

Leichter Abnehmen mit Wirkstoff-Verstärkung beim 5:2 Intervallfasten

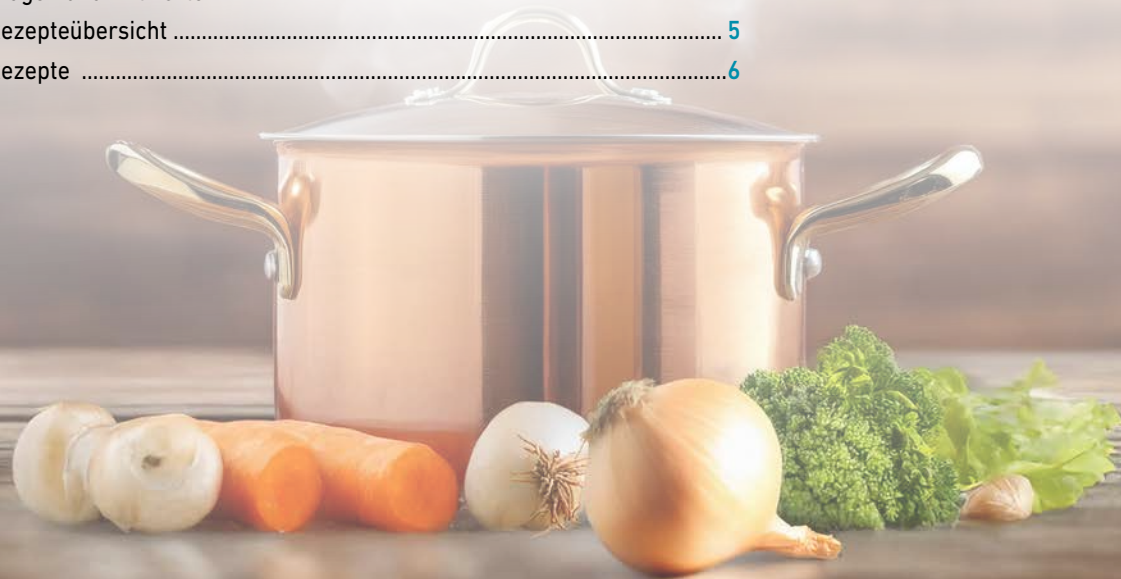
Tipps, Tricks
& Rezepte

formoline
Intervall 5:2



Inhaltsverzeichnis

Prinzip und Grundlagen der 5:2-Intervallfasten Methode in Kombination mit formoline Intervall 5:2	1
Wie unterstützt mich formoline Intervall 5:2 beim Intervallfasten?.....	2-3
Fragen und Antworten	4
Rezepteübersicht	5
Rezepte	6



Prinzip und Grundlagen der 5:2-Intervallfasten Methode in Kombination mit formoline Intervall 5:2

Das Prinzip Intervallfasten¹

Intervallfasten hat viele Fans und das aus gutem Grund: Der regelmäßige Wechsel zwischen Nahrungsaufnahme und Fastenphasen ist nicht nur alltagstauglich, sondern auch wissenschaftlich anerkannt. Er entspricht unserer evolutionären Natur – und unser Körper reagiert spürbar positiv.

Leichter Einstieg ins Intervallfasten

In einer Welt des ständigen Überflusses fällt vielen das Fasten schwer. Damit Sie einfach ins Intervallfasten einsteigen und gut abnehmen können, gibt es jetzt formoline Intervall 5:2. Das hiermit verstärkte Intervallfasten ermöglicht auch Ihnen eine wirksame Kombination von Genuss und Kontrolle beim Abnehmen – für mehr Erfolg!

Grundlagen der 5:2 Methode

Beim Intervallfasten 5:2 isst man an fünf Tagen pro Woche normal, während man an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen die Kalorienzufuhr auf etwa **500–600 kcal** reduziert. Diese Methode erlaubt ein Kaloriendefizit ohne ständigen Verzicht, fördert die Fettverbrennung, reguliert den Blutzuckerspiegel und ist alltagstauglich.²



**Um 1 kg Körperfett abzubauen, müssen
ca. 7.000 kcal eingespart werden.
Bei einer täglichen Einsparung von
500 kcal können Sie in 2 Wochen bis zu
1 kg Körperfett abbauen.**

Wie unterstützt mich formoline Intervall 5:2 beim Intervallfasten?

