

# THONON

## Diät

150 LECKERE & EIWEIßHALTIGE REZEPTE  
FÜR JEDE TAGESMAHLZEIT

INKLUSIVE  
14 TAGE  
PLAN UND  
WOCHENPLANER

**SIMPLE  
COOKBOOKS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Thonon Diät: 150 leckere & eiweißhaltige Rezepte für jede Tagesmahlzeit - Inklusive 7 Tage Plan und Wochenplaner

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## **Vorwort**

**W**ir freuen uns, dass Sie sich für dieses Kochbuch entschieden haben. Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und dabei den einen oder anderen Misserfolg erlebt. Mit diesem Buch werden wir Sie bei Ihrer Diät begleiten und Ihnen helfen, dass der berühmte Jo-Jo-Effekt ausbleibt. Gerade dann, wenn Sie in kurzer Zeit abnehmen möchten, ist diese Diät für Sie die richtige. Vergessen Sie die Diäten, bei denen Sie sich in der Vergangenheit gequält haben. Versuchen Sie es mit der Zweiphasendiät und Sie werden begeistert sein, wie schnell Sie Ihre lästigen Pfunde verlieren. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Wir beschreiben Ihnen ausführlich, was sich hinter dem Begriff „Thonon-Diät“ verbirgt.

Sind Sie jetzt neugierig geworden? Dann lassen Sie sich von den Informationen und vielfältigen Rezepten überzeugen. Die Thonon-Diät ist nicht nur ein Trend, sondern auch eine Bereicherung für Ihr Wohlbefinden. Was haben Sie schon dabei zu verlieren, außer Ihr Gewicht? Sie werden zugeben, dass das ein persönlicher Zugewinn für Sie ist. Essen Sie sich mit großartigen Rezepten schlank.

***Guten Appetit!***



# INHALT

Vorwort

Fragen rund um die Thonon-Diät

*Was ist eine Thonon-Diät?*

*Wie funktioniert die Thonon-Diät?*

*Welche Nebenwirkungen hat die Diät?*

*Woher kommt die Diät?*

Ernährungsplan (1. Phase)

*1. Tag*

*2. Tag*

*3. Tag*

*4. Tag*

*5. Tag*

*6. Tag*

*7. Tag*

*Fazit*

Ernährungsplan (2. Phase)

Der Wochenplaner

Frühstück

*Humus mit Pitabrot*

*Vollkornbrot mit Parmaschinken*

*Müsli*

*Brötchen mit Camembert*

*Kiwi-Orangen-Müsli*

*Chia-Pudding mit Erdbeeren*

*Grüner Smoothie*

*Gemüse-Rührei*

*Eier-Kuchen*

*Apfel-Müsli mal warm oder kalt*

*Beeren-Quark-Auflauf*

*Lachs-Frühstück*

*Buchweizen-Müsli*

*Schinken-Toast*

*Käsebrötchen*

*Bananen-Shake*

*Bananenbrot*

*Frischkäse-Frucht-Frühstück*

*Hirse-Porridge*

*Brot mit Frischkäse*

## **Suppen**

*Brokkoli-Suppe*

*Topinambur-Suppe*

*Kalte Gurken-Suppe*

*Tomaten-Suppe*

*Kartoffel-Kohlrabi-Suppe*

*Linsen-Suppe*

*Rote Bete-Suppe*

*Kichererbsen-Suppe*

*Schoko-Suppe*

*Gemüse-Suppe*  
*Grünkern-Suppe*  
*Zitrus-Hähnchen-Suppe*  
*Hühnersuppe mit Reis*  
*Erbsen-Suppe*  
*Maronen-Suppe*  
*Kohl-Suppe*  
*Zwiebel-Suppe*  
*Asia-Suppe*  
*Gurken-Kaltschale*  
*Fisch-Suppe*

