

Grillparzers Basis- lebensmittel



MARION GRILLPARZER: GLYX-GEFÜHLE!

Sie sind morgens genervt, wenn der Wecker klingelt – und würden sich am liebsten einfach wieder umdrehen und weiterschlafen? Dann geht es Ihnen genauso wie Marion Grillparzer. Daher braucht die Autorin der „Glyx-Diät“ als Erstes am Morgen ihren heißgeliebten Cappuccino – mit ganz viel Milch und einem Guten-Morgen-Keks dazu. Den bringt ihr stets ihr Mann ans Bett – was für ein Start in den Tag! Danach joggt sie erstmal in den Stall und macht ihre Pferde ausgefertigt. Da ist klar, dass danach ein ordentliches Frühstück folgen muss – vor allem in der kalten Jahreszeit! Dann gönnt Marion Grillparzer sich eine Portion leckeres Ghee-Obst. Ghee ist eine Art geklärte Butter und hat ihren Ursprung in Indien, kurz das Obst darin andünsten und mit Quark, Nüssen, Leinöl und Akazienhonig verfeinern – das gibt richtig Kraft und hält schön lange satt! Jede Mahlzeit besteht aus ausgewogenen Zutaten – dabei steht vor allem der glykämische Index der Mahlzeiten im Vordergrund. Kohlenhydrate sind erlaubt, aber die Zusammensetzung muss stimmen. Ein weiteres Geheimnis ihrer

Fitness ist die selbst gemachte „Marionade“ – ein kalorienfreier Mix aus Wasser, Zitronensaft und Minzeblättern.

Was essen Sie nie? Altes Fleisch im Sonderangebot, am besten noch eingeschweißt. Da hat man dann alles drin, was man nicht braucht – Antibiotika, Anabolika, Weichmacher und so weiter.

Wobei werden Sie schwach? Bei einer duftenden Biobrätwurst auf dem Jahrmarkt kann ich mich nicht zurückhalten. Aber frisch muss sie sein!

Was ist Ihre Lieblingsspeise? Pasta! – in allen Variationen. Sei es mit Gemüse, Thunfisch oder Garnelen, ganz egal. Die kommt bei mir in der Woche schon so 3–4-mal auf den Tisch. Ohne die könnte ich nicht leben!



MARION GRILLPARZER

ist Diplom-Ökotrophologin, Buchautorin und Journalistin. Sie schrieb unter anderem für „Stern“ und „Bunte“. Ihre bekanntesten Bücher: „Die Glyx-Diät“, „Körperwissen“, „33 magische Suppen“ (www.marion-grillparzer.de).

Ein typischer Tag bei Marion Grillparzer:

Direkt nach dem Aufstehen:

– *Cappuccino mit Keks* brauche ich zum Aufwachen und gegen die Muffel-Laune

Morgens:

– *warmes Ghee-Obst*
je 1/2 Apfel, Birne, Banane, eine Handvoll Beeren mit 2 EL gehackten Nüssen und 1 TL Ghee kurz andünsten. Dazu Quark mit Akazienhonig und 2 TL Leinöl

Snack Zwischendurch:

– *gekochtes Ei oder geräucherter Fisch*

Mittags:

– *großer Salat* mit einer Bitterzutat, z. B. Chicoree oder Radicchio
– *Pasta mit Gemüse* aus der Biokiste, was saisonal gerade zu haben ist, mit Thunfisch, Garnelen oder Mozzarella

Zwischendurch:

– *Nüsse, Gemüwestreifen oder Apfel*

Abends:

– *Gemüsesuppe mit Eiweißeinlage*
z. B. Thaisuppe mit Huhn. Gemüsesuppe hab ich immer in der Tiefkühltruhe. Die Eiweißeinlage ist schnell zubereitet: z. B. Huhn, Fisch, Garnelen oder Tofu

Getränke:

– *heißes Ingwerwasser*, besonders wenn ich gerade etwas zugenommen habe
– *Marionade*, ein Mix aus Wasser, Zitronensaft und Minzeblättern
– *3 Cappuccino* über den Tag verteilt, mit ganz viel Milch mit natürlichem Fettgehalt, weil es besser schmeckt und viel gesünder ist als alle Light-Produkte