
FACTSHEET

metabolic balance macht Schluss mit Mythen

Die Familientauglichkeit von metabolic balance im Fokus

Abnehmen kann jeder - am liebsten konzentriert auf sich selbst. Wenn allerdings eine Familie mit zu versorgen ist, befürchten viele, dass sich die eigene Ernährungsumstellung kaum in den Alltag aller integrieren lässt. Besonders von Müttern hören die metabolic balance Betreuer immer wieder Bedenken. „Da muss ich ja zwei Gerichte kochen, eines für mich, eines für den Rest der Familie. Das ist zu anstrengend“, vermuten die meisten.

Kein Grund für Stress – so kocht man für die ganze Familie! Mit ein paar Tricks und guter Planung lässt sich aus fast jedem metabolic balance Gericht eine gesunde, frische Mahlzeit für alle Familienmitglieder zaubern:

- Die meisten metabolic balance Rezepte lassen sich durch Nudeln, Reis oder anderen Beilagen für die restliche Familie ergänzen.
- In unseren Kochbüchern finden sich zum Beispiel zahlreiche Pfannengerichte, die sich hervorragend fürs Familienessen eignen.
- Fisch oder Fleisch mit Gemüse kann ein metabolic balance Teilnehmer in der Regel immer essen. Für den Rest der Familie gibt's einfach eine zusätzliche Beilage.
- Für die strenge Phase (in der Regel für die Zeit von zwei Wochen!) empfiehlt es sich, die Portionen in zwei Pfannen oder Töpfen zuzubereiten, damit das empfohlene Zutatengewicht des metabolic balance Teilnehmers eingehalten werden kann.

Eine Ernährungsumstellung, wie sie mit metabolic balance erzielt wird, bringt natürlich eine gewisse Veränderung mit sich. Gerade in der strengen Phase, in der kein zusätzlicher Einsatz von Fett erlaubt ist, wird eine schonende Zubereitung der Speisen empfohlen. Gemüse oder Fleisch sollte man dünsten oder zum Beispiel in Gemüsebrühe garen. Anbraten ohne Fett gelingt in einer beschichteten Pfanne hervorragend. Auch ölfreies Grillen ist eine tolle Alternative. Es ist ohnehin gesünder, Speisen nach der Zubereitung mit kalt gepresstem, hochwertigem Öl zu würzen, anstatt sie in minderwertigem, stark erhitztem Öl zu garen. Auch der rohe Verzehr von Nahrungsmitteln weckt insbesondere bei Gemüse oder Käse viele Geschmacksnerven. Schonende Zubereitung, d.h. kurzzeitiges und geringes Erhitzen, zum Beispiel im Dampfgarer, ist die beste Voraussetzung zur Aufnahme einer hohen Nährstoffkonzentration. Auch die Mehrzufuhr von Wasser als Getränk ist gesund und fördert die Gewichtsreduktion.

Dr. Funfacts Rezept für Hackpfanne mit Gemüse wird binnen weniger Minuten das Lieblingsessen aller Kinder: Spaghetti Bolognese.

Rezept für 1 metabolic-balance®-Portion und 3 weitere Esser:

Zutaten:

2 Stück Gemüse (z.B. Zucchini und Paprika)
2 Tomaten
4 TL gewürfelte Zwiebel
1/2 Papaya (je nach Plan kann auch ein anders Obst verwendet werden)
300 g Rinderhackfleisch (oder anderes, je nach Plan)
Salz, Pfeffer
Kümmel
Bio-Apfelessig
Schnittlauchröllchen
Für die 3, die sich nicht nach metabolic balance® ernähren: 250 g Spaghetti (am besten Vollkorn)

Zubereitung:

Obst und Gemüse waschen, putzen und schneiden. Einen Topf mit Nudelwasser zum Kochen bringen. Hackfleisch anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Restliche Zutaten zugeben und alles zehn Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti bissfest garen. Zum Schluss die Papayastückchen untermischen, kurz ziehen lassen mit Essig würzen. Die nicht-metabolic-balance®-teilnehmenden Familienmitglieder oder Gäste genießen die Hackpfanne als leckere Bolognese-Soße zu Spaghetti.

Tipp: Mit mediterranen Kräutern wie Oregano oder Basilikum wird die Hackpfanne noch italienischer!

Metabolic balance® wünscht der ganzen Familie einen guten Appetit!

Hintergrundinformationen zu metabolic balance®:

metabolic balance® bietet mit einem individuell auf den Teilnehmer zugeschnittenen Ernährungskonzept ein Instrument für eine gesunde Lebensweise und ein Mehr an Lebensqualität. Das ärztlich, wissenschaftlich entwickelte Stoffwechselregulierungsprogramm zielt in erster Linie darauf ab, mit einer speziellen natürlichen Nahrungsmittelauswahl den Insulin- und Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und dadurch den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen. Ausführliche Klientendaten, verschiedene Körpermaße und die Analyse des Blutbildes bilden die Grundlage für den individuellen Ernährungsplan von metabolic balance®. Dem Körper werden genau die Lebensmittel und Nährstoffe zugeführt, die er braucht. Weitere Informationen unter www.metabolic-balance.com.

Abdruck honorarfrei.

Belegexemplar oder Veröffentlichungslinik erbeten.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

Marion Read

Bgm.-Hallwachs-Str.8, 84424 Isen

Tel.: 08083 9079-213

E-Mail: presse@metabolic-balance.com