#### Hauptgerichte

*Bratkartoffeln mit Möhren*  
*Falsche Pizza*  
*Putenschnitzel mit Champignons*  
*Nudeln auf Puszta-Art*  
*Linsen-Spaghetti*  
*Toast Hawaii*  
*Chili con Carne*  
*Hähnchen-Gemüse-Auflauf*  
*Bratnudeln*  
*Tafelspitz mit Meerrettich*  
*Eier in Senfsoße mit Quellkartoffeln*  
*Süßkartoffeln mit Gurken und Wiener*  
*Couscous-Auflauf*  
*Gemüseblech*  
*Spinatknödel mit Tomatensoße*  
*Pellkartoffeln mit Quark*

*Gefüllte Tomaten*  
*Sherry-Spaghetti*  
*Vegetarischer Nudeltopf*  
*Seelachsfilet mit Wirsinggemüse*  
*Spaghetti-Puffer*  
*Kartoffel-Paprika-Eintopf*  
*Karotten-Kartoffel-Stampf*  
*Lachs-Nudel-Pfanne*  
*Kartoffel-Kohlrabi-Gratin*  
*Spaghetti mit Thunfisch*

## Salate

*Nudelsalat*  
*Pilz-Salat*  
*Eisbergsalat*  
*Tomaten-Kiwi-Salat*  
*Sauerkraut-Salat*  
*Hüttenkäse-Apfel-Salat*  
*Staudensellerie-Ananas-Salat*  
*Puten-Salat*  
*Fenchel-Salat*  
*Weizen-Salat*  
*Endivien-Orangen-Salat*  
*Einerlei-Salat*  
*Rucola-Melonen-Salat*  
*Spargel-Salat*  
*Rohkost-Salat*

## Desserts

*Falscher Schoko-Pudding*  
*Skyr-Creme mit Aprikosen*  
*Himbeer-Joghurt mit Haferkruste*  
*Melonen-Salat*  
*Heidelbeer-Eis*  
*Erdbeer-Eis*  
*Vanille-Joghurt-Eis*  
*Bananen-Eis*  
*Gebackene Birne*  
*Apfelmus*  
*Süßer Reis*  
*Ananas-Creme*  
*Buttermilch-Erdbeer-Dessert*  
*Mango-Joghurt-Dessert*

## Kuchen

*Schoko - Kuchen mit Erdbeerquark*  
*Apfelkuchen*  
*Marmorkuchen*  
*Beeren-Kuchen*  
*Grießkuchen mit Kirschen*  
*Bananen-Kuchen*  
*Karotten-Kuchen*  
*Espresso-Blechkuchen*  
*Birnentarte*  
*Pudding-Kuchen*  
*Mandel-Zucchini-Kuchen*  
*Aprikosen-Joghurt-Tarte*  
*Zwetschgen-Kuchen*

*Quark-Kuchen*  
*Aprikosen-Kuchen*

## Diät-Brot

*Kohlenhydratarmes Brot*  
*Kleie-Brot*  
*Quark-Brot*  
*Kürbis-Brot*  
*Süßes Hefebrot*  
*Haselnuss-Brot*  
*Sesam-Brot*  
*Brotfladen*  
*Roggen-Vollkorn-Brot*  
*Chia-Brot*  
*Bananen-Brot*  
*Hafer-Kaffee-Brot*  
*Sauerteig-Brot*  
*Tomaten-Paprika-Brot*

# Fragen rund um die Thonon-Diät

**V**ielleicht haben Sie schon von der Thonon-Diät gehört, das eine oder andere darüber gelesen. Sie haben vermutlich festgestellt, dass es viele verwirrende Informationen dazu gibt. Damit Sie umfangreiche Informationen erhalten, haben wir im Folgenden die Fragen beantwortet, von denen wir glauben, dass sie Sie interessieren. Sie stellen sich bestimmt die Frage:

## **WAS IST EINE THONON-DIÄT?**

Die wohl einfachste Antwort ist die, dass es sich bei dieser Diät um eine Zweiphasendiät handelt. Dabei ist die erste Phase die Diätphase und die zweite Phase die Stabilisierungsphase. Bei der Diätphase sollen zunächst die Kilos purzeln, während durch die Stabilisierungsphase der ungeliebte Jo-Jo-Effekt ausbleiben soll. In dieser Zeit wird weiterhin auf kalorienarme Ernährung geachtet.

