

Robert C. Atkins  
Veronica Atkins

# Atkins Quick & Easy

Schnelle Rezepte für jeden Tag

Aus dem Amerikanischen  
von Jens Bommel

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Schlemmen wie ein König und sich trotzdem gesund ernähren und etwas für die schlanke Linie tun? Mit den neuen Rezepten aus dem Atkins-Diät-Kochbuch ist das kein Problem. Egal, ob man gerade mit dem Abnehmen beginnt oder einfach nur sein Wunschgewicht halten, gesund bleiben und sein Wohlbefinden steigern möchte – mit dem Atkins Quick & Easy ist es leichter denn je, sich gesund und schlank zu essen.

Jedes der über 150 Rezepte lässt sich einfach zubereiten, und in weniger als einer halben Stunde steht eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch. Alle Rezepte sind mit genauen Nährwertangaben inklusive Nettokohlenhydraten versehen und machen dieses Buch zur idealen Ergänzung für »Die neue Atkins-Diät«.

## *Autoren*

Dr. Robert C. Atkins war Kardiologe sowie Gründer und bis zu seinem Unfalltod medizinischer Direktor des »Atkins Center for Complementary Medicine« in New York. Seine Bücher und die von ihm entwickelte Atkins-Ernährungsweise sind – allen kritischen Stimmen zum Trotz – weltweite Bestseller. Veronica Atkins ist eine erfahrene Köchin und in der Ernährungsforschung und der Rezeptentwicklung für die Atkins-Ernährungsweise tätig.

*Außerdem von Dr. Robert C. Atkins bei Mosaik bei Goldmann*

Atkins for Life (16625)

Forever young mit der Atkins-Diät (16264)

Die neue Atkins-Diät (16196)

Atkins Basics (16712)

# Inhalt

---

Atkins ist zum Trend geworden <i>von Stephanie Nathanson</i> . . . . .	15
Abnehmen, gut aussehen und das Essen genießen .. <i>von Dr. Robert C. Atkins</i>	18
Das Beste, was Sie je gegessen haben . . . . . <i>von Veronica Atkins</i>	22
Quick & Easy – Strategien für Ihre Küche . . . . .	26
Versteckte Kohlenhydrate . . . . .	30
Kurze Anleitung zu Atkins Quick & Easy . . . . .	34
<b>Vorspeisen und Appetithäppchen</b>	
Räucherlachsrollchen . . . . .	39
Hühnerleberpastete mit Nelken ohne Teig . . . . .	40
Teufelseier . . . . .	41
Gefüllte Curry-Eier . . . . .	43
Gebackene Ziegenkäse-Ricotta-Törtchen . . . . .	44
Zucchini-Röllchen mit Ziegenfrischkäse . . . . .	46
Artischockenherzen im Speckmantel . . . . .	47
Guacamole . . . . .	48
Pikante Nussmischung . . . . .	49

## Inhalt

Marinierter Mozzarella .....	50
Caponata und Ziegenkäse-Happen .....	52

### **Suppen**

Brunnenkresse-Cremesuppe .....	57
Avocado-Suppe .....	58
Überbackene Französische Zwiebelsuppe .....	59
Spargel-Lauch-Suppe .....	61
Geröstete Paprika-Suppe .....	62
Gurken-Dill-Suppe .....	63
Mediterrane Gemüsesuppe .....	65
Miso-Suppe .....	66
Truthahn-Zitronen-Suppe .....	68

### **Salate**

Griechischer Salat .....	73
Orangen-Daikon-Salat .....	74
Rotkohlsalat mit Feta und Dill .....	75
Krautsalat mit Walnüssen .....	76
Fenchelsalat mit Parmesan .....	77
Selleriesalat .....	78
Chicoréesalat mit Walnüssen und Roquefort ....	79
Gemischter grüner Salat mit warmem Speckdressing .....	81
Garnelensalat mit Palmherzen .....	82
Knackiger Spinatsalat .....	83

### **Frühstück**

Pochierte Eier .....	89
Rührei mit Senf .....	90
Überbackene Eier mit Schweizer Käse und Sahne .....	91
Ricotta-Lauch-Frittata .....	93

Räucherlachs-Frittata . . . . .	94
Eier Benedikt mit Spinat . . . . .	96
Sonntagspfannkuchen . . . . .	97
Orangenwaffeln . . . . .	99
Mandel-French-Toast . . . . .	101
Pekan-Pfannkuchensirup-Brotpudding . . . . .	102
Kürbis-Cranberry-Muffins . . . . .	104
Waldbeeren-Muffins . . . . .	106
Pfirsich-Frühstückspudding . . . . .	107

