

'Boost your Brain' & Ribelmaispoularde im Speckmantel

Haben Sie schon einmal eine Diät gemacht?

Natürlich! Laut Statistik haben 50% der Schweizer schon eine Diät gemacht. Und es war der Horror! Der einzig gute Tag an einer Diät ist der erste Tag. Da ist alles neu und man hat das Gefühl, man könne wirklich etwas verändern. Doch dann geht es rasant abwärts.

Ich kenne mich wirklich aus damit. Schon meine Eltern waren von guter Statur. Eigentlich war ich bis zur fünften Klasse sehr schlank, doch dann lief irgend etwas schief. Bis heute ist mir nicht klar, was es war, denn ich bin überzeugt, wenn ich heute ein kleiner Junge wäre, würde mir schlicht und einfach Ritalin verschrieben werden. Es machte also keinen Sinn, dass ich ein kleiner, dicker Junge war und ich wollte es nicht akzeptieren, mochte es nicht einfach so hinnehmen und machte alles, damit es nicht so war.

Noch heute erinnere ich mich an den Tag, als meine Mutter aus der obersten Schublade in der Küche dieses Betty Bossi Buch zog. 'Gesund & Schlank' war der Titel. Ich fühlte von diesem Buch eine Bedrohung ausgehen. Doch ich musste da durch. Am Morgen gab es Vollkornbrot mit irgend etwas, mittags ein Schnitzel gedämpft mit Blattsalat und Zitrone und abends... habe ich aus meiner Erinnerung verdrängt.

Wie alle Diäten hat es nichts genützt.

In den folgenden Jahrzehnten meines Lebens habe ich alles ausprobiert. Mal klappte es besser, mal weniger. Hollywood Star Diät mit soviel Ananas, dass ich diese wunderbare Frucht heute verachte. Precon, Herbalife, Fitlife, Eispackungen, Ernährungsberatung, Ernährungskurse und alles, wirklich alles war dabei!

Das einzige, was nachhaltig gewirkt hat, war meine sportliche Tätigkeit. Meine Ironman Karriere kennen Sie aus den früheren Geschichten. Doch wenn ich durch hohe Arbeitsbelastung oder einfach Faulheit die Bewegung vernachlässigte, dann war Feuer im Dach oder anders ausgedrückt, Speck am Bauch!

Ich habe in den letzten zwei Wochen meine Ernährung auf den Kopf gestellt. 'Boost your Brain' - heisst das Programm. Und das Resultat ist frappant.

Vor diesem Weekend habe ich bereits die alten Jeans aus dem Kasten geklaubt. Sie wissen genau, welche Jeans ich meine. Das sind die, die verschmählt ganz unten und weit hinten ein leidiges Dasein fristeten. Sie sind perfekt, schön, eigentlich in ihrer Lieblingsfarbe und - wenn der Körper stimmt - mit der perfekten Passform. In bin reingestiegen in diese helle, blaue Jeans und mein Herz machte einen Hüpfen und noch einen und ich war motiviert - für den ganzen Tag. Die Jeans passte bequem!

Die Umstellung der Ernährung hat nicht weh getan. Drei Mahlzeiten, riesige Berge von feinstem Essen, verteilt über den Tag. Viel Wasser, Tee oder Kaffee. Für 30 Tage kein Alkohol, kein Zucker, keine Milchprodukte und glutenfrei. Danach ist alles wieder möglich!

Sie müssen wissen, ich liebe Butterzopf, in daumendicken Scheiben, nochmals mit Butter bestrichen und Nutella drauf. Es muss so richtig schmatzen beim essen. Ein unglaubliches Gefühl - das Weekend ist gerettet.

Nun gibt es zum Frühstück Spiegeleier mit Beeren oder ein Omelette mit Speck. Doch was

auch unglaublich Spass macht, ist jeden Morgen mit meiner Traumfrau am Tisch zu sitzen und zu plaudern. Das ist Lebensqualität!

Und ich habe Spass, sehr viel Spass. Ich bewege mich gerne und viel und nun noch mehr.

Und heute Montagmorgen waren es bereits 7.5 kg weniger auf der Waage. Natürlich, da ist auch viel Wasser dabei, das weg ist. Doch ich trinke sehr viel. Ich liebe das Mineralwasser vom Säntisfuss aus Gontenbad und ich kann nicht genug davon kriegen. Möglichst die laute Variante, die im Gaumen so schön kitzelt!

Gut möglich, dass Sie mir diese Zeilen irgendwann um die Ohren hauen. Der Jo-Jo Effekt, wie immer. Doch der Unterschied zu allen anderen, oben erwähnten Diäten? Ich koche aus frischen Produkten, am liebsten aus biologischem Anbau die feinsten Gerichte. Keine zusätzlichen, überteuerten Nahrungsmittelergänzungen, keine Eiweisspulver und keine speziellen Säfte und Getränke.

Nur das, was Sie im guten Detailhandel oder auf dem schönen Wochenmarkt einkaufen können. Es macht Spass und ich werde dranbleiben.

Und jeden Tag steht ein ketogenes Gericht auf meiner Speisekarte!

Meine Fortschritte können Sie in meinem - ja, ich weiss, nicht gerade ausführlichen, aber von Herzen geschriebenen Blog - nachlesen.

Sicher werde ich bald ein Programm anbieten, an dem auch Sie sich beteiligen können. Sie erfahren auf diesem Weg aus erster Hand, wenn daraus etwas wird oder schreiben Sie mir einfach eine Mail, wenn Sie sich interessieren. Ich werde Sie kontaktieren!

Nachfolgend das schmackhafte, ketogene Rezept einer Ribelmais Pouletbrust im Speckmantel.

Ich wünsche frohes Nachkochen!

Ribelmaispoularde im Speckmantel

1 Portion

Ketogenes Rezept – Paleo – laktosefrei – glutenfrei

Zutaten

| | | |
|-----|-----|-----------------------------------|
| 150 | g | Poulardenbrust (1 Stück mit Haut) |
| 80 | g | Frühstücksspeck in Tranchen |
| 200 | g | Rosenkohl |
| 1 | Stk | Gemüsezwiebel klein |
| 1 | Stk | Knoblauchzehe |
| 30 | g | geklärte Butter |
| 20 | g | Olivenöl |

Vorbereitung

Rosenkohl sauber rüsten. Ins kochende Salzwasser geben und einmal aufkochen, mit Eiswasser abschrecken.

Pouletbrust mit Speck einwickeln indem man den Speck auf eine Klarsichtfolie auslegt.

Pouletbrust darauf legen, würzen und einrollen.

Zwiebel fein hacken.

Zubereitung

Pouletbrust in heisser Pfanne auf allen Seiten gut anbraten, dann auf kleiner Feuer saftig braten.

Butter erhitzen, gehackte Zwiebel und Rosenkohl darin rösten, mit etwas Wasser ablöschen und einkochen lassen. Der Rosenkohl soll bissfest sein.

Auf einen Teller anrichten.

Pouletbrust darauf tranchieren.

Mit Schmackhaftem Olivenöl beträufeln.