

# Das Stoffwechselkochbuch

Rezepte für die Diät-, und Stabilisierungsphase  
während der 21 Tage Stoffwechselkur



Rolf Cipra  
Der Stoffwechsel Koch

# Das Stoffwechselkochbuch

Rezepte für die Diät-, und Stabilisierungsphase während der 21 Tage Stoffwechselkur

Rolf Cipra und Jürgen Kanz

Dieses Buch können Sie hier kaufen <http://leanpub.com/dasstoffwechselkochbuch>

Diese Version wurde auf 2015-01-29 veröffentlicht



Das ist ein [Leanpub](#)-Buch. Leanpub bietet Autoren und Verlagen mit Hilfe des Lean-Publishing-Prozesses ganz neue Möglichkeiten des Publizierens. [Lean Publishing](#) bedeutet die permanente, iterative Veröffentlichung neuer Beta-Versionen eines E-Books unter der Zuhilfenahme schlanker Werkzeuge. Das Feedback der Erstleser hilft dem Autor bei der Finalisierung und der anschließenden Vermarktung des Buches. Lean Publishing unterstützt den Autor darin ein Buch zu schreiben, das auch gelesen wird.

©2015 Rolf Cipra

# Inhaltsverzeichnis

<b>Hinweis für alle Leserinnen und Leser</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>Rezepte für die Diätphase</b> . . . . .	<b>3</b>
Allgemein gilt für die Diätphase: . . . . .	3
Käse-Chips zu frischem Salat . . . . .	4
<b>Rezepte für die Stabilisierungsphase</b> . . . . .	<b>5</b>
Für die Stabilisierungsphase gilt: . . . . .	5
Buntes Bohnengemüse mit Meeresfrüchten . . . . .	6

# Hinweis für alle Leserinnen und Leser

Die in diesem Buch veröffentlichten Tipps, Empfehlungen und Rezepte, wurden von mir mit großer Sorgfalt erstellt, ausprobiert und während meiner eigenen Stoffwechselkur angewendet.

Eine Garantie für den Erfolg der Kur kann ich durch meine Rezepte jedoch nicht geben. Des Weiteren gewähre ich auch keine Haftung für eventuelle Sach-, Personen-, oder Vermögensschaden, die sich bei der Anwendung der Informationen aus meinem Buch ergeben sollten.

Jede Anwenderin und jeder Anwender meiner Rezeptideen sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen aus diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen.

Bei eventuell auftretenden Beschwerden sollte sich jeder sofort therapeutischen bzw. medizinischen Rat einholen.

- Fotos © Rolf Cipra
- Rezepte © Rolf Cipra
- Lebensmittel-Liste lt. [Elan-Stoffwechselkur<sup>1</sup>](http://www.elan-fitness.de/stoffwechselkur) und [Frau Anne Hild<sup>2</sup>](http://goodurl.de/aaaatfd)

Alle Rechte der Verbreitung, auch Funk, Fernsehen und Internet, fototechnische oder vertonte Wiedergabe, sowie des Nachdrucks dieses Buches, auch nur auszugsweise vorbehalten.

---

<sup>1</sup><http://www.elan-fitness.de/stoffwechselkur>

<sup>2</sup><http://goodurl.de/aaaatfd>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachdem meine facebook-Seite „**Der Stoffwechsel-Koch**<sup>3</sup>“ im Laufe des Jahres 2014 so erfolgreich angelaufen ist, möchte ich mich an dieser Stelle zunächst ganz herzlich bei allen Besuchern dieser Seite bedanken. Ich bekam unzählige Anfragen mit der Bitte, ein Buch mit meinen Rezepten zu veröffentlichen. Nun freue ich mich, Ihnen mein Buch präsentieren zu können und hoffe, dass es bei Ihnen einen ebenso großen Spaß beim Nachkochen auslösen wird, wie schon auf meiner facebook-Seite.

Ich selbst bin professioneller Koch und experimentiere in meiner privaten Küche sehr gerne mit Lebensmitteln. Anfang 2014 wurde ich auf die Stoffwechselkur aufmerksam und entschloss mich selbst eine solche durchzuführen. Dabei lernte ich Menschen kennen, die mit der „neuen“ Lebensmittelliste sich schwertaten, ihre täglichen Mahlzeiten zuzubereiten. Daraufhin nahm ich einen Tipp an, meine Gerichte zu veröffentlichen.

Bei den Rezepten habe ich darauf geachtet, dass sie den Empfehlungen der zwei wichtigen Phasen der Stoffwechselkur angepasst sind. Es ist u.a. sehr wichtig mit vielen Gewürzen zu arbeiten, und deshalb sollte man sich schon im Voraus ein gewisses Sortiment anlegen. Ich persönlich verwende Gewürze und Mischungen der Firma **Herbaria**<sup>4</sup>.