### **Fisch, Schalen- und Krustentiere**

Pfannengerührte Garnelen mit Ingwer und Champignons . . . . .	113
Knoblauch-Scampi . . . . .	114
Garnelensalat mit Estragon . . . . .	116
Roter Schnapper mit Tomaten und Oliven . . . . .	117
Sautierte Seezunge . . . . .	118
Jakobsmuscheln mit Thymian . . . . .	120
Jakobsmuscheln Meunière . . . . .	121
Im Ofen pochierter Lachs mit Dill und Wein . . . . .	122
Thunfisch mit Ingwer und Sojasauce . . . . .	124
Gefüllte Paprikaschoten mit Walnuss-Thunfisch-Salat . . . . .	126
Schwertfisch mit Haselnuss-Pfeffer-Kruste . . . . .	127
Calamari mit Basilikum und Limetten . . . . .	128
Sautierte Softshell-Krabben . . . . .	130
Krabben-Avocado-Salat . . . . .	131
Gebackener Kabeljau mit Knoblauch und Tomaten . . . . .	132
Lachsküchlein . . . . .	134

**Geflügel**

Hähnchen Cordon bleu .....	139
Hähnchen-Caesar-Salad .....	140
Stubenküken in Aprikosen-Wein-Sauce .....	142
Hähnchenfilet mit Zitrone und Kapern .....	143
Hähnchenfilet in Mandelkruste .....	144
Hühnersalat mit Curry und Gurken .....	146
Hähnchenbrustsalat mit Fenchel und Pesto .....	147
Hähnchen-Kokos-Satay mit Koriandergrün .....	148
Hähnchen mit Gurken .....	150
Paprikahähnchen .....	151
Hähnchen mit indischen Gewürzen .....	153
Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen .....	154
Tomatillohuhn .....	156
Entenbrust mit Rotweinsauce .....	158

**Schweinefleisch**

Schweinekoteletts mit Orange und Rosmarin .....	163
Schweinelende mit Chilisauce .....	164
Pfannengerührtes Geschnetzeltes vom Schwein mit Wasserkastanien .....	166
Knoblauch-Dill-Fleischbällchen .....	167
Kasseler in Portwein-Sahne-Sauce .....	169
Gegrillte Spareribs .....	170
Schweinekasserolle mit Tomaten und Pilzen ...	172
Schweinekoteletts mit Poblano-Chili und Zwiebel-Sahne-Sauce .....	173
Schweinekoteletts mit würziger Marinade .....	175

**Lammfleisch**

Gegrillte marinierte Lammkoteletts ..... 179  
Gegrillte Lammspießchen mit  
Zitrone und Rosmarin ..... 180  
Lammkarree mit Rosenkohl ..... 181  
Lammcurry ..... 183  
Lamm-Paprikasch mit Kohl ..... 184

**Kalbfleisch**

Kalbsschnitzel mit Wein und Pilzen ..... 189  
Saltimbocca ..... 190  
Kalbsburger ..... 192  
Kalbskoteletts mit gebräunten  
Butter-Salbei-Pilzen ..... 193

**Rindfleisch**

Quick & Easy Rindergulasch ..... 199  
Cevapčići ..... 200  
Hamburger mit Feta und Tomaten ..... 202  
Steak au Poivre ..... 203  
Rib-Eye-Steak mit Rotweinsauce ..... 204  
Würziges Skirt-Steak ..... 206

**Gemüse**

Wachsbohnen mit Knoblauch-Estragon-  
Vinaigrette ..... 211  
Sautierte Zucchini mit Muskatnuss ..... 212  
Blumenkohl mit Kreuzkümmel ..... 213  
Blumenkohl-Makkaroni mit Käse ..... 214  
Avocado-Paprika-Püree mit Knoblauch ..... 216  
Geröstete Paprikaschoten in Knoblauchöl ..... 217  
Gemüse-Medley ..... 219  
Gegrilltes gemischtes Gemüse ..... 220

## Inhalt

Sautierter Spinat mit Knoblauch und Olivenöl .....	221
Chiles Rellenos .....	223
Brokkoli rabe mit italienischer Rohbratwurst .....	224
Brokkolipüree mit Knoblauch .....	226
Grüne Bohnen mit Sardellensauce .....	227
Zuckerschoten mit Haselnüssen .....	229
Grüner Spargel mit Vinaigrette .....	230
Sautierter Grünkohl mit Ricotta Salata .....	232

