

NINA WINKLER

A large circular image in the center of the cover shows a woman with blonde hair, Nina Winkler, in a yoga pose. She is wearing a yellow tank top with the text 'THE ONLY THING IS BEAUTIFUL' and black leggings. She is smiling and has her arms extended. The background is a blue sky and ocean. The title 'Vegan schlank & fit' is overlaid on this image in large white letters.

Vegan schlank & fit

4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten
& 4 Workouts mit Detox-Effekt

Vorwort
von
Dr. med.
**Ruediger
Dahlke**



NINA WINKLER

Vegan, schlank & fit

4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten &
4 Workouts mit Detox-Effekt

Delius Klasing Verlag

VEGANES FRÜHSTÜCK

- 26 Grüner Smoothie
- 28 Roter Smoothie

AUFSTRICHE FÜR DIE BROTZEIT - PRIMA FÜR UNTERWEGS

- 30 Auberginencreme
- 31 Hummus

TRAININGSPLAN FÜR VIER WOCHEN

- 34 Woche 1: Sanfter Start: Ruhiges Detox-Yoga und einfache Gerichte**
 - 36 Kartoffelwedges mit Avocado-creme
 - 38 Grüner Spargel mit Tomaten und Zitronen-Senf-Dressing
 - 40 Rote-Bete-Carpaccio mit Avocado und Räuchertofu
 - 42 Quinoasalat
 - 44 Zucchini-Pasta mit Zitronen-Chili-Soße
 - 46 Minestrone
 - 48 Kichererbsen-Tomaten-Spießchen
- 58 Woche 2: Einen Gang hochschalten: Leichtes Fatburning und Gerichte mit Stoffwechsel-Turbo**
 - 60 Karotten-Pasta all'arrabbiata
 - 62 Kürbis-Risotto
 - 64 Rote Linsen-Bolognese
 - 66 Brokkoli-Lauch-Suppe
 - 68 Grünkohl-Wraps
 - 70 Paprika-Tomaten-Suppe
 - 72 Gefüllte rote Paprikaschoten
- 86 Woche 3: Loslassen und leicht genießen: Gezielte Yoga-Asanas und Gerichte mit Detox-Effekt**
 - 88 Karotten-Sesam-Salat
 - 90 Kürbis-Karotten-Ingwersuppe
 - 92 Tomaten-Spinat-Quiche
 - 94 Gurkensalat mit Sprossen
 - 96 Brokkoli-Gratin mit Tempeh
 - 98 Birnen-Nuss-Salat mit Cranberrys
 - 100 Spargelsalat mit Vanille
- 112 Woche 4: Neues Bodyfeeling, neue Power: Fatburner-Moves und Powerfood für den Feinschliff an der Figur**
 - 114 Gemischter Bohnensalat
 - 116 Zucchini-Nudeln mit Paprika-Tomaten-Soße
 - 118 Trauben-Walnuss-Salat mit Avocado
 - 120 Amaranth-Paprika-Pfanne
 - 122 Spargel-Zitronen-Zucchini-Gemüse
 - 124 Buchweizen-Bratlinge
 - 126 Couscous mit Salbeitomaten

Inhalt

- 06** Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke
- 08** Vegan, schlank und fit: der neue Dreisatz fürs Glück
- 16** Saft und Superfoods: Superhelden der Nahrungsmittel
- 19** Lebensmittel-Check: Top oder Flop?
- 20** Let's get started: So funktioniert's
- 22** Trainieren - aber richtig!
- 26** Veganes Frühstück
- 30** Aufstriche für die Brotzeit - prima für unterwegs!
- 32** Trainingsplan für vier Wochen
- 34** Rezepte und Workouts Woche **1**
- 58** Rezepte und Workouts Woche **2**
- 86** Rezepte und Workouts Woche **3**
- 112** Rezepte und Workouts Woche **4**
- 142** Tipps und weiterführende Links

Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke



ZUSAMMEN MIT DER
DEUTENDEN MEDIZIN VON
»KRANKHEIT ALS SYMBOL«
IST VEGAN FÜR MICH DER
ENTSCHEIDENDE SCHLÜSSEL
ZU GESUNDHEIT, DER MIR
IN 37 ARZTJAHREN IN DIE
HÄNDE FIEL.