Jedes meiner Rezepte ist für 1,2 oder 4 Personen berechnet und kann individuell angepasst oder verändert werden. Da ich kein diätetisch geschulter Koch bin, kann ich keine Nährwertangaben machen. Garantiere jedoch, dass man sich bei der Zubereitung im unteren Kalorienbereich bewegt.

Ich gehe in meinem Buch nicht auf die Stoffwechselkur ein. Darüber gibt es schon genügend Lektüre und jeder der dieses Buch zur Hand nimmt hat zumindest schon über eine Stoffwechselkur gehört oder sogar selbst gemacht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen meiner Rezepte und ebenso viel Erfolg bei Ihrer Stoffwechselkur.

Rolf Cipra

Talstr. 10, D-31848 Bad Münder

---

<sup>3</sup><https://www.facebook.com/stoffwechselkoch>

<sup>4</sup><http://www.herbaria.de>

# Rezepte für die Diätphase

Bei einigen Teilnehmern kann es vorkommen, dass sich während der ersten Tage ein leichtes Hungergefühl einstellt. Ein ausschlaggebender Grund dafür könnte sein, dass die zwei sogenannten Ladetage nicht konsequent durchgeführt wurden. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Sie diese zwei Vorbereitungstage ernst nehmen.

Vermeiden Sie es ungeeignete Lebensmittel zu verwenden und sorgen Sie während der Stoffwechselkur für ausreichend Bewegung.

Sie sollten sich für die ersten Tage der Diätphase 2-3 Rezeptvorschläge aussuchen und dementsprechend mit den notwendigen Zutaten bevorratet haben.

Und nun viel Spaß mit meinen Rezepten.

---

## Allgemein gilt für die Diätphase:

- Die Kalorienzufuhr wird auf 500-700 kcal pro Tag gedrosselt.
- Es gibt 3 Mahlzeiten pro Tag.
- Wichtig ist die Aufnahme einer fettarmen Proteinquelle pro Mahlzeit.
- Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Nudeln, Brot, Reis, etc. sind unzulässig.
- Auf Zucker und chemische Süßstoffe ist völlig zu verzichten.
- Es sollen keine Fette bei der Zubereitung der Speisen verwendet werden.
- Gemüse und Frischkostsalat darf man so viel essen wie man mag.

## Käse-Chips zu frischem Salat



(Für 2 Personen)

200 g Harzer Käse der möglichst keinen weißen Quarkkern mehr haben sollte, Gewürze nach Belieben ( grober Pfeffer, Paprika edelsüß, Kummel, frischer Thymian etc.)

2 Backbleche mit Backpapier auslegen und den Käse in sehr dünn geschnittenen Scheiben (ca. 1-1,5 mm) darauf nebeneinander verteilen. Die Käsescheiben gehen beim Backen sehr auf deshalb sollte man genügend Zwischenraum lassen. Nun die Bleche ins kalte Backrohr schieben und das Rohr auf 200° C Heißluft aufheizen. Dann ca. 10 min weiterbacken bis die Chips goldgelb sind. Die Bleche herausnehmen und abkühlen lassen die Chips vom Papier lösen und zu einem Frischkostsalat servieren.

# **Rezepte für die Stabilisierungsphase**

## **Für die Stabilisierungsphase gilt:**

- Die Kalorienzufuhr wird allmählich auf 1000-1200 kcal pro Tag gesteigert.
- Ab jetzt dürfen Proteinquellen ggf. gemischt und das Gewicht pro Eiweißportion erhöht werden.
- Fette dürfen den Speisen in Maßen wieder zugegeben werden.
- Allerdings sollte noch weitestgehend auf Kohlenhydrate verzichtet werden.
- Milchprodukte dürfen allmählich wieder einen höheren Fettanteil beinhalten.

## Buntes Bohnengemüse mit Meeresfrüchten



(Für 1 Person)

120 g gemischte Meeresfrüchte (tk), 150 g frische grüne Bohnen, 2 Stangen Sellerie, 1 Zwiebel, 1 rote Peperoni, 1 Zitrone, 4 Cocktailltomaten, 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL schwarze Oliven, 1 EL Olivenöl, mediterrane Kräuter, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnen wie gewohnt putzen, je nach Länge brechen und etwa 8-10 min in leichtgesalzenem Wasser bissfest garen. Danach auf einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel und die Peperoni putzen und in feine Würfel schneiden. Sellerie in feine Plättchen schneiden, die Zitrone schälen und filettieren, die Tomaten halbieren und die Kräuter grob zerpfücken oder hacken. Als erstes die Gemüse zum Kochen bringen und darin Zwiebel-, und Peperoniwürfel sowie die Sellerieplättchen darin etwa 6-8 min vorgaren. Dann die Meeresfrüchte dazugeben und kurz mitschmoren. Anschließend die Bohnen, die Oliven, die Tomatenhälften und die Zitronenfilets unterheben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit den Kräutern bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.