## **Saucen**

Gurken-Dill-Sauce .....	237
Sellerie-Sahne-Sauce .....	238
Meerrettichsahne .....	239
Walnuss-Blauschimmelkäse-Butter .....	240
Limetten-Koriander-Butter .....	241
Erdnuss-Dip .....	242
Sauce tartare mit Kapern .....	243
Pilz-Sahne-Sauce .....	244
Sardellenpaste .....	245
Quick & Easy Sauce Hollandaise .....	246
Basilikum-Pesto .....	247

## **Dressings**

Quick & Easy Salatdressing .....	251
Schalotten-Orangen-Vinaigrette .....	252
Räucherlachs-Dressing .....	253
Caesar-Salat-Dressing .....	254
Italienisches Dressing mit Sahne .....	255
Asiatisches Dressing .....	256
Mohn-Dressing .....	257



**Backwaren und Pizza**

Cheddar-Brot . . . . .	261
Bacon-Pfeffer-Brot . . . . .	262
Atkins' Maisbrot . . . . .	263
Sesam-Sauerrahm-Muffins . . . . .	265
Butter-Rum-Muffins . . . . .	266
Käsehappen . . . . .	268
Atkins' gewürztes Paniermehl . . . . .	269
Weißer Pizza mit Brokkoli . . . . .	271
Gemüsepizza mit italienischer Bratwurst . . . . .	273

**Desserts**

Schokoladen-Buttercreme . . . . .	277
Shortcakes Véronique mit Rumkuss . . . . .	278
Haselnusstorte . . . . .	279
Erdbeer-Shortcakes . . . . .	281
Zitronen-Mohn-Früchtekuchen . . . . .	282
Kokoscreme-Pudding . . . . .	284
Weinschaum . . . . .	285
Vanille-Himbeer-Parfaits . . . . .	287
Cranberry-Haselnuss-Biscotti . . . . .	288
Kekse vom Blech . . . . .	290
Beeren mit Schokoladen-Ganache . . . . .	292
Gegrillte Ananas mit Eiscreme und Mandeln . . . . .	293

**Getränke**

Üppiger Erdbeershake . . . . .	297
Schokoladen-Himbeer-Smoothie . . . . .	298
Waldbeeren-Smoothie . . . . .	299
Pfirsich-Orange-Ingwer-Tee . . . . .	300
Honigmelonen-Limetten-Shake mit Minze . . . . .	301
Limetten-Himbeer-Drink . . . . .	302
Heißer Mokka mit Mandelcreme . . . . .	303

Inhalt

Erlaubte Nahrungsmittel .....	305
Zum Thema Kohlenhydratkontrolle – Atkins als Lifestyle .....	321
Dank .....	324
Register .....	327

## Atkins ist zum Trend geworden

Dr. Atkins, der Begründer des Ernährungskonzepts von der kontrollierten Kohlenhydrataufnahme, verstarb im April 2003 an den Folgen eines Sturzes. Doch seine Ideen leben weiter und finden ständig mehr Verbreitung. Kurz vor seinem Tod durfte Dr. Atkins endlich die überfällige, weitreichende fachliche Anerkennung für seine Methode der Gewichtskontrolle und gesunden Lebensweise erfahren. Zahlreiche wissenschaftliche Studien, die seine Thesen belegen, wurden in namhaften medizinischen Fachzeitschriften veröffentlicht, und in den folgenden Monaten erschien eine weitere große Anzahl von Studien – auch in der allgemeinen Presse –, die die positive und gesunde Wirkung der Atkins-Methode bestätigen.

Nachdem sie über 35 Jahre lang kontrovers diskutiert worden war, ist die Atkins-Ernährungsweise nun endlich wirklich anerkannt und sogar zum regelrechten Trend geworden. Das letzte Viertel des 20. Jahrhunderts war dominiert von einer Diätkultur, die sich hauptsächlich auf Fett- und Kalorienreduktion stützte, und gerade in dieser Zeit nahm die Zahl der übergewichtigen und fettleibigen Menschen enorm zu – was sicher kein Zufall ist und mit einer extremen Zunahme von Typ-2-Diabetes einherging. Es scheint, als würde sich das Blatt im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhundert wenden. Immer mehr Menschen lassen

sich vom Atkins-Programm der kontrollierten Kohlenhydrataufnahme inspirieren und lassen dabei ihre überflüssigen Pfunde purzeln.

