

Sylvie Hinderberger  
**Vegan abnehmen**



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.

Sylvie Hinderberger

# Vegan abnehmen

Mit 60 Blitzrezepten



GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt*  
für dieses Buch liefert Sappi, Alfeld.

1. Auflage

Originalausgabe April 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur

Rezeptfotos: Anke Politt, Hamburg

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN: 978-3-442-22080-9

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

Danke an Louise, Albert und Christopher,  
die fleißigsten Küchenhilfen und besten Testesser der Welt!



# Inhalt

<b>Weg mit den Pfunden!</b> .....	11
Warum eigentlich abnehmen? .....	12
Vegan: Was ist das überhaupt? .....	16
Vegan essen hilft beim Abnehmen .....	21
<b>Vegan allein macht noch nicht schlank.</b> .....	23
Das Geheimnis: selbst kochen .....	24
Die Fettreserven mobilisieren .....	28
<b>Vegan ist gesund!</b> .....	33
Was steckt in tierischen Lebensmitteln? .....	34
<b>Alles, was der Körper braucht</b> .....	41
Energie durch Nahrung .....	42
Was Veganern fehlen könnte .....	49



<b>Die Veggie-Basics zum Abnehmen</b> .....	53
Gemüse .....	54
Hülsenfrüchte .....	57
Getreide und Getreideprodukte .....	58
Tofu und anderes »Veggiefleisch« .....	60
Obst .....	63
Fette .....	64
Milchersatz .....	66
Nüsse und Ölsaaten .....	69
Süßmittel .....	71
<b>Frisch vom Beet auf den Teller</b> .....	73
Land erobert Stadt .....	74
Der Selbstversorgerbalkon. ....	75
City-Gemüse .....	77
Kräuter gehen immer. ....	84
Süße Fröchtchen .....	90
<b>Rezepte fürs Frühstück – Hallo, Tag!</b> .....	91
<b>Rezepte fürs Mittagessen – Öfter mal was Neues!</b> .....	103





<b>Rezepte fürs Abendessen – Auf die Plätze, Fettverbrennung, los! .....</b>	<b>141</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>179</b>
Kleines veganes Küchen-Abc .....	179
Verzeichnis der Rezepte .....	183
Bücher zum Thema .....	188
Register .....	189





## Weg mit den Pfunden!

Die meisten Menschen würden lügen, wenn Sie behaupteten, sie wären mit ihrer Figur zufrieden und hätten noch nie eine Diät gemacht oder nicht wenigstens einen Gedanken daran verschwendet. Dazu bestimmt der Körper seit einigen Jahrzehnten viel zu sehr das Bild, das wir selbst und andere von uns haben. Mehr und mehr spielt dabei auch der gesundheitliche Aspekt eine Rolle. Wir wollen (und sollen) nicht nur möglichst schlank sein, sondern auch möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben. Auf dem Weg zu diesem hochgesteckten Ziel spielt das, was wir essen, eine immense Rolle. Wer sich vegan ernährt, kann Gewicht verlieren, ohne dabei die Ressourcen des eigenen Körpers auszubeuten.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sylvie Hinderberger

## **Vegan abnehmen**

Mit 60 Blitzrezepten

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22080-9

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2014

Die gesündeste Diät der Welt.

Kein verbissenes Kalorienzählen, sondern lustvolles Abnehmen mit Genuss. Das verspricht uns die vegane Küche. Dabei ist vegane Ernährung per se noch keine Diät, jedoch der Grundstein für ein ganzheitlich gesundes Bewusstsein in Balance mit sich selbst und der Umwelt. Mit den richtigen Tipps der Food-Autorin Sylvie Hinderberger (Intervallfasten, Verzicht auf Kohlenhydrate) purzeln die Pfunde dann fast von allein. Ziel ist dabei nicht das kurzfristige Glücksgefühl auf der Waage, gefolgt von dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, ganz ohne Eiweiß- und Mineralstoffmangel. Als prominentes Beispiel dient uns dabei Attila Hildmann, der durch die Umstellung auf vegane Kost 35 Kilo abspeckte. Mit 60 Blitzrezepten und liebevoller Gestaltung und einem kleinen Extra zum Thema „Apartment Gardening“, Grünes von Balkon und Fensterbank für Smoothies und Co. selber ziehen.



[Der Titel im Katalog](#)