## **WIE FUNKTIONIERT DIE THONON-DIÄT?**

Die Diät besteht aus drei Mahlzeiten. Frühstück, Mittagessen, Abendessen – das hört sich zunächst viel an. Die kalorienarme, dafür proteinreiche Nahrung ist auf den Tagesbedarf von 600 bis 800 Kalorien beschränkt. Nur mit einem Ernährungsplan lässt sich diese Vorgabe erfüllen. 14

Tage dauert die erste Phase der Diät, wobei es ausschließlich darum geht, Sie in eine kalorienarme Diät zu führen. Erlaubt sind dabei alle gesunden Fette, mageres Fleisch und Fisch. Am Ende dürfen Sie die vorgeschriebenen Kalorien nicht überschreiten. Sie merken, dass hier die Kohlenhydrate weitgehend fehlen. Diese sind nur begrenzt erlaubt. Wenn die zwei Wochen beendet sind, beginnt die zweite Phase. Dies soll Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht zu stabilisieren. Gerade der sogenannte Jo-Jo-Effekt soll damit verhindert werden. Das Gewicht, welches Sie in der ersten Phase verloren haben, bestimmt die Länge der zweiten Phase. Haben Sie z. B. fünf Kilo abgenommen, benötigt die Stabilisierung fünf Wochen. Das bedeutet, für jedes abgenommene Kilo wird eine Woche gerechnet. Der Tagesbedarf von max. 1500 kcal darf auf keinen Fall überschritten werden. Wenn Sie in kurzer Zeit Ihre Pfunde verlieren wollen, ist diese Diät genau für Sie gemacht.

## **WELCHE NEBENWIRKUNGEN HAT DIE DIÄT?**

Wie jede Diät verbirgt auch die Thonon-Diät Risiken. Bedenken Sie, was Ihr Körper und Ihre Psyche in dieser Zeit aushalten müssen. Beachten Sie, dass auch Bewegung in Ihre Diät mit eingebunden werden sollte. Gerade Ihre Muskeln brauchen in dieser Zeit eine Unterstützung, da sie durch die Ernährungsumstellung weniger Energie zugeführt bekommen. Auf Dauer ist keine Diät zu empfehlen. Nach der abgeschlossenen Diät sollten Sie sich ausgewogen ernähren und dabei den Ernährungsplan der Thonon-Diät in Ihren Alltag integrieren. Wichtig ist nur, ein vernünftiges Maß zu finden. Dabei müssen Sie stets auf Ihren Körper hören. Das allgemeine Wohlbefinden ist das, was jeder anstrebt. Auch Sie werden somit den richtigen Weg einschlagen. Daher ist es auch erforderlich, dass Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand berücksichtigen. Gerade kranken und älteren Menschen ist es zu empfehlen, ihren Arzt dazu befragen. Auf keinen Fall dürfen Schwangere und Kinder diese Diät ohne ärztliche Rücksprache machen.

## **WOHER KOMMT DIE DIÄT?**

Diese Frage können wir Ihnen nur vage beantworten. Leider kann man nicht sagen, wie der Arzt hieß, der diese Diät entwickelt hat. Was wir sagen können, ist nur, dass sie nach dem französischen Kurort Thonon-Les Bains benannt ist. Am Genfer See in idyllischer Lage hat der für uns "namenlose

Arzt“ mit dieser Crash-Diät vielen Patienten zu ihrem Traumgewicht verholfen.

# Ernährungsplan (1. Phase)

## 1. TAG

### **Frühstück:**

Kaffee oder Tee (zuckerfrei)

Trinken Sie viel Flüssigkeit am Vormittag. Alles ohne Zucker ist erlaubt. Achten Sie darauf, dass Sie Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder sogar ohne Kohlensäure trinken. Ihr Magen wird es Ihnen danken.

### **Mittagessen:**

2 hart gekochte Eier und Spinat ohne Salz.