Dieses Buch enthält über 150 neue Rezepte zum Genießen, wie zum Beispiel Mandel-French-Toast, Caesar Salad mit kurz gebratenem Hähnchen und Mediterrane Gemüsesuppe. Viele Atkins-Anhänger baten um mehr Frühstücksvarianten, deshalb gibt es ein eigenes Kapitel für einen guten Start in den Tag. Alle Rezepte wurden so konzipiert, dass sie einfach zuzubereiten sind und lecker schmecken. Die Nährstoffinformationen zu den einzelnen Rezepten sind auf dem neuesten Stand und enthalten Angaben zu Kalorien, Eiweiß, Fett und Ballaststoffen, Gesamtkohlenhydraten sowie Nettokohlenhydraten.

Nettokohlenhydrate sind im Grunde die Kohlenhydrate (in Gramm), die übrig bleiben, wenn man die Menge der Ballaststoffe von den Gesamtkohlenhydraten abzieht. Obwohl Ballaststoffe auch eine Form von Kohlenhydraten sind, wirken sie sich, im Gegensatz zu Zucker und den meisten anderen Kohlenhydraten, nicht auf den Blutzuckerspiegel aus. Nur die Nettokohlenhydrate haben eine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und müssen beim Atkins-Ernährungsprogramm gezählt werden.

Zudem wird bei den Rezepten nun angegeben, zu welchen Phasen der Atkins-Diät sie passen: Einleitungsdiät, Dauergewichtsabnahme (DGA), Vor-Erhaltungsdiät und lebenslange Erhaltungsdiät. Im Allgemeinen enthalten die Rezepte, die für die Einleitungsdiät geeignet sind, pro Portion nicht mehr als sieben Gramm Nettokohlenhydrate und verzichten auf Obst, Frischkäse, Nudeln, Getreide, stärkehaltige Gemüse, Nüsse, Samen und deren Mus sowie Hülsenfrüchte. Die Rezepte, die für die DGA geeignet sind, enthalten nicht mehr als zehn Gramm Nettokohlen-

hydrate; hier sind dann alle Käsesorten, einige Obstsorten, kohlenhydratarme Nudeln, Nüsse, Samen und deren Mus erlaubt. Rezepte, die für die Vor-Erhaltungsdiät und die Lebenslange Erhaltungsdiät gedacht sind, enthalten dann zudem Lebensmittel, die vorher noch nicht erlaubt waren.

Durch diese zusätzlichen Ausführungen wird das vorliegende Buch noch hilfreicher auf dem Weg, überflüssige Pfunde loszuwerden und anschließend mit der lebenslangen Ernährungsweise der kontrollierten Kohlenhydrataufnahme fit zu bleiben!

Bon appétit!

*Stephanie Nathanson*, Food-Redakteurin,  
Atkins Health & Medical Information Services

# *Abnehmen, gut aussehen und das Essen genießen*

*von Dr. Robert C. Atkins*

Wie die meisten Leute stehen vielleicht auch Sie vor dem klassischen Dilemma: Sie lieben das Essen, müssten aber ein paar Kilo abnehmen oder wollen Ihr momentanes Gewicht halten. Mehr noch: Sie lieben nicht nur Essen im Allgemeinen, sondern besonders üppiges, gehaltvolles, sättigendes Essen. Und dann wollen Sie gleichzeitig auch noch toll aussehen und sich fit fühlen.

Für alle, die es mit Fettreduktion (low-fat) versuchen, kann das wirklich ein Dilemma sein. Wenn Sie aber zu den Millionen von Menschen gehören, die Atkins praktizieren, dann können Sie das alles *gleichzeitig* haben. Mit diesem besonderen Kochbuch haben alle, die gutes Essen lieben, die Möglichkeit zu lernen, wie man üppige Mahlzeiten zubereitet und gleichzeitig sein Gewicht unter Kontrolle behält, während Kalorien zählende Freunde einem neidisch zuschauen. Sie dürfen all die Dinge genießen, die Sie bei anderen Diätprogrammen meiden sollen. Aber das ist noch nicht alles: Sie können die Gerichte aus diesem Buch sogar bei einer Dinnerparty servieren, ohne dass Ihre Gäste auf die Idee kommen würden, dass Sie gerade dabei sind abzunehmen – außer, Sie sind bereit, ihnen Ihr Geheimnis anzuvertrauen.