Mit großer Freude schreibe ich dieses Vorwort in einer Zeit, wo aus der mit »Peace-Food« begonnenen Welle längst ein Trend geworden ist, der dabei ist, in einen besseren, leichteren und gesünderen Lebensstil überzugehen. Vor fünf Jahren musste man noch erklären, was vegan ist, heute weiß das jede(r) und ist schon dafür oder (noch) dagegen. Die Vorteile pflanzlich-vollwertiger Kost haben sich herumgesprochen, und wichtiger noch, sie haben sich erwiesen. Die »Peace-Food«-Bücher haben die 100 000-Markte längst überschritten, und viele andere sind hinzugekommen. Die Rückmeldungen sind ebenso zahlreich wie überzeugend und vor allem für den Arzt in mir beglückend. Ich kenne keinen anderen Gesundheits-Tipp, der ähnlich positive Auswirkungen hätte und leichter umzusetzen wäre. Inzwischen gibt es bereits so viele Restaurants und Vegan-Shops, das selbst auswärts essen für Veganer die anfänglichen Schrecken verloren hat. Nicht nur immer mehr Esser schließen sich dem Feld an, ganze Ketten steigen ein. Dass die Reformhäuser da mitmachen, war nicht so überraschend, aber dass Starbucks Veganes bietet, ist erstaunlich und zukunftsweisend. So ist die Umstellung auf vegan heute bereits viel leichter als es die vor 45 Jahren auf vegetarisch war.

Die Gründe sind vielfältig, der neue Trend hilft nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch den Menschen in den Hungerländern. Wenn unsere Masttiere nicht länger derart viele Kohlenhydrate fressen, bleibt den Hungernden mehr. Aber auch die Umwelt profitiert mehr als von jeder anderen ökologischen Maßnahme, von der Reduzierung des Elends in den Massentierhaltungs-Häusern ganz zu schweigen.

Wann hätte es eine ähnliche Chance gegeben? Man reduziert seine Wahrscheinlichkeit auf Herzprobleme und Krebs, auf Rheuma und Typ-2-Diabetes, und nimmt seinen Kindern die Option auf den gefährlicheren Typ-1-Diabetes, verringert das eigene Alzheimer- und Demenz-Risiko, senkt sein Allergiepotezial und die Wahrscheinlichkeit auf Osteoporose. Und obendrein tut man mehr für seine Mitmenschen, die Umwelt und die Tiere als mit jeder anderen Maßnahme. Zusammen mit der deutenden Medizin von »Krankheit als Symbol« ist vegan für mich der entscheidende Schlüssel zu Gesundheit, der mir in 37 Arztjahren in die Hände fiel. Ich bin sicher: In zehn Jahren werden Mischköstler dastehen wie heute Kettenraucher, es wird

sie noch geben, aber sie werden wissen, was sie (sich an)tun. Diese Überzeugung hat damit zu tun, dass es schulmedizinische Daten von renommierten Universitäten sind, die so vehement für pflanzlich-vollwertige Kost sprechen und dass der Trend aus den USA kommt, denen wir noch immer alles nachgemacht haben. Die Autorin greift ihn auf so anmachend freche Art auf und trifft die Sprache der Jungen, all das wird helfen.

Inzwischen gibt es sogar wissenschaftliche Belege, dass mit pflanzlich-vollwertiger Ernährung die Bewegungslust zunimmt, ein großer Vorteil für das vorgestellte Konzept aus Ernährung und Bewegung.

Nina Winkler sieht das Ende extrem dünner Figurideale kommen und setzt mit ihrem Programm auf sportliche, leistungsfähige und moderne Menschen, die schlank, voller Schwung und Elan sind. Die Zeit ist überreif dafür, und so ist der Titel Programm: *Vegan, schlank und fit*. Und das geht tiefer als viele denken. Vegan könnte auch Weißmehl, -zucker und Whiskey bedeuten, alles vegan, aber keineswegs gesund. Den Unterschied macht das vorliegende Buch deutlich. Schlank könnte auch schlapp und schlaff heißen, aber das verhindern Übungen, die eindeutig auf fit und vital zielen.

So ist ein Buch entstanden, das Spaß macht, beim Lesen, Kochen und Üben. Das eine wird das andere befruchten, und das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Es geht um gesunde, selbstbewusste Menschen, die sich auf Kraft und Ausdauer, Gesundheit und Ausstrahlung verlassen können.