Es wird für Sie gerade am ersten Tag eine Herausforderung sein, Spinat ohne Salz zu essen. Versuchen Sie dennoch, diese Hürde zu nehmen. Nur so gelingt Ihnen der Einstieg in die Diät.

### **Abendessen:**

1 großes, mageres Grillsteak (eingelegt)

1 frischer Sellerie

grüner Salat (Menge nach Belieben)

Dressing (Öl, Salz, Pfeffer)

### **Zubereitung:**

Schälen Sie den Sellerie und schneiden Sie ihn in Streifen. Waschen Sie den Salat und bereiten Sie das Dressing vor.

Achten Sie beim Würzen darauf, dass das Dressing nicht zu scharf wird, damit Sie Ihrem Magen nicht zu viel zumuten. Auch mit Salz sollten Sie sparsam sein.

Nehmen Sie zum Anbraten des Steaks kein Öl, da das Steak bereits in Öl eingelegt ist. Richten Sie sich Ihren Teller optisch schön an. Durch diese Zeremonie wird Ihr Abendessen zum Höhepunkt des Tages.

### **Vegetarisch:**

Vegetarisches Steak oder Burger

Ersetzen Sie das Fleisch durch vegetarische Alternativen aus der Kühltheke Ihres Discounters. Schauen Sie unbedingt auf die Zutatenliste und die Kalorienangaben. Alternativ können Sie auch nur Salat mit Sellerie anrichten und noch ein paar Tomaten hinzufügen.

## **2. TAG**

### **Frühstück:**

Kaffee oder Tee (zuckerfrei, mit etwas Milch)

Auch am zweiten Tag heißt es für Sie, viel zu trinken. Kochen Sie sich Tee mit frischem Ingwer und wechseln Sie bei den Getränken ab. Wenn Sie Milch hinzufügen, sollten Sie zunächst mit einer geringen Fettstufe beginnen.

### **Mittagessen:**

1 mageres Steak

Tomaten

Salat

Früchte nach Wahl (keine Trauben)

Versuchen Sie, so weit wie möglich Vielfalt in Ihre Diät zu bringen. Nehmen Sie eine andere Salatsorte und machen Sie Ihr Dressing unterschiedlich an. Wie wäre es zum Mittagessen mit Joghurt-Dressing. Schneiden Sie sich die

Früchte in unterschiedlichen Formen auf und garnieren Sie sie auf Ihrem Teller. Das Auge isst mit!

### **Abendessen:**

Putenschinken

Sie werden erstaunt sein, dass das Angebot nicht gerade groß ist. Versuchen Sie deshalb, den Schinken auf einem Teller schön anzurichten. Falls Sie am Nachmittag nicht viel Salat gegessen haben, können Sie ruhig ein paar Scheiben Salatgurke aufschneiden. Allein das knackige Geräusch beim Hineinbeißen in die Gurke hilft Ihnen, den zweiten Tag positiv abzuschließen.

### **Vegetarisch:**

Vegetarischer Schinken aus dem Discounter oder Bio-Markt. Anstelle von Schinken können Sie sich auch einen Teller Rohkost zusammenstellen. Beachten Sie jedoch dabei, dass Sie Ihre Kaloriengrenze an diesem Tag nicht überschreiten.

## **3. TAG**

### **Frühstück:**

Kaffee oder Tee (zuckerfrei), 1 kleine Scheibe Vollkornbrot  
Wählen Sie heute einmal eine andere Kaffeesorte aus. Die Geschmacksveränderung werden Sie zu schätzen wissen. Holen Sie sich beim Bäcker frisches Brot. Wenn Sie Stammkunde bei Ihrem Bäcker sind, wird dieser Ihnen auch nur eine Scheibe verkaufen, wenn Sie Ihr Anliegen vorbringen.

Verhindern Sie den Kauf von großen Mengen. Das verführt ungemein zur Lust auf mehr. Essen Sie das Brot langsam und teilen Sie es sich über eine Stunde ein. Das Langsam-Essen macht schneller satt und Sie erhalten das Gefühl, ein großes Frühstück eingenommen zu haben.