Die Atkins-Ernährungsweise ist nicht einfach nur eine fade Diät, sondern ein 4-Phasen-Programm, das uns ein Leben lang begleitet und dessen Grundprinzip es ist, sich

natürlich und vollwertig zu ernähren und Zucker, Weißmehl und andere raffinierte Kohlenhydrate sowie Transfettsäuren, die häufig im Junkfood aus dem Supermarkt enthalten sind, zu meiden.

All diejenigen unter Ihnen, die meinen Bestseller *Die neue Atkins-Diät* bereits gelesen haben, wissen natürlich, dass das wahr ist, was ich sage. Für alle, die die Atkins-Ernährungsweise noch nicht kennen gelernt haben, sei hier gesagt, dass sie entwickelt wurde, um das Ungleichgewicht in unserem Stoffwechsel auszugleichen, das dazu führt, dass Menschen übergewichtig werden.

Übergewicht, insbesondere starkes Übergewicht, hängt oft mit Fehlsteuerungen beim Stoffwechsel zusammen, die man Hyperinsulinismus nennt. Mit Hilfe von Bluttests lässt sich herausfinden, inwieweit Sie davon betroffen sind. Und wenn dem so ist, dann haben Sie die Chance, diese Fehlsteuerungen zu beheben, indem Sie Ihre Kohlenhydrataufnahme kontrollieren. Wie das funktioniert? Es gelangt nur dann zu viel Insulin in Ihren Blutkreislauf, wenn Sie übermäßig viele Kohlenhydrate zu sich nehmen. Wenn Sie also Ihre Kohlenhydrataufnahme reduzieren und vermehrt Nahrungsmittel verwenden, die »gute« Kohlenhydrate enthalten, wie zum Beispiel Gemüse, Beeren, Samen und Nüsse, sowie später dann auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Obst, dann tritt das Problem des Hyperinsulinismus gar nicht erst auf.

Wenn Sie Ihre tägliche Nettokohlenhydrataufnahme auf 20 Gramm reduzieren (Nettokohlenhydrate = Gesamtkohlenhydrate minus Ballaststoffe), so wie in der ersten Phase des Atkins-Programms, der Einleitungsdiät, vorgesehen, werden sich Ihre Blutzuckerwerte normalisieren, Sie werden mehr Energie haben und keinerlei Heißhunger verspüren – und dies alles innerhalb von zwei bis drei

Tagen. Da Sie nun nicht mehr so viel Appetit haben, machen kleine Portionen Sie schon satt. Gleichzeitig beginnen Sie abzunehmen – häufig in ziemlich rasantem Tempo. Und noch ein angenehmer Nebeneffekt: Sie nehmen genau da ab, wo Sie es am meisten wünschen: in der Taille, am Bauch und an den Hüften.

Viele Jahre lang war die »Low-Fat-Doktrin« die vorherrschende Lehrmeinung; sie wurde schließlich nicht nur zur Standarddiät in Amerika, sondern in der ganzen Welt. Doch in den letzten 20 Jahren wurden nicht nur meine Landsleute immer dicker. Und auch wenn Chefköche, Kochbuchautoren und Diätfachleute uns glauben machen wollten, die Low-Fat-Methode könne funktionieren, so lehrte uns unser Stoffwechsel doch anderes. Als ganze Nation waren wir Amerikaner ständig hungrig, und durch unseren Wunsch, Fett zu vermeiden, aßen wir mehr und mehr kohlenhydrathaltige Lebensmittel und Snacks. Spätestens eine Stunde nach der letzten Mahlzeit waren wir wieder hungrig und aßen dann noch mehr kohlenhydratreiches Essen.

Damit ein Programm zur Gewichtsreduzierung überhaupt erfolgreich sein kann, muss es ein lebenslanges Ernährungskonzept enthalten. Stoffwechselprobleme werden auch weiterhin die Hauptursache von Übergewicht sein, deshalb müssen Sie durch Ihre Ernährungsweise Ihren Stoffwechsel im Gleichgewicht halten. Bei anderen Diätmethoden wird oft von Ihnen erwartet, dass Sie Ihr ganzes Leben lang fadens, fettfreies Essen zu sich nehmen. Aber die Low-Fat-Rezepte funktionieren nicht, denn natürliches Fett gibt, trägt und verstärkt Geschmack und bewirkt, dass Sie sich satt und zufrieden fühlen. Ihr Körper und Ihre Geschmacksknospen lassen sich nicht täuschen. Stellen Sie sich Ihr Leben einmal ohne Butter, Olivenöl,



Sahne, ohne die knusprige Haut eines gegrillten Hähnchens oder ohne ein gut marmoriertes Steak vor. Hier liegt der Grund für das Scheitern vieler anderer Diäten: Sie sind so streng und so langweilig, dass niemand es aushält, auf Dauer dabei zu bleiben.

