die Waage anzeigt, ist lange nicht (mehr) das Wohlfühl-Gewicht. Laut einer Recherche des „Stern“ (2004) starten jedes Jahr spätestens im Februar rund 10 Millionen Menschen in Deutschland einen neuen Versuch, ihr Körpergewicht zu reduzieren. Deshalb beginnt alle Jahre wieder mit mehr oder weniger neuen „Waffen“ der Kampf um das Schlankwerden: Neue Diät-Konzepte, Wohlfühl-Programme, „Nie wieder hungern“-Tipps, Stoffwechsel-Turbos und neue „Fett-Verbrennungs-Formeln“ füllen die Frauenzeitschriften. Immer wieder neue Pülverchen gibt es „nur in der Apotheke“ und die Fitness-Studios sichern ihre Existenz mit neu abgeschlossenen Jahres-Verträgen.

VON DR. MED. TASSO VOUNATSOS

Auch Läufer(Innen) sind nur Menschen und genießen in der Regel gerne Speis und Trank. Deshalb bewegt auch diesen Menschenschlag die Frage nach dem idealen Weg, das Körpergewicht möglichst effektiv zu regulieren. Sicherlich ist der regelmäßige Dauerlauf ein Trumpf gegen das Übergewicht. Deshalb führen Läufer(Innen) nicht selten an: „Ich laufe, damit ich beim Essen und/oder beim (Bier-)Trinken ohne Reue zuschlagen kann.“ Es ist eine Binsenweisheit, dass das Körpergewicht abhängig vom Kalorienüberschuss ist. Verbraucht man (frau) durch zu bequeme Lebensweise weniger Kalorien als mit Speisen und Getränken aufgenommen werden, so entstehen Körperfett-Reserven. Das war vor Jahrmillionen auch nicht anders und steckt in der biologischen „Software“ aller Lebewesen. Es ist die Strategie, mit der die Natur das Überleben sichert, frei nach dem Motto: Spare im Überfluss, damit du hast in der Not.

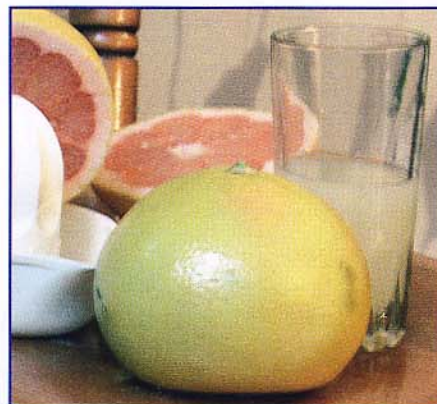
Egon und seine Frau Brigitte sind ein normales Läufer-Ehepaar: Beide im besten Alter (über 40), die zwei Kinder gehen in die Schule, beide haben einen geregelten Arbeitstag. SIE halbtags Sachbearbeiterin im Rathaus, ER Verkäufer im Warenhaus. Beide sind nicht gertenschlank, beide essen liebend gern (Mediterrane Küche, mmh!), beide würden gerne noch öfter laufen, doch leider fehlt dazu die notwendige Zeit. Beide träumen davon, vielleicht irgendwann einmal einen Marathon (ohne Gehpause) zu schaffen.

Es war an einem tristen, nasskalten Sonntagmorgen im Januar im Dritten Jahrtausend: Egon hat beim Blick auf die Gewichtswaage sein unliebsames Dejavu-Erlebnis. Die Feiertage haben auch in diesem Jahr an seinem Körper ihre Spuren hinterlassen: Zum einen gab es die letzten Wochen reichlich Gelegenheit, sich Gaumenfreuden hinzugeben: Schließlich gab es Mitte Oktober schon den Spekulatius palettenweise vor der Supermarkt-Kasse. Und Egon liebt Spekulatius. Die Plätzchen der Adventszeit, das Fruchtbrot, die vielen betrieblichen und privaten Weihnachtsfeiern, das üppige Essen an den Feiertagen, der Glüh-