Nach 45 vegetarischen und fünf veganen Jahren kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass die Vorteile nicht leicht zusammenzufassen sind, eben weil sie so zahlreich und vielfältig sind. Pflanzlich-vollwertige Kost erleichtert Beweglichkeit, körperliche wie geistige, und steigert die Lust darauf. Bewegung verbrennt überflüssiges Fett und macht fit, alle Muskeln, auch den des Herzens. Die Gefäße werden jünger und das Blut flüssiger. Es symbolisiert im Sinne von »Krankheit als Symbol« unsere Lebenskraft, die tatsächlich besser fließt. Ein Leben in Fluss macht mehr Freude, und die färbt auf andere Menschen ab. Und das wünsche ich diesem Buch, seinen Rezepten und Übungen: Dass sie auf viele abfärben mögen.

Dr. med. Ruediger Dahlke
TamanGa, im August 2014



PFLANZLICH-VOLLWERTIGE
KOST ERLEICHTERT
BEWEGLICHKEIT, KÖRPERLICHE
WIE GEISTIGE, UND STEIGERT
DIE LUST AUF BEIDE.



Roter Smoothie

ZUTATEN

Ergibt 2 Portionen

125 g rote Beeren
2 große Äpfel
2 El Apfelessig

ZUBEREITUNG

Beeren und Äpfel waschen, putzen. Äpfel im Blender mit 250 ml Wasser zerkleinern. Dann die Beeren untermixen, gefolgt vom Apfelessig. Mixen, bis die Konsistenz sämig ist.

VARIANTEN

Es gibt diverse rote Beeren-sorte, wie Erd- oder Johannis-beeren. Es entscheidet der persönliche Geschmack. Anstelle der Äpfel können auch Birnen verwendet werden. Lecker ist auch am Vortag vorbereitetes Rhabarberkompott. Wer den Essig weglässt, kann 500 ml leicht gesüßte Mandel- oder Reismilch hinzugießen, so wird der Smoothie im Handumdrehen zum Milchshake. Für Kinder kann man diesen ganz einfach in Eisförmchen füllen und einfrieren. Zum Süßen ggf. Ahornsirup Grad C verwenden, der wesentlich mehr Mineralstoffe und weniger Fruchtzucker enthält als Sirup der Grade A oder B.

Sauer macht schlank

Apfelessig reguliert nicht nur den Blutzucker, sondern verbessert auch die Verdauung. Der Fruchtelessig lässt Sie schneller satt werden, enthält viele Enzyme und unterstützt die Fettverbrennung. Für die Gesundheit ist der saure Apfel auch sehr wertvoll: Er wirkt pilzfeindlich und antimikrobiell, beispielsweise bei Blasenentzündungen. Sie können den Heiler und Schlankmacher auch noch intensiver genießen: Ein bis zwei Esslöffel Apfelessig auf 250 ml Wasser sind ein optimaler Wake-up-Drink. Unmittelbar nach dem Aufstehen genossen macht das Essigwasser augenblicklich wach und sorgt dank Magnesium und Kalium für ein basisches Körpermilieu. Achten Sie auf eine gute Qualität; idealerweise sollte der Essig naturtrüb und unpasteurisiert sein.

ZEIT

7 min



WOCHE

1

REZEPT 5

Zucchini-Pasta mit Zitronen-Chili-Soße

ZUTATEN

für 4 Portionen

2	kleine bis mittelgroße Zucchini
2 EL	Olivenöl
25 g	Pinien- oder Sonnenblumenkerne
1	Knoblauchzehe
½	rote Chilischote
2 EL	Petersilie oder Koriander, fein gehackt
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer
	Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, putzen. Mit einem Spiralschneider, ersatzweise mit einem Sparschäler zu Pasta in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pinien- oder Sonnenblumenkerne darin anrösten. Geschälten Knoblauch, Chili, Kräuter und Salz hinzufügen. Nun die ungekochte Zucchini-Pasta in die Pfanne geben und 2–3 Minuten darin schwenken. Auf angewärmten Tellern mit Pfeffer bestreut und mit Zitronensaft beträufelt servieren.