Zum Essen formoline L112

„Tschüss Kalorien“ sagen Sie, wenn das bewährte formoline L112 Ihren Abnehmerfolg auch an den Essenstagen fördert.

formoline L112 ist ein Kalorien-Binder, der bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich bindet. Der Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen ist sehr gut verträglich und seine Wirksamkeit durch Studien belegt.^{3,4}

An den Essenstagen (5 Tage) nehmen Sie zu den zwei fettreichsten Mahlzeiten je **2 Tabletten formoline L112** mit reichlich Wasser.

Der Wirk-Ballaststoff bindet einen Teil der Nahrungsfette – so genießen Sie Ihre Lieblingsgerichte mit weniger Kalorien.



**SCHON
GEWUSST?**

Wichtig: Die Fastentage sollen an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden.

Zum Fasten formoline mannan

„Tschüss Hunger“ ist das Motto an den Fastentagen, wenn formoline mannan Ihren Hunger reduziert.

formoline mannan ist eine sättigende Nahrungsergänzung bei Diäten gegen Übergewicht⁶ und bei cholesterinbewusster Ernährung⁵, die Ihre Abnehmphase schonend und nachhaltig unterstützt – dank der aus Südostasien stammenden Konjak-Wurzel, die u.a. für ihre Quellfähigkeit bekannt ist.

An den Fastentagen (2 Tage) nehmen Sie 30 Minuten vor jeder der drei leichten Mahlzeiten (je ca. 200 kcal) **2 Kapseln formoline mannan** mit viel Wasser ein.

Der pflanzliche Ballaststoff Konjak-Mannan quillt im Magen auf und trägt zu einem angenehmen Sättigungsgefühl bei – kleinere Portionen reichen leichter aus.



Fragen und Antworten

Wie viel kann ich durch Intervallfasten pro Monat abnehmen?

Laut einer Studie kann man mit der 5:2-Methode 4,5kg in 3 Monaten abnehmen.⁷ Dies gilt als gesunde und nachhaltige Abnahme. Gleichzeitig variiert der Abnehmerfolg natürlich von Mensch zu Mensch.



Kann ich an den Essenstagen wirklich alles essen?

Im Gegensatz zu vielen Diäten gibt es beim Intervallfasten keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist Intervallfasten kein Freifahrtsschein, um den Hunger mit Hamburgern oder Pommes Frites zu stillen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, bereiten Sie bevorzugt ballaststoff- und vitaminreiche Gerichte zu.¹



Gibt es Begleitscheinungen bei dieser Methode?

Es ist zu beachten, dass je nach Typ speziell an den Fastentagen auch mal Kopfschmerzen oder Müdigkeit auftreten können, da der Körper sich erst daran gewöhnen muss.



Für wen ist diese Methode nicht geeignet?

Menschen, die schwanger sind oder stillen, Menschen mit Stoffwechselerkrankungen, mit einer Essstörung oder mit niedrigem Blutdruck.



Wie lange reicht eine Packung formoline Intervall 5:2?

Die Kombipackung aus formoline L112 und formoline mannan unterstützt Sie 4 Wochen lang beim 5:2 Intervallfasten und bei der Gewichtsabnahme.⁶

Rezepte

Drinks

Milch-Shake mit Erdbeeren	Seite 6
Bananenmilch	Seite 7
Latte Macchiato	Seite 7

Frühstück

Vollkornbrot mit Frischkäse...	Seite 8
Vollkornbrot mit Magerquark...	Seite 9
Knäckebrot mit Thunfisch-Quark...	Seite 10
Himbeerfruchtquark	Seite 11
Vollkornbrötchen mit Senf und Ei	Seite 12
Erdbeerquark mit Amaranth	Seite 13
Bananen-Apfel-Müsli	Seite 14
Weizenmischbrot mit Lachs	Seite 15