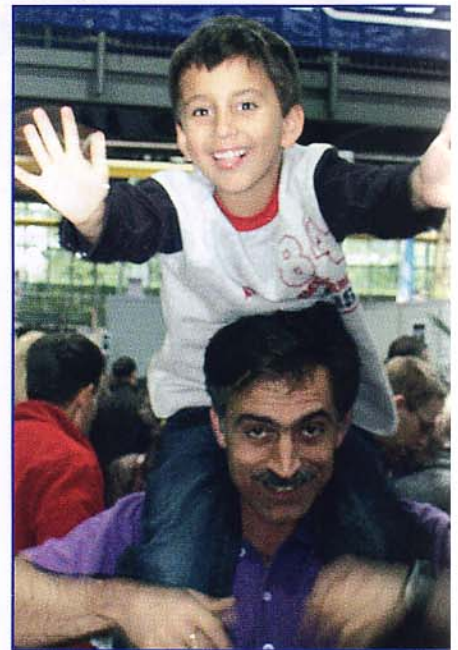
wein, die Verwandtschafts-Treffen mit Kaffee und Kuchen...

Das nasskalte Wetter hat auch seinen Beitrag geleistet, es sich in der warmen Stube auf der Couch gemütlich zu machen anstatt im Freien seine (Lauf)Runden zu drehen. Normalerweise rafft sich Egon ja mindestens zweimal die Woche auf nach einem 10,5-Stunden Arbeitstag im Warenhaus (er verkauft Damenschuhe), seine Laufschuhe anzuziehen und ein Stündchen im Ostpark zu Joggen. Im Sommer fällt es auch leichter, Sonntagmorgens um 8 Uhr am Waldparkplatz zu sein, um mit dem Lauftreff neue Laufstrecken im Forst kennen zu lernen. Doch um diese Jahreszeit, wo man bei diesem Wetter kaum einen Hund vor die Tür scheucht, sich zu kasteien...? Er hat es ruhiger angehen lassen. Schließlich ist der Stadtlauf, bei dem er sich schon jahrelang mit Dieter von der Nachbarschaft duelliert, noch mindestens ein halbes Jahr entfernt.

Die Kehrseite dieser bequemen und sicher auch angenehmen Lebensweise präsentiert ihm die Gewichtswaage im Badezimmer schonungslos: Die Hosen kneifen nicht umsonst, auch diese Schwerfälligkeit kommt nicht von ungefähr. Vier ganze Kilogramm Körperfett hat er in drei Monaten still und leise zugelegt. Unangenehme Erinnerungen werden wach: Wie war das noch vor zwei Jahren? Da hat er sich von Brigitte überreden lassen „die leckere



Ein Glas Grapefruit-Saft vor jeder Mahlzeit führt in drei Monaten zu einem Gewichtsverlust von 1,5 kg. Foto: Mast



Autor Tasso Vounatsos mit seinem Sohn Daniel.

Foto: Mast

Kohl- und Zwiabelsuppen-Diät“ mitzumachen. Vier ganze Tage hat er durchgehalten, dann wurde ihm schon übel, als er nur an Kohl und Zwiebeln dachte. Immerhin hatte er da schon 2,5 kg abgenommen. Doch zwei Wochen später waren die Pfunde wie von Zauberhand wieder da. Die „Aldi-Diät“ im letzten Jahr war da schon abwechslungsreicher. Wie versprochen hat er 7 Pfund in 7 Tagen abgenommen. Und es waren auch „nur“ vier Pfund wieder zurückgekehrt, vier Wochen später.

