MARION GRILLPARZER

FATBURNER

So einfach schmilzt
das Fett weg

DER
BESTSELLER

Über 500.000
mal verkauft

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

Diese Lebensmittel machen Sie mit Vitalstoffen oder Eiweiß-Power schlank – und enthalten wenig Fett.

Obst & Gemüse	Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten Fett nur in Spuren. Essen Sie 3 bis 5 große Portionen pro Tag!					
Milchprodukte	Vollmilch	3,5	Molke		0,2	
	Speisequark, mager	0,3	Buttermilch		0,5	
	Trinkmilch, fettarm	1,5	Joghurt (1,5–3,8 %)		1,5–3,8	
	Dickmilch (0,1–3,5 %)	0,1–3,5	Schichtkäse, 10 % Fett i. Tr.		2	
	Körniger Frischkäse	3	Kefir		3,5	
Käse	Romadur (20 %)	9	Limburger (20 %)		9	
	Mozzarella	16	Feta (40 %)		16	
	Tilsiter (30 %)	16	Ziegenkäse (45 %)		21	
	Parmesan (32 %)	25				
Fisch	Kabeljau	0,6	Tintenfisch	0,8	Flussbarsch	0,8
	Seelachs*	0,8	Hecht	0,9	Zander	1
	Seelachs	1	Seezunge	1	Languste	1,1
	Austern	1,2	Miesmuscheln	1,3	Garnelen, Scampi	1,4
	Hummer	1,9	Scholle	2	Forelle	3
	Rotbarsch	4	Rotbarsch*	5,5	Lachs	14
	Brathering	15	Bismarckhering	16	Makrele*	16
Fleisch & Geflügel	Kalbsfilet	1	Putenbrust	1	Kalbsschnitzel	2
	Rinderleber	2	Schweinefilet, -schnitzel	2	Hase	3
	Schinken**	3	Rehrücken	4	Rinderfilet	4
	Geflügelwurst	5	Roastbeef, Rind	5	Corned Beef	6
Getreideprodukte	Pumpernickel	1	Roggenschrotbrot	1	Naturreis	2,2
	Knäckebrot	1,5	Buchweizen	1,7	Haferflocken	7
	Grünkern	2,7	Vollkorntoast	3		
Sonstiges	Mineralwasser	0	Tofu	5	Hühnerei	7
Pflanzenöle	Enthalten alle um die 99,5 g Fett, zählen aber wegen ihrer gesunden Fettsäuren zu den Fatburnern, z. B. Olivenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl					

* geräuchert

** gekocht, ohne Fettrand

Diese Dickmacher sollten nur selten auf dem Fitness-Teller liegen.

Milchprodukte	Schmand	24	Schlagsahne	32
	Crème fraîche (40 %)	40	Butter	83
Käse	Doppelrahmfrischkäse	28	Bergkäse (45 %)	30
	Emmentaler (45 %)	30	Frischkäse (60 %)	32
	Gruyère (45 %)	32	Appenzeller (50 %)	32
	Camembert (60 %)	33	Edelpilzkäse (50 %)	39
	Mascarpone	48	Bavaria blu, Cambozola (70 %)	40
Fleisch & Geflügel	Rinderhals	8	Schweinekotelett	8
	Schinken*	13	Rinderhack	14
	Ente	17	Lammkeule	18
	Leberwurst**	21	Schweinebauch	21
	Fleischwurst	26	Weißwurst	27
	Leberwurst***	29	Bratwurst	29
	Lammkotelett	32	Salami	33
	Speck, durchw.	65		
Backwaren & Knabbereien	Schokomüsli	12	Pommes frites	15
	Sahnetorte	25	Blätterteig	25
	Nusskuchen	30	Schokowaffeln	36
Süßes	Mousse au chocolat	8	Eiscreme	20
	Marzipan oder Nougat	25	Brotaufstrich auf Nussbasis	31
	Vollmilchschokolade	36		
Fette	Halbfettmargarine	40	Mayonnaise (80 % Fett)	80
	Margarine	80	Butterschmalz	99,5
	Schweineschmalz	99,7		
Erlaubt, aber nicht zu viel	Oliven schwarz/griechisch	36	Erdnussmus	48
	Erdnüsse	49	Haselnüsse	62
	Walnüsse	62	Pekannüsse	72

Zuckerfallen: Hoher GLYX

Hier finden Sie Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index (GLYX), die viel vom Dickmacher-Hormon Insulin locken. Wer abnehmen will, sollte alles mit einem GLYX über 55 minimieren. Und vor allem nicht mit fett-haltigen Lebensmitteln kombinieren (siehe Tabelle »Fettnäpfchen«).