Hauptmahlzeit

Gemüseeeintopf	Seite 16
Gemüserisotto	Seite 17
Chinakohlsalat mit Putenschnitzel	Seite 18
Nudelsalat mit Hähnchenfilet	Seite 19
Champignon-Quiche	Seite 20
Provence-Linsensalat...	Seite 21
Mediterrane Erbsensuppe	Seite 22
Möhrensuppe mit Kurkuma	Seite 23
Topinamur-Apfel-Suppe...	Seite 24
Ratatouille...	Seite 25
Saint-Tropez-Burger...	Seite 26
Venezianische Paprika...	Seite 27





Milch-Shake mit Erdbeeren

Zutaten pro Portion:

200 ml Milch (1,5 % Fett)

150 g Erdbeeren
(tiefgekühlt)

1/2 Banane (80 g, mit Schale)

1 gehackte Walnuss (4 g)

Pro Portion

221

kcal

6 g

Fett

30 g

Kohlenhydrate

9 g

Eiweiß

Zubereitung:

Milch mit den Beeren und einer halben, geschälten Banane in einen Mixer geben und pürieren. Milch-Shake mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Bananenmilch

Zutaten pro Portion:

1 Banane (160 g, mit Schale)

200 ml Milch (1,5 % Fett)

Pro Portion

192

kcal

3 g

Fett

31 g

Kohlenhydrate

8 g

Eiweiß

Zubereitung:

Die Banane schälen, klein schneiden und zusammen mit der Milch mit dem Mixer pürieren.



Latte Macchiato

Zutaten pro Portion:

200 ml Milch (1,5 % Fett)

1 starker Espresso

1 TL Zucker (15 g)

Pro Portion

159

kcal

3 g

Fett

25 g

Kohlenhydrate

7 g

Eiweiß

Zubereitung:

Milch erhitzen aber nicht kochen lassen. Die erwärmte Milch mit einem Quirl oder Milchaufschäumer schaumig schlagen und in ein hohes Glas füllen. 1 Tasse Espresso darüber geben. Evtl. mit etwas Zucker süßen.





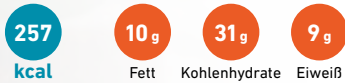
Macht
supersatt!

Vollkornbrot mit Kräuterfrischkäse Salatgurke und Tomate

Zutaten:

70 g Vollkornbrot (1 1/2 Scheiben)
40 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
50 g Salatgurke
1 Tomate (80 g)
etwas Pfeffer, Salz und frische Kräuter

Pro Portion



Zubereitung:

Vollkornbrot mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen. Gurken und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Brote damit belegen. Je nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern bestreuen.

Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade

Zutaten:

45 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
1 1/2 EL Magerquark (50 g)
1 EL Marmelade (20 g)

Pro Portion



Zubereitung:

Vollkornbrot mit dem Magerquark und Marmelade bestreichen.

fix fertig





Knäckebrot mit Thunfisch-Quark-Aufstrich

Zutaten:

- 20 g Knäckebrot (2 Scheiben)
 30 g Thunfisch (aus der Dose,
 im eigenen Saft)
 30 g Magerquark
 1/4 Zwiebel (10 g)
 einige Kräuter
 etwas Pfeffer, Salz und frische Kräuter

Pro Portion

164

kcal

5 g

Fett

17 g

Kohlenhydrate

13 g

Eiweiß

Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Kräuter waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Thunfisch, Zwiebel und Kräuter unter den Quark heben und gut vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Das Knäckebrot mit der Thunfischcreme bestreichen.