Das Gewicht war schließlich im Juni wieder einigermaßen im Griff, als er im „Trainingslager“ auf Lanzarote in den Pfingstferien zehn Tage lang jeden Morgen vor dem Frühstück eine Stunde laufen ging. Doch da ging leider die Geschichte mit dem Knie los. Der Orthopäde verordnete ihm zwei Wochen Laufpause und in dieser Zeit waren drei Pfund wieder „angespeckt“. Schließlich musste er sich beim Stadtlauf dem Dieter um fast eine Minute geschlagen geben... Dieses Jahr soll alles anders werden, dachte Egon:

Soll die Brigitte ruhig ihre „Neue Brigitte-Diät“ ausprobieren. Die 1.200 Kalorien pro Tag werden mir mit meinen jetzt 90 kg sicher auch nicht schaden. Und wenn ich merke, dass ich nachts mit Magenknurren aufwache und mir unbedingt einen Apfel holen muss, kann ich immer noch „vorbeugen“ und auf dem Nachhauseweg eine „Vorspeise“ in Janis-Stehimbiss genießen oder kurz über den „McDrive“ einen Schlenker machen... Meine Kilos werde ich wohl oder übel mit den Füßen tot-treten müssen beim Laufen, ich brauche einen Trainingsplan, da führt kein Weg vorbei... Neu motiviert griff Egon nach seiner seit Jahren abonnierten Läuferzeitschrift auf dem Wohnzimmerisch und hoffte irgendwas in der Richtung „In 6 Monaten 10 km unter 50 Minuten zu fin-



den". Doch diesmal stand kein Trainingsplan drin, sondern irgendwas von einer Läufer-Diät, die satt und schlank macht:

ZWEI DICKMACHER-HORMONE

Das Wort „Diät“ stammt aus dem Altgriechischen „diata“ und bedeutet „geordnete Lebensweise“. Es hat in seinem ursprünglichen Sinn nichts mit kurzfristigen Ernährungsveränderungen zu tun. Im übertragenen Sinn bedeutet Diät also nichts anderes als „ordentlich Essen und Trinken“. Die wesentlichen Gründe für das Übergewicht der meisten modernen Menschen lassen sich in zwei Sätzen zusammenfassen: Es wird zu häufig und unregelmäßig gegessen. Dabei werden meist zu große Portionen von wohl-schmeckenden, aber wenig sattmachenden Speisen und Getränken genossen. Aus den Lebensmitteln sind im Wirtschaftswunder „Genussmittel“ geworden.

Der finanzielle Wohlstand erlaubt den modernen Menschen zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort gut Schmeckendes (also Süßes und Fetthaltiges) kaufen und genießen zu können. Der Sättigungseffekt der leckeren Sachen ist aber infolge fehlender „Langzeit-Sattmacher“ meist sehr gering. Deshalb werden relativ kurz nach einer üppigen Hauptmahlzeit (auch infolge der starken Blutzuckerschwankungen) erneut Hungergefühle vom Körper produziert. Die Wirkungsweise des Hormons Insulin aus der Bauchspeicheldrüse ist seit dem Anfang der sechziger Jahre bekannt. Es wird ausgeschüttet, wenn große Mengen Zucker in der Blutbahn auftauchen. Seine Aufgabe besteht darin, den Zucker aus der Blutbahn in die Muskelzellen zu verfrachten. Zusätzlich sorgt Insulin für eine Blockierung des Fettstoffwechsels für einige Stunden. Durch diese Wirkungsweise hat es den Beinamen „Dickmacher-Hormon“ erhalten. Zur Ausschaltung von Insulinspitzen in der Blutbahn sind Diät-Konzepte wie die GLYX-Diät oder das LO-GI-Konzept entstanden.

Eine weitere, relativ neue Erkenntnis der Physiologie, ist die Wirkungsweise eines Hormons namens Ghrelin. Es wird in die Blutbahn ausgeschüttet, wenn der Magen leer ist und führt zu Hungergefühl. Der schon wieder hungrige Mensch greift erneut zu dem, was ihm schmeckt: Süßes und fetthaltiges mit kurzer Verweildauer im Magen.