### **Mittagessen:**

2 pochierte Eier

Salat (grüner Salat nach Wahl)

Tomaten (nach Belieben)

Dressing (frischer Zitronensaft, Öl, Salz)

### **Zubereitung:**

Waschen Sie den Salat und die Tomaten und bereiten Sie das Dressing zu. Versuchen Sie einmal, mit Zitronensaft, Öl und Salz das Dressing zuzubereiten. Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und geben Sie etwas Essig in das Wasser. Schlagen Sie die Eier einzeln auf und geben Sie sie jeweils in eine kleine Schüssel.

Wenn das Wasser kocht, rühren Sie die Flüssigkeit mit einem Kochlöffel durch, damit ein Strudel entsteht. Geben Sie sofort ein Ei aus der Schüssel hinein. Sie werden sehen, wie sich das Ei in dem Strudel verbindet und das Weiße das Eigelb verschließt. Rühren Sie dann vorsichtig einen zweiten Strudel ein, und geben Sie das nächste Ei hinein. Nach ein paar Minuten ist das Ei fertig. Wie Sie Ihr Ei möchten, können Sie selbst bestimmen. Soll es noch weich sein, nehmen Sie es nach 2 - 3 Minuten heraus. Soll es hart gekocht sein, lassen Sie es etwas länger im Wasser. Fangen Sie die Eier mit einer Schaumkelle ab und richten Sie sie auf dem vorbereiteten Salat an.

### **Abendessen:**

gekochter Schinken mit Salat

### **Zubereitung:**

Nehmen Sie sich wieder genügend Zeit zum Essen und verzieren Sie den Salat mit Radieschen und verschiedenen Kräutern. Auch essbare Blüten sind dabei denkbar. Versuchen Sie, sich am Abend zu belohnen, indem Sie den Salat besonders schön garnieren.

### **Vegetarisch:**

Tofu und Salat

Richten Sie den Salat an und schneiden Sie den Tofu in kleine Würfel. Rösten Sie ihn in einer Pfanne ohne Öl an, sofern er noch nicht geräuchert ist.

## **4. TAG**

### **Frühstück:**

Kaffee oder Tee (zuckerfrei), ½ Scheibe Brot

Versuchen Sie an diesem Tag, etwas Gymnastik in Ihre morgendliche Frühstückszeremonie einzubauen. Trinken Sie Ihren Kaffee zwischendurch. Setzen Sie sich auf eine Bank in der Nähe Ihres Hauses und nehmen Sie sich Ihr Getränk und das Brot mit.

### **Mittagessen:**

4 gekochte Möhren, 1 gekochtes Ei, 10 Käsewürfel

Kochen Sie die Möhren und das Ei. Schneiden Sie die Möhren und den Käse in mundgerechte Stücke. Pellen Sie das Ei und richten Sie das Ganze auf einem Teller schön an. Versuchen Sie, ohne Salz auszukommen.

### **Abendessen:**

1 großer Teller gemischtes Obst

1 Naturjoghurt

### **Zubereitung:**

Waschen Sie das Obst gründlich und schneiden Sie alles in mittelgroße Stücke. Richten Sie das Obst auf einem Teller an und verteilen Sie den Joghurt darüber. Versuchen Sie, den Teller so bunt wie möglich zu gestalten. Machen Sie sich zum Abendessen eine schöne Musik an und essen Sie den Obstteller mindestens über 30 – 45 Minuten lang.

Auch für Vegetarier geeignet!

## **5. TAG**

### **Frühstück:**

1 Kaffee oder Tee (zuckerfrei), 2 – 3 geriebene Karotten  
Schälen Sie die Karotten und reiben Sie sie sehr fein. Trinken Sie den Kaffee oder Tee und essen Sie abwechselnd die Karotten. Lassen Sie sich viel Zeit für das Frühstück.

Wasser können Sie am Morgen immer trinken. Achten Sie jedoch darauf, eher zu stillem Wasser zu greifen.