TIPP

Anstelle der Zucchini-Pasta können Sie natürlich auch gekochte Spaghetti verwenden. Diese haben allerdings mehr Kohlenhydrate und mehr Kalorien, zudem enthalten sie weniger Vitalstoffe. Ein Spiralschneider kostet etwa 30–40 Euro und ist im gut sortierten Haushaltswarengeschäft erhältlich – und eine lohnenswerte Investition. Ich bin von dieser Zubereitungsmethode sehr angetan, sie bereichert meinen Speiseplan – und mein Kalorienkonto dankt es mir auch.

SCHLANKER KÜRBIS

Mit einem Wassergehalt von 93 % hat die Zucchini einen echten Figurvorteil – aber das mit dem Kürbis eng verwandte Gemüse bietet noch viel mehr. Viel Vitamin A und C, aber auch K, B1, B2, B6 sowie ein hoher Anteil an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen machen die Frucht für sportlich Aktive sehr interessant. Immunsystem, Herz, Konzentrationsfähigkeit und Verdauung profitieren vom grünen Powergemüse, außerdem wirkt es entwässernd.

SCHARFE BEERE

Rote Chilischoten helfen nicht nur gegen Arthrose und Zahnschmerzen, sondern enthalten auch große Mengen an Vitamin C. Damit kommt Ihr Immunsystem auf Trab – aber die Feuerschote, die botanisch zu den Beeren gehört, kann noch mehr: Dank Provitamin A fördert sie die Sehkraft und wirkt auch noch antibakteriell. Außerdem enthält es Vitamin B1, B2, B6 und B12 sowie Vitamin P, welches die Blutgefäße stabilisiert und in keinem anderen Gemüse sonst enthalten ist. Durch die Schärfe im Chili kommt auch die Fettverbrennung so richtig in Schwung: Der Verzehr der roten Scharfmacher steigert die Stoffwechselrate um bis zu 25 %.

ZEIT

35 min



1999

WOCHE

1

ÜBUNG 1

Hüftdehnung

IM FOKUS

Sorgt für innere Ruhe,
entlastet den unteren Rücken

WICHTIG

Knie unterstützen, falls es schmerzt.
Rücken vollkommen gerade halten,
ggfs. auf einen Yoga-Block aus Kork oder Holz
oder alternativ auf ein festes Kissen setzen

STARTPOSITION

Aufrecht sitzen und den Rücken komplett durchstrecken. Sitzknochen bewusst in den Boden drücken. Beine gebeugt halten und das rechte Bein vor dem linken kreuzen. Knie locker zu den Seiten kippen lassen, die Arme neben dem Körper herabhängen lassen. Nacken entspannen, Schultern tief. Fingerspitzen auf den Boden. Beckenboden anspannen. Den rechten Fuß direkt vor dem linken Knie auflegen. Oberkörper nochmals strecken.

ENDPOSITION

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule ausrichten, Kinn leicht heranziehen. Mit einer Einatmung den Oberkörper strecken, mit der Ausatmung den Oberkörper vollkommen gestreckt nach vorn absenken, so weit es möglich ist. Hände gleichzeitig vor dem Körper auf den Boden setzen, Arme strecken. Nacken und Kopf locker lassen.

AUSFÜHRUNG



Tempo
langsam



Wiederholungen
1 x je Seite

Dauer

Endposition 5 Atemzüge lang halten



Rückentwist

IM FOKUS

Dehnung der Rückenmuskeln,
Drehung der Wirbelsäule,
entgiftet Leber und Nieren

WICHTIG

Knie mindestens bis Bauchnabelhöhe
heranziehen, um den unteren Rücken
zu entlasten

WOCHE

1

ÜBUNG 2



STARTPOSITION

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, Füße zunächst flach auf den Boden. Nabel nach innen sinken lassen und leicht in Richtung Rippen hochziehen, Beckenboden leicht anspannen. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, die Handflächen dabei nach unten drehen. Nacken lang machen. Beine nacheinander vom Boden lösen und Waden leicht anheben, Fußspitzen locker. Knie auf Nabelhöhe über dem Bauch halten und unteren Rücken in den Boden drücken.

ENDPOSITION

Beide Knie mit einer Einatmung langsam nach rechts sinken lassen und den Oberkörper auch leicht nach rechts drehen, bis das rechte Knie den Boden berührt. Dann mit einer Ausatmung den linken Arm wieder nach links bringen und – wenn möglich – auch die linke Schulter wieder auf den Boden drücken. Blick nach links richten, Augen schließen.