So dauert es wieder nicht lange, bis erneut der Hunger zurückkommt... Die zwei „Dickmacher-Hormone“ Ghrelin und Insulin führen beim Versuch, mit Crash-Diäten in kurzer Zeit unliebsame Kilos loszuwerden, zum gegenteiligen Ergebnis: Kurzfristig heruntergehungertes Körpergewicht ist infolge der Bio-Regulation des Körpers schnell wieder vorhanden. Der „Spar-Stoffwechsel“ im Rahmen einer Hungerkur bleibt auch nach Ende dieser rigorosen Kalorien-Einsparung für einige Zeit bestehen. Das führt zu zusätzlichen

Fettpolstern binnen kurzer Zeit. In der Regenbogen-Pressen nennt man das auch den „Jo-Jo-Effekt“. Mit anderen Worten: Wer hungert, wird zwangsweise dicker!

Ein Schlankheits-Konzept kann nur dann langfristig erfolgreich sein, wenn es der menschlichen Natur entspricht: Gut schmeckendes (also Zucker- und Fetthaltiges) gehört zur vielbeschworenen „Lebensqualität“. Rigoroser Verzicht, wie von vielen Diät-Programmen gefordert, kann nur kurze Zeit durchgehalten werden. Frust- und Schuldgefühle führen deshalb bald zum Abbruch der Diät. Eine vernünftige Diät (=Ernährungsweise) sollte schmecken und satt machen, dann stellt sich Schlankheit ganz von alleine ein. Ab und zu kleine „Ernährungs-Sünden“ (wie Pommes, Bierchen, Fast-Food, Schokolade, Schweinsbraten, etc.) mit Augenmaß und bei vollem Genuss sollten gelegentlich ein Plätzchen in solch einem Konzept finden. Ess- und Trink-Gewohnheiten, die über Jahre gepflegt und liebgewonnen wurden, dürfen nicht abrupt und extrem abgeändert werden. Schließlich „lebt der Mensch nur einmal“ und „dieses Leben ist viel zu kurz, um es nicht zu genießen“!

LANGSAM, ABER STETIG

Aufgrund der oben kurz skizzierten Tatsachen ist die Dr-Tasso-Diät entstanden. Im Mittelpunkt der theoretischen Überlegungen steht der Grundsatz:

Nur wer satt wird, kann auch abnehmen.

In der praktischen Umsetzung werden die Mahlzeiten so gestaltet, dass zu den üblichen Zutaten einer Mahlzeit Langzeit-Sattmacher hinzukomponiert werden. Deshalb gehören Vollkornprodukte, Gemüse, Salat und/oder Obst obligatorisch zu jeder Mahlzeit dazu. Das bedeutet aber keinesfalls absoluten Verzicht auf Weißmehl-Produkte, Fett, Zucker oder Alkohol!

Es wird eine Alltagskost vorgeschlagen, deren Lebensmittel nicht exotisch oder schwer zu besorgen sind. Vielmehr sollten die benötigten Produkte preiswert und bei jedem Supermarkt oder Discounter erhältlich sein. Die Nährstoffe der Lebensmittel sind nach dem aktuellen Stand



Nudelgericht mit Pilzen und Filet Foto: Mast

der Wissenschaft im Sinne einer „Gesunden Ernährung“ zusammengestellt. Der Anteil der Fett-Kalorien liegt unter 30 %. Für Langstreckenläufer und regelmäßig sportlich aktive Personen ist besonders der hohe Kohlenhydrat-Anteil von über 50% der Tageskalorien interessant. Schließlich sind die Kohlenhydrate der ideale Treibstoff für muskuläre Arbeit.

Es wird Rücksicht genommen auf individuelle Vorlieben (es soll schmecken!) und auf Familientauglichkeit. Das heißt: Gekocht wird ein Gericht für alle Familienmitglieder. Auch Kinder können und sollen sich mit den Gerichten der Dr-Tasso-Diät satt essen. Die Zubereitung in den Rezeptbeispielen ist auf Menschen mit wenig Zeit für das Stehen in der Küche angelegt. Schließlich hat man (frau) neben Laufen und Kochen auch Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.