Himbeerfruchtquark

Zutaten:

- 100 g Himbeeren (tiefgekühlt)
 1/2 Becher Joghurt (1,5 % Fett, 75 g)
 2 EL Magerquark (60 g)
 1 EL Schlagsahne (30 % Fett, 15 ml)
 1/2 Päckchen Vanillezucker (5 g)

Pro Portion

179

kcal

6 g

Fett

16 g

Kohlenhydrate

12 g

Eiweiß

Zubereitung:

Magerquark, Joghurt, Schlagsahne und Vanillezucker miteinander verrühren und zum Schluss die aufgetauten Himbeeren untermischen.





Vollkornbrötchen mit Senf und Ei

Zutaten pro Portion:

- 60 g** Vollkornbrötchen (1 Stück)
- 1 TL** Senf (5 g)
- 1** Hühnerei, gekocht
- 1 EL** frischer Schnittlauch
etwas Pfeffer, Salz

Pro Portion

240
kcal**8 g**

Fett

28 g

Kohlenhydrate

14 g

Eiweiß

Zubereitung:

Das hartgekochte Ei pellen und in Scheiben schneiden. Das Vollkornbrötchen aufschneiden, mit Senf bestreichen und mit dem Ei belegen. Schnittlauch waschen, klein schneiden und über das Brötchen streuen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Erdbeerquark mit Amaranth

Zutaten pro Portion:

- 5 EL** Magerquark (150 g)
- 100 g** Erdbeeren (tiefgekühlt)
- 1/2** Banane (80 g, mit Schale)
etwas Mineralwasser
- 20 g** Amaranth
- 1** gehackte Walnuss (4 g)

Pro Portion

296

kcal

5 g

Fett

35 g

Kohlenhydrate

25 g

Eiweiß

Zubereitung:

Den Magerquark mit Mineralwasser cremig rühren. Banane schälen und zerkleinern, mit den aufgetauten Erdbeeren zum Quark geben und den Amaranth unterrühren. Mit der gehackten Walnuss bestreuen.

Frischer Erdbeergeschmack trifft cremigen Quark und knusprigen Amaranth





Frühstück



Bananen-Apfel-Müsli

Zutaten pro Portion:

- 11/2 EL** Weizenvollkornflocken,
leicht gehäuft (15 g)
11/2 EL Roggenvollkornflocken (15 g)
1 Apfel (125 g)
1/2 Banane (80 g, mit Schale)
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
50 ml Milch (1,5 % Fett)

Pro Portion

297
kcal

4 g
Fett

52 g
Kohlenhydrate

11 g
Eiweiß

Zubereitung:

Apfel waschen und Banane schälen. Apfel und Banane klein schneiden. Die Flocken, den Joghurt, die Milch und das Obst in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Perfekt für einen schnellen Start in den Tag und ideal zum Mitnehmen!

Weizenmischbrot mit Lachs

Zutaten pro Portion:

- 70 g** Weizenmischbrot (1 1/2 Scheiben)
1 EL Magerquark (30 g)
50 g Räucherlachs
etwas frisch gemahlener Pfeffer

Pro Portion

280
kcal

7 g
Fett

34 g
Kohlenhydrate

20 g
Eiweiß

Zubereitung:

Weizenmischbrot mit Magerquark bestreichen, mit Lachs belegen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.





Hauptmahlzeiten

Gemüse Eintopf

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Karotte (80 g)
- 1 Tomate (80 g)
- 100 g grüne Bohnen (tiefgekühlt oder aus der Dose)
- 50 g Sellerie
- 1 rote Paprika (100 g)
- 50 g Lauch
- 2 EL Sonnenblumenöl (24 g)
- 300 g Gemüsebrühe
- etwas Pfeffer, Salz, Curry, Sambal Olek, Paprikapulver
- 45 g Roggenmischbrot (1 Scheibe)

Pro Portion

239

kcal

27 g

Fett

45 g

Kohlenhydrate

13 g

Eiweiß

Zubereitung:

Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch, Sellerie und Paprika waschen und klein schneiden. In einem tiefen Topf das Öl erhitzen und den Lauch andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und kurz köcheln lassen. Karotte, Bohnen, Sellerie und Paprika zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Tomate einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Die Haut abziehen und die Tomate würfeln. Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, Curry, Paprika und Sambal Olek abschmecken und die Tomatenwürfel zugeben. Dazu eine Scheibe Brot essen.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken. 1/2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Den Reis gut waschen und abtropfen lassen, in die Pfanne geben und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 - 40 Minuten mit Deckel auf kleiner Flamme garen. Das Gemüse waschen, die Möhre schälen und würfeln. Den Broccoli in Röschen zerkleinern und die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden. Das Gemüse im restlichen Olivenöl andünsten und etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Currypulver abschmecken. Parmesankäse und Sahne zugeben und gut vermischen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Gemüserisotto

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 60 g Vollkornreis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Möhre (80 g)
- 100 g Broccoli
- 1 rote Paprika (100 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Paprikapulver (edelsüß), Currypulver
- 1 EL geriebener Parmesankäse (10 g)
- 2 EL Sahne (30 % Fett, 30 ml)
- etwas frischer Schnittlauch

Pro Portion

275

kcal

27 g

Fett

60 g

Kohlenhydrate

15 g

Eiweiß



Hauptmahlzeiten

Zubereitung:

Paprika und Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Putenschnitzel abwaschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Für die Salatsauce Essig, Wasser, Pfeffer und Salz vermischen. Zum Schluss den Joghurt und das Olivenöl unterrühren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Putenschnitzel von beiden Seiten scharf anbraten. Paprika und Chinakohl mit der Salatsauce vermischen, mit den Erdnüssen und frischen Kräutern bestreuen. Das gebratene Putenschnitzel sowie das Vollkornbrötchen dazu reichen.

Chinakohlsalat mit Putenschnitzel

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 rote Paprika (100 g)
- 150 g Chinakohl
- 10 g geröstete Erdnüsse
- 1 EL Rapsöl (12 g)
- einige frische Kräuter
- 150 g Putenschnitzel (ohne Haut)
- etwas Pfeffer, Salz
- 1 Vollkornbrötchen (60 g)

Für die Salatsauce:

- 1/2 EL Olivenöl (6 g)
- 1 EL Balsamico-Essig (12 g)
- 1 EL Wasser
- 1 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- etwas Pfeffer, Salz

Pro Portion

289

kcal

26 g

Fett

36 g

Kohlenhydrate

47 g

Eiweiß

Zubereitung:

Erbsen auftauen lassen und garen. Nudeln in Salzwasser kochen, nach dem Abgießen mit kaltem Wasser abschrecken. Fleisch abwaschen, trocken tupfen und würfeln. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten (ca. 6 Minuten). Mit Pfeffer und Salz würzen. Salat, Schnittlauch und Tomate waschen und abtropfen lassen. Die Tomate in Stücke und den Salat in Streifen schneiden. Den Schnittlauch klein schneiden. Mais unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Für die Salatsauce den Balsamico-Essig mit etwas Wasser, Pfeffer und Salz mischen. Anschließend Olivenöl und Joghurt unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Gebratenes Fleisch, Salat, Gemüse, Nudeln und Sauce gut vermischen und mit Schnittlauch garnieren.

Nudelsalat mit Hähnchenfilet

Zutaten für 2 Portionen:

- 30 g Nudeln aus Hartweizengrieß (Rohgewicht, z. B. Spiralnudeln)
- 150 g Hähnchenfilet (ohne Haut)
- 40 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1/2 EL Rapsöl (6 g)
- 1 Tomate (80 g)
- 50 g Mini-Romana-Salat
- 25 g Mais (aus der Dose)
- etwas frischer Schnittlauch

Für die Salatsauce:

- etwas Zitronensaft
- 50 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1/2 EL Balsamico-Essig (6 g)
- 1/2 EL Olivenöl (6 g)
- etwas Pfeffer, Salz
- etwas Wasser

Pro Portion

294

kcal

28 g

Fett

73 g

Kohlenhydrate

45 g

Eiweiß



Hauptmahlzeiten

Champignon-Quiche

Zutaten für 1 Quiche (8 Stücke):

Für den Teig

250 g Dinkelmehl (Type 630)

10 g Backpulver

400 g Magerquark
etwas Pfeffer, Salz

Für den Belag

100 g Champignons

3 Tomaten

100 g Lauch

200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)

3 Eier (M)
etwas Pfeffer, Salz

außerdem Springform (ca. 28 cm Ø)

Wunderbar als
Meal-Prep!