AUSFÜHRUNG

- ⬇ Tempo
langsam
- 🔄 Wiederholungen
1 x je Seite
- Dauer
Endposition 5 Atemzüge lang halten

WOCHE
2
ÜBUNG 2

Taillencurl

IM FOKUS

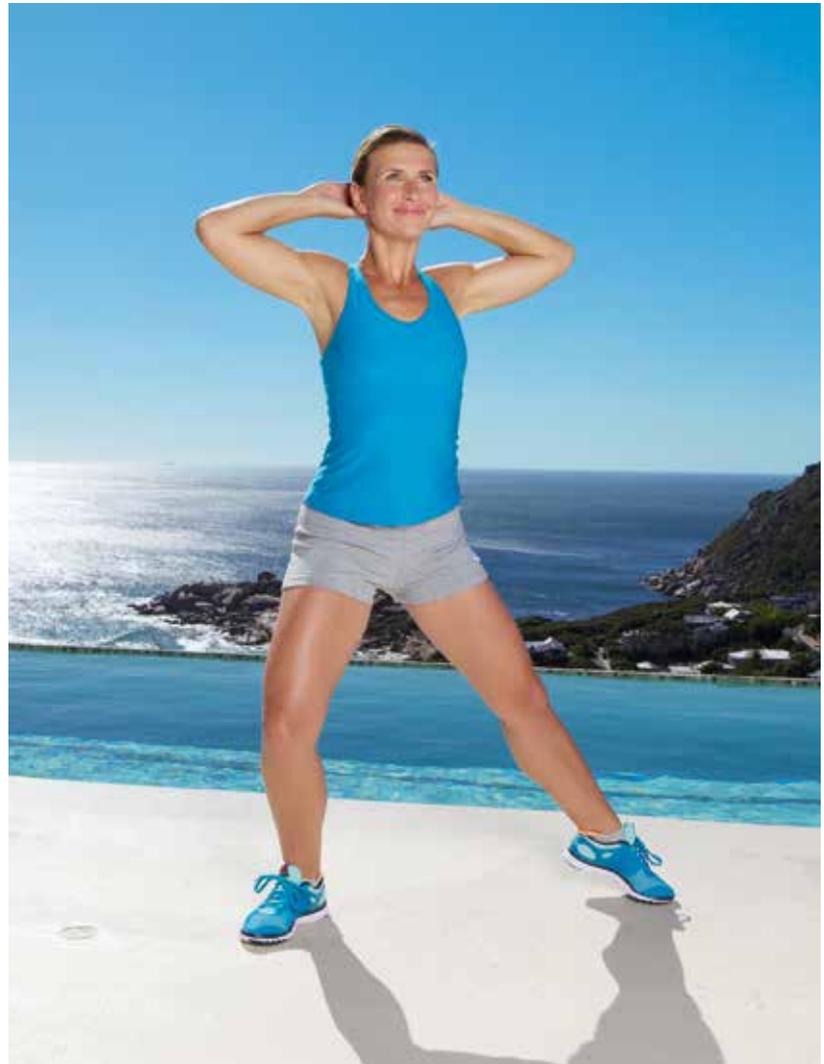
Seitliche Bauchmuskeln und tief liegende Core-Muskeln

WICHTIG

Sorgen Sie für einen stabilen Stand!
Ohne Schuhe oder auf einer weichen Matte wird die Übung fordernder

STARTPOSITION

Beine weit grätschen. Knie beugen. Fußspitzen und Knie leicht nach außen drehen, die Oberschenkel anspannen und nach außen und hinten drehen. Hände an den Hinterkopf nehmen, die Ellbogen nach außen ziehen. Richten Sie den Rücken bewusst auf und spannen Sie Bauch und Beckenboden an. Gewicht nach rechts, linkes Bein strecken und linke Ferse anheben.





ENDPOSITION

Verlagern Sie nun das Gewicht komplett nach rechts und heben Sie das linke Bein kontrolliert vom Boden an. Beugen Sie das linke Knie und heben Sie es bis auf Höhe der Taille gebeugt an. Bewegen Sie gleichzeitig den linken Ellbogen in Richtung linkes Knie und neigen Sie dabei den Oberkörper leicht nach links.

AUSFÜHRUNG

- ⬇ Tempo
zügig
- 🔄 Wiederholungen
16 x je Seite
- Sets
2

Tipps und weiterführende Links



FLEISCH HAT
WAHRE POWER,
SOLANGE ES LEBT!