Besteht der Wunsch, mit diesem „Wohlfühl-Konzept“ das Körpergewicht zu reduzieren, so kann dies nur LANGSAM, ABER STETIG geschehen. Die Portionsgrößen werden deshalb abgestimmt auf das Körpergewicht und den Aktivitätsgrad des Einzelnen. Als Richtwert für das Abnehmen sollte ein halbes Kilo pro Woche angesehen werden.

Das sind im Idealfall 2 kg pro Monat. Bei entsprechend großen Körperfett-Depots können auf diese Art und Weise 24 kg Körperfett pro Jahr reduziert werden! Abschließend soll nochmals darauf hingewiesen sein: Das Ganze ohne Wunder-Super-Pülverchen, ohne Zusatzprodukte, für die extra Kosten anfallen, ohne radikale Veränderung der Lebensweise und ohne nagendes Hungergefühl.

Die Umsetzung in den Alltag Für das oben skizzierte Ehepaar (Er: 1,85 m, 90 kg – Sie 1,65 m, 70 kg; beide haben einen mittleren Aktivitätsindex) könnten drei Tage mit der Dr-Tasso-Diät folgendermaßen Aussehen:

Die Kalorienverteilung:

ER: (Gesamt-Tageskalorien ca. 2100 kcal)	
Frühstück	650
Hauptmahlzeit	1000
Kleine Mahlzeit	450
SIE: (Gesamt-Tageskalorien ca. 1600 kcal)	
Frühstück	500
Hauptmahlzeit	700
Kleine Mahlzeit	350-400

Ausreichend trinken

Wie in jedem vernünftig zusammengestellten Diät-Konzept ist es auch bei dieser Diät obligatorisch, den Organismus mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Die erforderliche Menge beträgt 30 ml (alkohol- und Coffein-freier) Flüssigkeit pro kg Körpergewicht. Für die oben beispielhaft aufgeführten Personen benötigt ER somit 2,7 Liter und Sie 1,8 Liter „freie Flüssigkeit“.

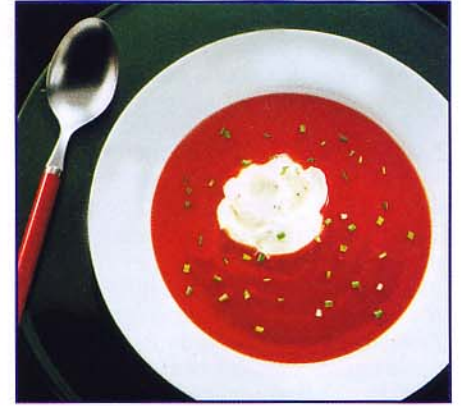
Um die Vorgaben einer „Gesunden Ernährung“ zu erfüllen und den Körper mit allen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, werden bei der ausgewogenen Mischkost keine Zusatzpräparate benötigt.



Zu einem gesunden Frühstück gehört beispielsweise ein Vollkornbrötchen mit Käse. Foto: Wirts



Auch eine Tasse Instant-Cappuccino ist bei der Tasso-Diät erlaubt. Foto: Wine&more



Tomatensuppe ist eine Alternative für eine kleine Mahlzeit zwischendurch. Foto: Wirts

Lediglich die Aufnahme des Stoffwechsellaktivators Magnesium kann für Menschen, die in Zentraleuropa leben, ein Problem darstellen. Für die ausreichende und problemlose Magnesium-Versorgung ohne Zusatzpräparate empfiehlt sich die Auswahl eines Mineralwassers das mindestens 100 mg Magnesium pro Liter Wasser enthält.

Im Jahr 2003 wurde von der Universität San Diego in einer kontrollierten Studie nachgewiesen, dass eine Portion Grapefruit-Frucht oder Grapefruit-Saft vor jeder Mahlzeit auch ohne andere Ernährungsumstellung zu einem Gewichtsverlust von 1,5 kg Körpergewicht in drei Monaten führt. Aus diesem Grund (und während weitere Kontroll-Studien laufen) wird empfohlen, VOR jeder Mahlzeit 100 ml Grapefruit-Saft zu trinken.