Getränke	Limonaden, Cola-Getränke,	Bier (Maltose)	110
	Gezuckerte Fruchtsäfte	70 Sportgetränke	80
Süßes	Schokolade	55 Konfitüre	65
	Kekse	70 Zucker (Saccharose)	70
	Glukose (Traubenzucker)	100 Kunsthonig	65
Brot	Graubrot	65 Weißbrot (Baguette)	70
	Brezeln	85 Ganz weißes Brot (Fast Food)	95
	Toastbrot	75 Fladenbrot	65
Kartoffeln	Pellkartoffeln	60 Kartoffelpüree	70
	Pommes frites	75 Gebackene Kartoffeln	80
	Bratkartoffeln	95	
Obst & Gemüse	Ananas	65 Bananen, reif	60
	Datteln, getrocknet	105 Dosenobst	65
	Feige, getrocknet	60 Honigmelone	65
	Rosinen	65 Wassermelone	75
	Weintrauben blau	60 Kohlrübe	70
	Kürbis	75 Pastinake	95
	Süßkartoffel	60 Saubohnen	80
Beilagen	Nudeln »weich gekocht«	60 Weißer Reis (Langkorn)	60
	Couscous	65 Weißer Reis (Rundkorn)	70
	Instant-Reis	85	
Getreide- produkte	Croissant	70 Gezuckertes Müsli	70
	Maismehl	70 Weizenmehl	70
	Mais-Chips	75 Kräcker	75
	Reiswaffeln	80 Cornflakes	85
	Popcorn, süß	90 Reiscracker	90
	Müsliriegel, gezuckert	90 Waffelmischung	75

Restaurant-Tipps

Sie wollen auswärts schlemmen – kein Problem. In jedem Restaurant finden Sie auch Fatburner auf der Speisekarte. Hier ein paar Beispiele.

› Chinesisch:

Kleine Portion Reis mit viel Gemüse und Geflügel

Vorsicht: Süß-sauer ist nichts für die Figur!

› Deutsch:

Gemüsesuppen, Salat mit Putenfleisch oder Austernpilzen, Gemüseplatte, mageres Fleisch/Geflügel oder Fisch (gedünstet, gegrillt) mit Gemüse, Kartoffeln mit Quark

› Französisch:

Salade niçoise, Coq au vin, Fisch und helles Fleisch in allen Variationen, gedünstet oder gegrillt – ohne Sahnesaucen

› Griechisch:

Kaninchen, Tintenfisch vom Grill, Puten-Souvlaki mit Salat, Lammkoteletts mit Gemüse, gegrillte Artischocken, Auberginen, Zucchini, weiße Bohnen

› Indisch:

Linsen- oder Bohnengerichte, mageres Fleisch mit Gemüse und Joghurtsaucen, Curry-Gemüse

› Indonesisch:

Nudeln oder Reis mit Tofu und Gemüse, Gado Gado (Gemüse mit Erdnussauce)

› Italienisch:

Mozzarella mit Tomaten, Rinder-Carpaccio, Salat mit Austernpilzen, Fisch mit Gemüsebeilage, Pasta mit Gemüse oder Garnelen, Scaloppine, Saltimbocca; Fettnäpfchen: Tiramisu (viel Fett und Zucker), Panna cotta, Crema caramella

› Japanisch:

Sushi und Sashimi (Algen-Reis-Fisch-Häppchen) oder Sukiyaki (edler Fond mit Gemüse und Fleisch)

› Thailändisch:

Suppen, Krabben oder Fisch mit Thai-Curry

Wichtig: Salat wird häufig mit fettigen oder gezuckerten Fertigsaucen serviert. Ordern Sie für Ihren Salat Essig und Öl extra.

Fatburner: Niedriger GLYX

Hier dürfen Sie zugreifen. Diese Lebensmittel locken nicht so viel Insulin und lassen dem Fatburner-Hormon Glukagon eine Chance.

Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst	Kalbsfilet	1	Putenbrust	1	Kalbsschnitzel	2
	Sojabohnen	15	Kirschen (sauer)	20	Grapefruits	25
	Frisches Obst	10–40	Linsen	30	Limabohnen	30
	Aprikosen**	30	Kichererbsen	40	Fruchtsaft***	45
Milchprodukte	Milch		30	Vollmilchprodukte		10–30
Brot & Getreide	Nudeln aus Vollkornmehl		35	Haferflocken		40
	Vollkornmüsli (o. Zucker)		40	Pasta al dente		45
	Roggenbrot (Sauerteig)		50	Parboiled Reis		50
	Vollkorn- oder Kleiebrod		50	Pumpernickel		50
Süßes & Nüsse	Bitterschokolade (mehr als 70 % Kakaoanteil)					20
	Nüsse		25	Marmelade (o. Zucker)		30

Fatburner: Vitamin C

Gehalt in mg Vitamin C pro 100 g Lebensmittel

Wer abnehmen will, braucht täglich 1000 mg vom Schlank-Vitamin C.

Obst	Grapefruit		44	Apfelsinensaft*	52	Zitrone	53
	Erdbeeren*		62	Kiwi	71	Papaya	80
	Johannisbeeren, schwarz		189				
Gemüse	Blumenkohl, roh	69	Fenchel	93	Grünkohl		105
	Rosenkohl	112	Meerrettich	114	Brokkoli, roh		115
	Paprika, roh	140	Petersilie	166	Brennnessel		200

Fatburner: Magnesium

Gehalt in mg Magnesium pro 100 g Lebensmittel

Rund 400 mg Magnesium täglich halten den Stoffwechsel auf Trab. Sie ernsten gute Laune, Power, mehr Muskeln – und verlieren Fett.

Gemüse & Getreide	Hafer	129	Steinpilze	138	Weizen	147
	Reis, natur	157	Grüne Bohnen, gegart	165	Hirse	170
	Pfifferlinge	231	Sojabohnen	240		
Nüsse & Samen	Erdnüsse, geröstet	182	Mohnsamensamen	333	Sesamsamen	347
	Leinsamen	350	Kürbiskerne	534		

* frisch

** getrocknet

*** frisch, ohne Zucker und mit Wasser verdünnt

Fatburner: Jod

Gehalt in µg Jod pro 100 g Lebensmittel

Eine aktive Schilddrüse sorgt für eine aktive Fettverbrennung. Dafür braucht sie aber Jod. Achten Sie auf 200 µg täglich.

Käse*	Bergkäse	40	Edelpilzkäse	40	Emmentaler	40
	Frischkäse	40	Parmesan	40		
Fisch	Kabeljau	120	Jakobsmuscheln	130	Krabben	130
	Miesmuscheln	130	Scholle	190	Schellfisch	240
Gemüse	Brokkoli	15	Feldsalat	35	Sauerkrautsaft	38
	Spinatsaft	43	Trüffel	45		
Getränke	Apfelwein	40	Sekt	50	Rotwein	70

Fatburner: Kalzium

Gehalt in mg Kalzium pro 100 g Lebensmittel

Ohne Kalzium schmelzen die Pfunde nicht. Darum: 1000 mg täglich für die gute Figur.

Käse*	Mozzarella	632	Tilsiter	858	Gouda	900
	Emmentaler	1020	Parmesan	1180	Bergkäse	1200
Gemüse	Spinat	126	Sauerkraut	143	Grünkohl	212
	Sojabohnen	250	Zuckererbsen	310	Basilikum	369

Fatburner: Chrom

Gehalt in µg Chrom pro 100 g Lebensmittel

Wer Probleme mit dem Gewicht hat, sollte auf sein tägliches Chrom achten: 50 bis 150 µg kurbeln die Fettverbrennung an.

Chrom-Hits	Kakaopulver	60	Paranuss	100	Schwarzer Tee	110
Käse* & Ei	Hühnerei	5–50	Edamer	95	Gouda	95
Fleisch & Fisch	Lamm	4	Rinderfilet	5	Hecht	6
	Austern	9	Aal	14	Rinderleber	100
Brot & Getreide	Gerste	13	Hafer	13	Roggen	25
	Mais	32	Weizenvollkornbrot	49		
Gemüse	Kopfsalat	8	Spinat	9	Champignons	10
	Pastinaken	13	Zwiebel	16	Bohnen, weiß	20
Sonstiges	Heidelbeeren	10	Honig	29	Datteln	29

*Bevorzugen Sie fettarme Sorten.