Pro Stück

210

kcal

4 g

Fett

25 g

Kohlenhydrate

17 g

Eiweiß

Zubereitung:

Für den Teig Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Quark und je 1 Prise Salz sowie Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten zunächst mit den Knet-haken des Handrührgeräts und dann so lange mit den Händen verkneten, bis eine weiche Teigkugel entstanden ist. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Springform am Boden mit Backpapier auslegen. Für den Belag die Champignons putzen, falls nötig mit einem Tuch trocken abreiben. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden. Den Lauch putzen und waschen. Alle Gemüsesorten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Hüttenkäse in einer Schüssel mit den Eiern gut verrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwas größer als die Form rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen, der Teig sollte etwas über den Rand ragen. Hüttenkäse-Eier-Masse daraufgeben und mit dem Gemüse belegen.

Die Quiche im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen. Die Quiche aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und nach Belieben warm oder abgekühlt servieren.

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb waschen, dann mit ca. 300 ml Wasser in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung weich köcheln (ca. 30 Min.). Die Linsen in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Die Tomatenstücke in einer großen Schüssel mit dem Meersalz gut vermischen. Ca. 10 Min. ziehen lassen, währenddessen zwischendurch immer wieder umrühren. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl unter die Tomaten mengen, dann die Petersilie untermischen. Zum Schluss die Linsen mit den Oliven dazugeben und alles vorsichtig mischen.

Provence-Linsensalat mit Tomaten und Oliven

Zutaten für 2 Portionen:

120 g getrocknete Belugalinsen
(oder 300 g schon gekochte Linsen)

400 g Tomaten

1 TL Meersalz

1 kleine Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 TL Olivenöl

10 schwarze Oliven (nach Belieben entsteint)

Pro Portion

300

kcal

7 g

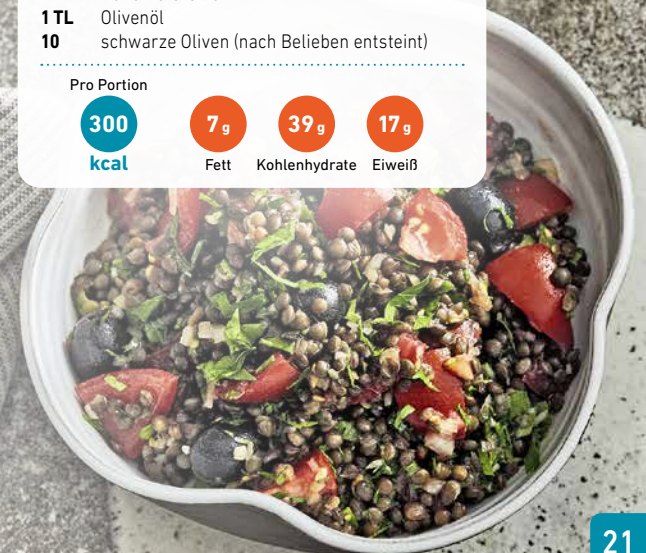
Fett

39 g

Kohlenhydrate

17 g

Eiweiß





Hauptmahlzeiten

Mediterrane Erbsensuppe

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 150 g TK-Erbsen (oder frisch gepaltete Erbsen)
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- etwas Pfeffer, Salz
- 2 Stiele Basilikum
- 2 EL Ricotta

Pro Portion

205

kcal

13 g

Fett

14 g

Kohlenhydrate

8 g

Eiweiß

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anbraten. Erbsen, 400 ml Wasser und Kräuter der Provence dazugeben. Alles mit 1 großen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

Die Erbsen im Kochwasser mit dem Pürierstab fein mixen, bei Bedarf für eine etwas flüssigere Konsistenz noch mehr Wasser hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abtupfen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und je 1 EL Ricotta in die Mitte geben. Mit Basilikum garnieren.