### **Mittagessen:**

Brühe (Instant)

Fisch

2 große Tomaten

etwas frische Kräuter

### **Zubereitung:**

Lösen Sie etwas Instantbrühe in Wasser auf und legen Sie den Fisch hinein. Lassen Sie den Fisch bei geringer Hitze garen. Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie den Strunk heraus. Schneiden Sie die Tomaten in Würfel. Waschen Sie die Kräuter und hacken Sie diese sehr fein. Richten Sie das Mittagessen auf einem Teller an und streuen Sie die Kräuter darüber.

### **Abendessen:**

1 mageres, mariniertes Steak (ca. 200 g)

grüner Salat

Dressing (Öl, Salz,  $\frac{1}{4}$  TL Senf, Pfeffer)

### **Zubereitung:**

Braten Sie das Steak von beiden Seiten. Waschen Sie den Salat, und rühren Sie das Dressing an. Nehmen Sie wenig Öl für das Dressing.

**Vegetarisch:**

Anstelle des Steaks können Sie frischen Sellerie schälen und in Scheiben

schneiden. Danach können Sie den Sellerie mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten und mit etwas Fleischbrühe garen.

**6. TAG****Frühstück:**

Kaffee oder Tee (zuckerfrei), ein wenig Brot

Lesen Sie ein Buch, während Sie den Kaffee oder Tee trinken. Essen Sie ab und zu von dem Brot.

**Mittagessen:**

gebratenes oder gegrilltes Hähnchen

Sie werden erstaunt sein, wie gut Ihnen dieses Hähnchen schmeckt. Essen

Sie langsam und genießen Sie jeden Bissen.

**Abendessen:**

2 pochierte Eier

4 gekochte oder geriebene Möhren

**Zubereitung:**

Bereiten Sie die Eier wie am 3. Tag vor. Schälen Sie die Möhren und schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke. Sollten Sie es bevorzugen, die Möhren zu reiben, würde es gut passen, wenn Sie die pochierten Eier wachweich kochen. Geben Sie dann die Eier auf die Möhren. Zusammen schmeckt das besonders gut.

**Vegetarisch:**

Zum Mittagessen ein bunt gemischter Salat mit Dressing.

## **7. TAG**

### **Frühstück:**

Kaffee, alternativ Ingwertee oder Kräutertee mit Zitrone  
Machen Sie einen kleinen Spaziergang, bevor Sie gemütlich  
Ihren Kaffee oder Tee trinken.

### **Mittagessen:**

1 eingelegtes Steak (max. 300 g)  
Braten Sie das Steak ohne Öl von beiden Seiten.

### **Abendessen:**

Alles ist erlaubt, worauf Sie Lust haben (kein Alkohol).  
Achten Sie darauf, dass Sie keinen Alkohol zu sich nehmen.  
Außerdem sollten Sie daran denken, dass Sie in den letzten  
Tagen wenig gegessen haben. Strapazieren Sie Ihren Magen  
nicht mit zu schwerer Kost. Überlegen Sie sich trotzdem,  
was Ihnen guttut. Genießen Sie diesen Abend mit der  
Familie oder mit Freunden. Halten Sie jedoch ein  
vernünftiges Maß ein.

### **Vegetarisch:**

Zum Mittagessen sind 3 vegetarische Frikadellen erlaubt.  
Am Abend das, was schmeckt, jedoch kein Alkohol.

## **FAZIT**

Sie haben jetzt 7 Tage Diät hinter sich. Wenn Sie noch  
durchhalten, dann können Sie die 1. Phase noch einmal um  
7 Tage verlängern. Fangen Sie den Ernährungsplan erneut  
ab dem 1. Tag an. Gern können Sie die Vorschläge vom  
Mittagessen und Abendessen tauschen, um das Ganze  
vielfältiger zu gestalten. Wichtig ist für Ihre Auswahl die  
Kaloriengrenze, die nach wie vor bei 800 Kalorien am Tag  
liegt.