Der Fatburner-Einkaufskorb

Es gibt immer eine bessere Alternative – und die findet man auch im Supermarkt einen Handgriff entfernt. Der Fatburner-Einkaufskorb ist GLYX-niedrig, enthält Ballaststoffe, essenzielle Fettsäuren, Eiweiß – plus Vitalstoffe für eine gute Fettverbrennung.

Das passt nicht in den gesunden Einkaufskorb	Hiervon ruhig kleine Portionen genießen	Das gehört in den Low-Carb-Einkaufskorb
Dosenobst	Bananen, Litschis, Papaya, Mango, Ananas, Kiwi, Kaki, Wassermelone, Weintrauben	Obst aus der Region/ Saison wie Äpfel, Birnen, alle Beeren, Pflaumen, Kirschen, Zitrusfrüchte, Tiefkühlobst pur, Biofrüchte aus dem Glas
Bananenchips, Datteln	getrocknete Feigen, Rosinen	getrocknete Pflaumen, Aprikosen oder Apfelfringe
Gemüse aus der Dose oder dem Glas, fertige Gemüsesuppen, Fertiggerichte mit Zusatzstoffen und Aromastoffen, Tütensuppen	Tiefkühl-Gemüsezubereitung, Kürbis, Pastinaken, Rote Bete, Zuckermais	frisches Gemüse aus der Region/Saison, Tiefkühlgemüse (ohne Zusätze), Biogemüse aus dem Glas und Tomaten aus der Dose (wenn sie gerade keine Saison haben), Oliven, italienische Antipasti
Saubohnen	Kidneybohnen, Erbsen, Zuckermais	Sprossen, Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen, grüne Bohnen
Milch- und Sauermilcherzeugnisse (zum Beispiel Joghurt, Quark, Dickmilch, Molke, Milch) mit Fruchtzusätzen, Aromastoffen und Zucker	Milch und Sauermilcherzeugnisse mit Fruchtstücken ohne lange Zusatzstoffliste	frische Früchte und dazu Naturjoghurt, Dickmilch, Quark, Kefir, Sauermilch oder Sojajoghurt, Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch
Schmelzkäse, Kochkäse, Fonduekäse	Frischkäsezubereitungen, Käse mit mehr als 30 % Fett	Kräuterquark, Feta, Mozzarella, Hüttenkäse, Ziegenweichkäse, Hartkäse bis 30 % Fett
H-Milch, Kondensmilch	Magermilch, fettarme Milch, Reismilch	frische Vollmilch, Sojamilch