TIPPS ZUR FITNESS

www.delius-klasing.de

Hier finden Sie meine Reihe »Shape Secrets«:
Weitere Workout-Programme als Mini-Bücher, kompakt in einem Buch und auf drei DVDs zu den Themen Yoga, Bauch-Beine-Po und Fatburning. Gibt's auch als App.

www.fitnessraum.de

Die Vielfalt des Trainings mit motivierenden Workout-Programmen und Top-Trainern: Sie können mit einer Mitgliedschaft immer und überall trainieren, solange Sie möchten. Im angegliederten Shop finden Sie auch zahlreiche DVDs von mir.

www.ninawinkler.de

Mein eigener Internet-Auftritt.
Infos zu meiner Arbeit und meinem Hintergrund.

www.facebook.de/MsNinaWinkler

Mein Facebook-Auftritt.
Hier gibt es Tipps, Hinweise und Gewinnspiele.
Sie können, dürfen und sollen hier Kommentare hinterlassen und mit mir kommunizieren.

www.dtb-online.de

Homepage des Deutschen Turnerbundes.
Wer sich für Aus- und Weiterbildungen interessiert, ist hier genau richtig.

www.veganstrength.de

Seite von veganen Kraftsportlern mit einem Forum.

www.bevegt.de

Hier geht es um vegan leben und laufen. Tipps zum Lauftraining, zur Ernährung sowie Rezepte und lauter tolle weiterführende Links.

TIPPS ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

www.dahlke.de

Die Homepage des Vegan-Papstes mit zahlreichen praktischen Tipps und Veranstaltungshinweisen.

www.peacefood.org

Rezepte, Fakten und Aufklärung zum Thema vegane Ernährung.

www.peta.de

Weltweite Tierrechtsorganisation, die auf aktive und passive Beteiligung angewiesen ist. Hier finden Sie viele wertvolle Hintergrundinformationen zum Thema Tierrechte und Veganismus.

www.30bananasaday.com

Großes Forum zum Thema vegane Rohkost. Es gibt viele wertvolle Informationen und auch Videos von Freelee, die eine sehr motivierende und mitreißende Art hat.

www.vegan-wonderland.de

Online-Shop für vegane Lebensmittel, gut sortiert.

www.tausendkraut.de

Mein bevorzugter Versandhandel für Superfoods, Kräuter und Tees.

www.veganfach.de

Link zur Endverbraucher- und Händlermesse in Hamburg.

www.vegane-gesellschaft.org

Wertvolle Informationen zum Thema vegan essen und leben sowie Bezugsquelle des Vegan-Magazins.

www.earthlings.de

Link zum Film, der von River Phoenix gesprochen wird. Die Dokumentation zeigt sachlichv aber schonungslos auf, wie unsere Gesellschaft mit Tieren umgeht.

www.veganfitness.de

Hier bekommen Sie vegane Sportlernahrung, wenn Sie das mögen. Shakes, Riegel, Vitamine – all das finden Sie in diesem Online-Shop.

www.vegi-kochbuch.de

Die Community stellt Rezepte für Vegetarier und Veganer zur Verfügung und lädt zum Mitmachen ein.

www.veganismus.de

Erleichtert den Einstieg ins vegane Leben, mit zahlreichen Rezepten und Informationen.

Vegan, schlank & fit

4-WOCHEN-PLAN MIT 30 POWER-REZEPTEN
& 4 WORKOUTS MIT DETOX-EFFEKT



**Vegan kann jeder,
vegan macht schlank,
vegan macht glücklich!**

Autorin und Fitness-Coach Nina Winkler ist sich sicher: Für Figurbewusste, Fitness-Addicts und Frischesser gibt es keine bessere Ernährungsform. In diesem Ratgeber finden Sie ein knackiges 4-Wochen-Programm, mit dem Sie nicht nur lecker und gesund auf Figurkurs kommen, sondern mit sanftem Yoga und maßvollem Fatburning Ihren Körper zusätzlich fit machen.

Nina Winkler lebt selbst vegan und ist für ihre effektiven Bodyshaping-Programme bekannt. In diesem Koch- und Trainingsbuch stellt sie 30 einfache, unkomplizierte Gerichte mit Figur-Faktor vor.

**Kommen Sie mit Pflanzenpower und gezieltem Training
in nur 4 Wochen fit in Form!**