Dieses Kochbuch ist so konzipiert, dass es Ihnen bei einer revolutionären Veränderung Ihrer Essgewohnheiten helfen wird – eben bei der neuen Atkins-Diät. Mit den Rezepten in diesem Buch, die von meiner Frau Veronica entwickelt wurden, können Sie köstliche Gerichte, die aus natürlichen Lebensmitteln bestehen, zubereiten und genießen. Als jemand, der nichts so sehr liebt wie gutes Essen, bin ich Veronicas treuester Fan. Mit ihren Rezepten kann sie Starköchen Konkurrenz machen und mit jedem Feinschmeckermagazin mithalten. Wenn Sie ihre Kreationen kosten, wird Ihnen erst richtig klar, was Ihnen bisher gefehlt hat. Ich liebe das faszinierende Paradoxon, dass Essen, das einem beim Abnehmen hilft, viel besser, reichhaltiger und üppiger sein kann als das, was der Durchschnittsbürger täglich zu sich nimmt.

Die Zeit beim gemeinsamen Mahl ist für jede Familie wertvoll, deshalb hat Veronica raffinierte Gerichte kreiert, bei denen einem bereits beim Kochen das Wasser im Mund zusammenläuft, deren Zubereitung aber höchstens eine halbe Stunde dauert. So können Sie das leckere Essen und das Zusammensein mit Ihrer Familie und Ihren Freunden so richtig genießen. Und ein Genuss soll Essen ja schließlich sein.

# ***Das Beste, was Sie je gegessen haben***

---

*von Veronica Atkins*

Dr. Robert C. Atkins und ich haben dieses Buch nicht nur geschrieben, damit Sie Lust auf gesundes Essen bekommen, sondern auch, um Ihnen das nötige Know-how an die Hand zu geben, das Sie brauchen, um nach der Atkins-Methode der Kohlenhydratkontrolle zu leben. Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein restriktives Programm, sondern Sie sollen ja gerade die Vielfalt und die Üppigkeit der Atkins-Küche genießen.

Dieses Buch ist auch für alle gedacht, die viel zu tun und wenig Zeit zum Kochen haben. Deshalb können alle Gerichte in einer halben Stunde oder weniger zubereitet werden. Sie sind sättigend und lecker, reich an Nährstoffen, gehaltvoll, leicht zuzubereiten und einfach abzuwandeln. In den Rezepten habe ich weder an Aromen noch an Zutaten gespart, denn das ist bei Atkins nicht notwendig, und mein Empfinden für gutes Essen würde es mir auch nicht erlauben.

Essen hat in meinem Leben immer eine wichtige Rolle gespielt. Im Nachkriegseuropa, wo ich aufwuchs, war Essen rar, doch meine Familie hat es immer geschafft, mit viel Kreativität köstliche Mahlzeiten zu zaubern. Als Opernsängerin habe ich in den verschiedensten Ländern mit den unterschiedlichsten kulinarischen Traditionen gelebt und dabei viele neue Nahrungsmittel und Aromen entdeckt. In den Vereinigten Staaten habe ich dann jemanden gefun-

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung, und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch. Dieses Buch ist im Original in den Vereinigten Staaten erschienen. Der deutsche Verlag hat sich bemüht, die Beschreibung diagnostischer Tests, Messungen und andere Ausdrücke auf die Gegebenheiten in deutschsprachigen Ländern abzustimmen. Da die Gesundheitssysteme verschiedener Länder unterschiedlich sind, ist es unter Umständen nicht möglich, alle Untersuchungen, die Dr. Atkins in seiner eigenen Praxis durchführte, auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz vornehmen zu lassen. Atkins Nutritionals Inc. übernimmt keinerlei Verantwortung für Unstimmigkeiten, die aus länderspezifischen Gegebenheiten resultieren.



Mix  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* für Taschenbücher aus dem Goldmann-Verlag liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2006

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

© 1997/2004 der Originalausgabe Robert C. Atkins, M. D., and Veronica

Atkins/The Estate of Robert C. Atkins, M. D., and Veronica Atkins

Originaltitel: Dr. Atkins' Quick and Easy New Diet Cookbook

Umschlaggestaltung: Design Team München

Redaktion: Gerhild Gerlich

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16750-7

ISBN 13: 978-3-442-16750-0

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