Um mit der Diät zu starten werden keine Besonderheiten verlangt (keine rituelle Darmreinigung o.ä.). Um die Rezepte umzusetzen wird am Anfang eine Küchenwaage benötigt. Solange bis man/frau ein Gefühl dafür bekommen hat, welche Portionsgrößen benötigt werden. Für das fettarme Zubereiten der warmen Gerichte ist eine beschichtete Pfanne eine enorme Unterstützung! Schließlich und ganz wichtig: Ständiges Kalorien-Zählen ist nicht verlangt. Denn auf die einzelne Kalorie kommt es auch nicht an!

FRÜHSTÜCKS-VARIANTEN

ER: „Herzhaftes Frühstück“ (630 Gesamtkalorien)

- o 100 ml Grapefruit-Saft (nach Bedarf mit Süßstoff gesüßt) (40)
- o Mindestens 100 ml magnesiumreiches Mineralwasser
- o Kaffee oder Tee, soviel gewünscht, nach Bedarf mit Süßstoff und 1,5% Milch (maximal 50 ml) (25)
- o 2 Vollkornbrötchen oder 3 dünne Scheiben Bauern- oder Sechskornbrot (ca. 110 g) (240)
- o 10 g fettreduzierte Olivenöl-Margarine (2 gestrichene Teelöffel) z.B. Bertoli (55)

- o 2 Scheiben Edamer Käse (50 g) 40% F. i. Tr. (Fett in Trockenmasse) (160)
- o 2 Scheiben gegarte oder geräucherte Putenbrust (50 g) oder gleiche Menge gekochter Hinterschinken (30)
- o 1 mittelgroßes Stück Obst (Apfel/Birne mit Schale oder 1 große Orange) (80)

SIE: „Marmeladen-Variante“ (Gesamtkalorien 495)

- o 100 ml Grapefruit-Saft (nach Bedarf mit Süßstoff gesüßt) (40)
- o Mindestens 100 ml magnesiumreiches Mineralwasser
- o Kaffee oder Tee soviel gewünscht, nach Bedarf mit Süßstoff und 1,5% Milch (maximal 50 ml) (25)
- o 1 Vollkornbrötchen oder 4 Scheiben Knäckebrot (pro Scheibe ca. 10 g) (120)
- o 2 gehäufte TL Olivenöl-Margarine (14 g) oder 8 gehäufte TL körniger Frischkäse (20% Fett i.Tr.) (80)
- o 2 gehäufte TL Diät-Konfitüre (60 g) (70)
- o 50 ml 1,5%ige Milch (25)
- o 2 Esslöffel Obst-Nuss-Fertigmüsli (z.B. vom Discounter) (50)
- o 1 mittelgroßes Stück Obst (Apfel/Birne mit Schale oder 1 große Orange) (80)

DIE KLEINE MAHLZEIT

Auch hier gilt das Baukasten-Prinzip mit den bereits vorgestellten Bausteinen Salat als Vorspeise und Obst als Nachspeise (zusammen ca. 200 kcal).

Der Hauptgang bilden belegte (Knäcke)-Brote und/oder Gemüsegerichte, leichte Reisgerichte, Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Quark). Alternativ kann die Salatportion vergrößert werden und mit Käse, Kochschinken, Putenbruststreifen, Thunfisch o.ä. angereichert werden.

Als Beispiele für ein kleines Abendgericht oder zum Mitnehmen für die Mittagspause:

Blumenkohlflam, Nudelsalat, Kartoffelsuppe mit Krabben
Siehe entsprechende Dateien für ausführliche Rezeptbeispiele.

Beispiele für belegte Knäcke-Brote (jede angegebene Ration hat 100 kcal)

- o 1 Scheibe Knäckebrot (ca. 10 g) mit:
- o gehäuften TL Frischkäse (20% F.) und 1 Scheibe Bierschinken
- o 1 gestrichenem TL Olivenöl Aufstrich oder Diät-Margarine und 30 g Geflügelwurst
- o 1 gestrichenem TL Butter und 25 g gekochtem Hinterschinken
- o 30 g Feta-Käse (45% F.), Tomatenscheiben und Basilikum
- o 1 Forellenfilet mit Zitronensaft beträufelt.