Das passt nicht in den gesunden Einkaufskorb	Hiervon ruhig kleine Portionen genießen	Das gehört in den Low-Carb-Einkaufskorb
Fischstäbchen, Ölsardinen, Kaviarersatz Fischkonserven in Fertigsaucen mit vielen E-Nummern	Fisch aus Glas oder Dose	Fisch und Meeresfrüchte, frisch oder tiefgefroren; Thunfisch, auch aus der Dose in Olivenöl
fette Teile von Schwein und Rind	magere Teile von Schwein, Rind, hochwertige Innereien	Wild, Lamm, Geflügel, Kalb; Ersatz: Tofu, Tempeh, Lupinengeschnitzeltes, Seidentofu
Wurst	roher Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Bierschinken	magere, hochwertige Geflügelwurst, vegetabile Aufstriche, Sojawurst, Bündner Fleisch, Koch- und Lachsschinken
Billigmargarine, Halbfettmargarine, Kokosfett, Palmöl, Schmalz, Back- und Frittierfett	hochwertige Margarine, Butter, Mais- und Weizenkeimöl, Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Traubenkernöl	Oliven-, Lein-, Raps-, Avocado- und Hanföl, alle Nussöle, Arganöl, Hanföl, Kokosöl
Cornflakes, Honigpops, Cheerios, Frosties, Schokomüsli, Müsli mit Zuckerzusatz	Ballaststoff-Flakes, Buchweizen-Flakes	Früchtemüsli (ohne Zucker, ohne Schokolade), Mehrkornflocken mit Honig, Haferflocken
Baguette, Weizenbrötchen, weißer Toast, Milchbrötchen, Croissants, Knäckenbrot, Bagels, Laugengebäck	Misch- und Graubrote, Vollkorntoast, -knäcke, Weizenvollkornbrot, Hirsevollkornbrot, Fladenbrot	Pumpernickel, Schrotbrot, Roggenvollkornbrot mit Sauerteig, Mehrkornbrot (Vollkorn/Schrot)
Schnellkochreis, Instant-Reis	Basmatireis, polierter Langkornreis	Wildreis, Reis parboiled, Naturreis (auch parboiled)
Kartoffelfertigprodukte	Bio-Kartoffel-Fertigprodukte	Kartoffeln natur, als kleine Beilage zu Quark, Fisch etc.
Käsespätzle	Tortellini, Reismudeln, Eiernudeln	Pasta (al dente), Vollkornnudeln aus Dinkel, Kamuth, Buchweizen, Mungobohnen-Nudeln
Tiefkühlpizza Hawaii	Tiefkühlpizza Meeresfrüchte oder Gemüse	Vollkorn-Pizzateig plus Gemüse und Mozzarella
Salzstangen, Kartoffelchips, Erdnussflips, Nachos	salziges Popcorn, Vollwertreiscracker, Studentenfutter	Nüsse und Samen, getrocknete Tomaten

Das passt nicht in den gesunden Einkaufskorb	Hiervon ruhig kleine Portionen genießen	Das gehört in den Low-Carb-Einkaufskorb
Vollmilchschokolade, Schokoriegel, Weingummi, Bonbons, Pralinen	Haselnuss-Vollmilchschokolade, Vollkornkekse	Schokolade (ab 70 % Kakao), Trockenfrüchte, Fruchtgummis aus Fruchtmarmelade ohne Zucker und Gelatine, Erdmandeln
süßes Gebäck und Sahnetorten	Nuss-, Obstkuchen	Fruchtschnitte (ungesüßt), Nussmarmeladen
Marmelade, Konfitüre	Fruchtaufstrich (gesüßt), Fruchtgelee	Fruchtaufstrich mit Honig
Nussnugatcreme, Erdnussbutter	Nussnugatcreme mit mindestens 50 % Nüssen	Nussmus (Bio-Ecke)
Haushaltszucker, Süßstoff, Traubenzucker	Vollrohrzucker unraffiniert, Fruchtzucker	Honig, Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Agavendicksaft, Birkenzucker, Kokosblütenzucker
Mayonnaise 80 %, fertige Grillsaucen	Ketchup, Sahnemeerrettich, süßer Senf, Sojasauce	Bioketchup, Tomatenmark, -Passata, scharfer Senf, scharfer Meerrettich, Shoyu und Tamari (Sojasaucen)
Salz (raffiniert), Fertigwürzen, Instant-Fleischbrühe	Kräutersalz, Gewürzmischungen, Instant-Gemüsebrühe	Sesam-, Meer-, Kristallsalz, frische Kräuter, Gewürze, gute Fonds aus dem Glas
Saucenbinder, Stärke	Mascarpone, Crème fraîche 30 %, Schlagsahne	saure Sahne 10 %
Fruchtsaftgetränke, -nektar (gesüßt)	Obst-Direktsäfte (100 % Frucht, ungesüßt)	Gemüsesäfte (am besten selbst gepresst), Grapefruitsaft, frisch gepresste Fruchtsäfte verdünnt
Limonaden, Cola-Getränke, Energy-Drinks, »Light«-Getränke	Schorlen, ungesüßt	Wasser (plus frischer Zitronensaft)
aromatisierte Tees, Eiskaffee, Eistee, Instantpulver für Cappuccino, Café au Lait und Kakao (gesüßt)	Instantpulver für Café au Lait (ungesüßt)	Kräuter- und Früchtetees, Kaffee, Getreidekaffee, Schwarztee, grüner Tee, Kakaopulver (ungesüßt)
Bier, Schnaps, Liköre, Alkopops	Cidre, Most, trockener guter Wein	trockener guter Wein plus die Flasche Mineralwasser