Essen macht
schlank!

Zubereitung:

Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben mit 500 ml Wasser und 1 großen Prise Salz in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen und alles 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.

Die Möhren im Kochwasser mit dem Pürierstab fein mixen, bei Bedarf für eine etwas flüssigere Konsistenz noch mehr Wasser hinzufügen. Kokosmilch und Kurkuma untermixen. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garnieren.

Möhrensuppe mit Kurkuma

Zutaten für 2 Portionen:

- 325 g Möhren
- 125 g Kokosmilch
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- etwas Pfeffer, Salz
- 2 TL gehackte Petersilie (oder Koriander oder Mandelblättchen)

Pro Portion

165

kcal

14 g

Fett

8 g

Kohlenhydrate

2 g

Eiweiß



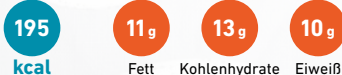
Hauptmahlzeiten

Topinambur-Apfel-Suppe mit Krabben

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g** Topinambur
½ dünne Stange Lauch
 (ca. 60 g; möglichst heller Teil)
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 kleiner Apfel
1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Sahne
3 Stängel Dill
50 g gegarte und geschälte Nordseekrabben
 (frisch oder aus dem Glas)
 etwas Pfeffer, Salz

Pro Portion



Zubereitung:

Die Topinamburknollen schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Lauchstück putzen, längs halbieren und sehr gründlich waschen. Lauch längs in Streifen, danach quer in Stückchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer, Lauchstückchen und Apfelwürfel darin bei kleiner Hitze 3–5 Min. andünsten, dabei nicht bräunen. Die Topinambur dazugeben und kurz unter Rühren mitdünsten.

Die Brühe und die Sahne dazugießen und aufkochen, dann alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen fein schneiden. Die Nordseekrabben in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Falls sie zu dickflüssig ist, etwas heißes Wasser angießen. Die Suppe mit Salz abschmecken. Die Krabben auf die Suppe geben, mit Dill bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Die Suppe sofort servieren, beispielsweise mit dunklem Bauernbrot.

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in 1 cm große Würfel schneiden, dabei jeweils den Stielansatz herausschneiden. Die Tomatenwürfel in einer Schüssel mit 1 EL Salz vermischen.

Auberginen und Zucchini putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei großer Hitze rundum kurz anbraten, dann bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 4–5 Min. weiterbraten. Die Auberginen in eine Schüssel umfüllen.

Im Topf das restliche Olivenöl (2 EL) erhitzen und den Knoblauch darin kurz bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und alles ca. 5 Min. weiterbraten, dabei häufiger umrühren.

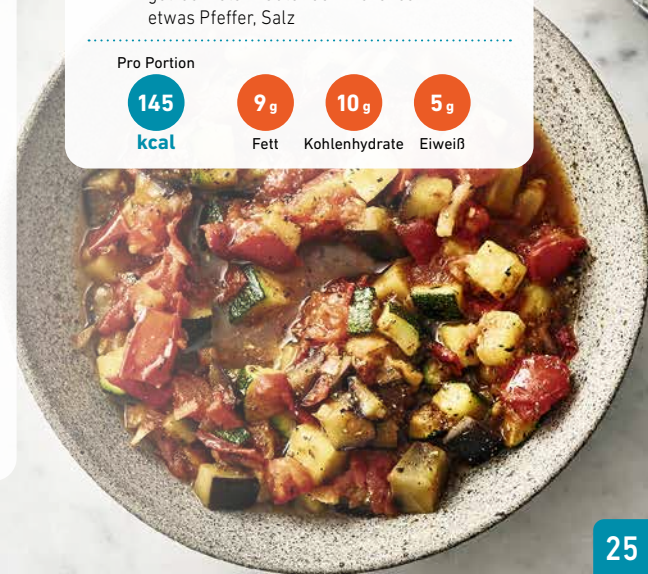
Auberginen, Tomaten samt gezogenem Saft und Kräuter der Provence in den Topf geben. Die Ratatouille mit Pfeffer und bei Bedarf noch mit Salz abschmecken, umrühren und noch ca. 15 Min. köcheln lassen.