Weitere Alternativen für den Hauptgang der „kleinen Mahlzeit“ (pro Angabe 100 kcal)

- o 250 ml Tomatensuppe (Fertigprodukt aus der „Tüte“) mit 1 Scheibe Knäckebrot
- o 100 g Diät-Fruchtjoghurt (Kalorienangabe auf dem Becher beachten!)
- o 2 Portionen instant „Cappuccino ungesüßt“ Kaffeegetränk nach Bedarf mit Süßstoff gesüßt
- o 1 Müsli-Riegel (25 g) z.B. mit Beeren und/oder Schokolade (Kalorienangabe auf der Verpackung beachten!)

DIE HAUPTMAHLZEIT

Die Hauptmahlzeit kann wahlweise als Mittag- oder Abendessen eingenommen werden! Sie ist nach dem Baukasten-Prinzip aufgebaut und besteht aus einer Vorspeise, einem Hauptgang und einer Nachspeise.

Als Vorspeise ist immer obligatorisch ein kleiner frischer Salat vorgesehen. Beispiel: 100 g Blattsalat und 100 g Tomaten und 200 g Salatgurke (ungeschält), und 100g Paprikaschote wahlweise dazu geriebene Karotten und (Garten)-Zwiebeln. Angemacht wird das Ganze mit 1 TL Olivenöl



oder Rapsöl, Essig und Kräutern nach Wunsch.

Als Nachspeise ist obligatorisch immer eine Portion Obst vorgesehen, am besten Schalenobst.

Die Bausteine Salat und Obst haben zusammen einen Brennwert von ca. 200 kcal.

Rezept-Beispiele für den Hauptgang:

1. Geschnitztes mit Champignon Nudeln

Zutaten für 1 Portion	Kalorien
o Vollkorn-Nudeln (Bandnudeln, Farfalle, Penne, etc.). Die Portionsgröße bezieht sich auf rohe Ware.	
o Pro Person ein Stück (mageres) Fleischfilet oder Geflügel-Filet	
o 150 g frische Champignons (alternativ aus der Dose)	(30)
o 1 TL Olivenöl (=4 g)	(40)
o Nach Wunsch 1/2 kleingehackte Zwiebel	(5)
o Kräuter-Fertig-Mischung (z.B. „Italienische Kräuter“)	(0)
o 2 EL Kondensmilch (7,5% Fettgehalt)	(30)
o 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas geriebene Zitronenschale	

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser oder Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen lassen. Das Filet waschen, klopfen und in in feine Streifen oder Stückchen schneiden. Die Champignons waschen, putzen, und nach Wunsch in Scheiben oder Stücke schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit der Kräutermischung ca. 2 min dünsten. Das Fleisch dazugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Kurz bevor das Fleisch gar ist, die Champignons dazugeben und etwa 1 min mitbraten. Vom Nudelkochwasser 4 Esslöffel dazugeben und unter ständigem rühren mit der Kondensmilch, dem Zitronensaft und Zitronenschale aufkochen lassen. Die bissfesten Nudeln durch ein Sieb abgießen und anschließend in die Pfanne geben und gut mischen. Mit Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer abschmecken.

Die Portionsgröße für IHN beträgt

100 g Nudeln (=350 kcal) und
250 g Filet (=260 kcal)

Die Portionsgröße für SIE beträgt

70 g Nudeln (=245 kcal) und
125 g Filet (= 130 kcal)

Anstelle der Pilze können 150 g Erbsen und Karotten (auch aus der Dose) angemacht mit 1 TL Olivenöl, Kräutern und Zitronensaft dazugereicht werden.

Weitere Vorschläge aus der „Dr.Tasso-Diät“ mit ausführlichen Rezeptvorschlägen (Risotto, Kartoffel-Gratin, Gnocchi, gefüllte Zucchini) werden wir in der Nummer SPIRIDON 2/05 abdrucken.