Ratatouille auf klassische Art

Zutaten für 6 Portionen:

- 6** Tomaten
2 Auberginen (à 350–400 g)
5 Zucchini (à ca. 200 g)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
2 TL getrocknete Kräuter der Provence
 etwas Pfeffer, Salz

Pro Portion





Hauptmahlzeiten

Saint-Tropez-Burger mit Thunfisch

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Ei (M)
- 1 Handvoll Rucola
- 1 große Tomate
- 1 Dose Thunfisch (in Salzlake; ca. 75 g Abtropfgewicht)
- 2 Vollkornbrötchen (oder Dinkelbrötchen)
- 10 schwarze Oliven (entsteint)

Pro Portion

280

kcal

8 g

Fett

27 g

Kohlenhydrate

18 g

Eiweiß

Zubereitung:

Das Ei in 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, pellen und längs in Viertel schneiden.

Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Thunfisch abtropfen lassen.

Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Hälften jeweils auf einen Teller legen und nacheinander mit jeweils der Hälfte Rucola, Tomatenscheiben, Thunfisch und gekochtem Ei belegen. Zum Schluss die Oliven daraufgeben und die Brötchenoberhälften daraufsetzen.

Zubereitung:

Die Paprika waschen und längs halbieren, die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe jeweils halbieren oder vierteln. Die Sardinen abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika und Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Sardinen sowie Oregano in die Pfanne geben und alles zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. Währenddessen immer wieder umrühren.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und daraufgeben. Dazu passt Dinkel- oder Roggenvollkornbrot.

Venezianische Paprika mit Sardinen

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 große Paprika (rot und gelb)
- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Dose Sardinen in Öl (90 g Abtropfgewicht)
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneter Oregano
- Salz | Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter

Pro Portion

285

kcal

21 g

Fett

11 g

Kohlenhydrate

15 g

Eiweiß

formoline Intervall 5:2 – Kombipackung mit einfachem Intervallfastenkonzept

• Erhältlich in Apotheken und Versandapotheken

formoline Intervall 5:2 enthält:

- **formoline L112**
Medizinprodukt
80 Tabletten
- **formoline mannan**
Nahrungsergänzungsmittel
mit natürlichem Ballaststoff
60 Kapseln = 52 g



Extra-Tipp:

Leckere Rezepte für Essentage und
Fastentage finden Sie über den QR-Code!



Für die Rezepte S. 20-27; © 2026 Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH. Autoren S. 20-23, 25-27: Iris Zachenhofer, Marion Reddy; S. 24: Susanne Bodensteiner, Sabine Schlimm; Bildnachweise S. 20-23, 25-27: Julia Hoersch; S. 24: Mona Binner; Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH. Die Nutzung der Inhalte für Text- und Data-Mining (TDM) sowie zum Training generativer KI-Systeme ist ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. Gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie (EU) 2019/790 (bzw. § 44b UrhG) behält sich der Verlag diese Nutzung ausdrücklich vor. • 1) <https://www.intervallfasten.org/faq/#toggle-id-16>. • 2) Guo et al. (2024): A 5:2 Intermittent Fasting Meal Replacement Diet and Glycemic Control for Adults With Diabetes: The EARLY Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.16786. • 3) Rondanelli, M., et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112. Nutrients, 15(16), 3516. • 4) Cnubben et al. (2016): A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid. BMC Obesity 3:18. • 5) Bei Einnahme von 4x 2 Kapseln: Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. • 6) Das in formoline mannan enthaltene Konjak-Mannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. • 7) Conley et al. (2018), Is two days of intermittent energy restriction per week a feasible weight loss approach in obese males? A randomised pilot study. Nutr Diet, 75: 65-72. • formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebsstärkungsmittel; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21/150 93-0. www.formoline.de