



Presse-Information

„Ich möchte meine Leser an die Hand nehmen und ihnen beweisen, dass jeder fit sein kann, ohne auf etwas zu verzichten.“

(Alexander Kumptner)

Alexander Kumptner zeigt in seinem neuen Lifestyle-Programm, wie es jeder schafft – ob Hobbykoch oder Couch-Potatoe – Traumfigur, Spaß und Genuss zu vereinen.



Alexander Kumptner
Meine Life-Fit-Balance
ca. 176 Seiten, Hardcover
Format 19,3cm x 24,5cm
€ 24,99 (D) / € 25,70 (A)
ISBN 978-3-96584-031-7

Erscheint: 03. April 2020

Venice Beach – Alexander Kumptner sitzt im warmen Sand, lässt sich die Sonne ins Gesicht scheinen und genießt sein heißgeliebtes Cookie-Ice-Sandwich. Seinem Waschbrett-Bauch schadet das nicht – der sympathische Wiener hat **eine top Figur**. Sixpack unterm T-Shirt und Schokotörtchen auf dem Teller? **Was ist sein Fitness-Geheimnis?** Fragen, die der TV-Koch nicht zum ersten Mal hört. Die Antwort: „Ich habe ein effektives und zugleich universelles Wohlfühl-Programm entwickelt, das zu meinem Lebensstil passt und für jeden geeignet ist.“ **Kein strikter Trainingsplan, stattdessen leichte Sportübungen, die sich kinderleicht in den Alltag integrieren und zu Hause absolvieren lassen.** Und auch in puncto Ernährung setzt Alex auf die Raffinesse der Einfachheit: mit **unkomplizierten Rezepten für jeden Tag, leckere Proteinbomben, gesunden Bowls und Meal-Prep-Tipps**. Abgerundet durch **fundiertes und verständlich aufbereitetes Wissen** rund um das **Trend-Thema Intervallfasten**. „Für eine gesunde und leckere Mahlzeit muss niemand lange in der Küche stehen. Und auch ein anstrengendes und schweißtreibendes Sportprogramm ist nicht nötig“, verspricht er. „Zum Schlank- und Fitwerden reichen schon wenige, kleine Veränderungen im Alltag aus, um sich nachhaltig wohlfühlen.“ Mit diesem Lifestyle-Coach gelingt es jedem!



© Wolfgang Schardt

Alexander Kumptner In TV-Shows wie „Die Küchenschlacht“, „Kerners Köche“ und „Grill den Profi“ hat sich Alexander Kumptner in viele Herzen gekocht. Mit seiner eigenen Challenge „Kochgiganten“ startet er jetzt durch auf Puls4. Schon als Kind wurschtelte der gebürtige Wiener in den Küchen der Eltern und der Großmutter mit herum. Nach seiner Kochausbildung im „Hilton Vienna Plaza“ bei Sternekoch Werner Matt profilierte er sich als Herdkünstler in namhaften Restaurants und als langjähriger Chef des Dinner-Clubs „Albertina Passage“ in Wien. Auszeichnungen wie die „Trophée Gourmet à la Carte“, zwei Hauben im Gault-Millau und „Austria’s 50 Best Chefs“ pflastern seinen Weg.

Blick ins Buch

INHALT

<p>ISS DICH FIT</p> <p>AB SEITE 6 Intervallfasten, Ernährungsmythen, meine Lieblingszutaten: Hier erfährst du alles zu meinem Ernährungsprogramm.</p> <p>KOCHEN MIT ALEX</p> <p>AB SEITE 30 Mit meinen Rezepten schaffst du beides: wohlfühlen und genießen. Bevor es losgeht, gibt es noch ein paar Tipps von mir.</p> <p>PROTEINBOMBEN</p> <p>AB SEITE 36 Leckereien für mehr Power: Diese eiweißreichen Gerichte pushen dich und deinen Körper.</p> <p>WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS</p> <p>AB SEITE 58 Fast Food in gesund: Meine „Speedys“ stehen in maximal 20 Minuten auf dem Tisch.</p>	<p>FÜRS GUTE GEWISSEN</p> <p>AB SEITE 82 Genießen ohne Reue? Nichts leichter als das – mit den figurfreundlichen Gerichten in diesem Kapitel!</p> <p>GEHT IMMER</p> <p>AB SEITE 104 Auf den folgenden Seiten findest du meine absoluten Favoriten. Ich hoffe, du wirst sie genauso lieben?!</p> <p>CHEAT DAY</p> <p>AB SEITE 134 Schummeln erlaubt: Hier findest du meine Vorschläge für deinen Rundum-Schlemmer-Tag.</p> <p>FIT MIT ALEX</p> <p>AB SEITE 154 Kurz und knackig: mein effektives Work-out für jeden Tag – geht immer und überall!</p> <p>REGISTER AB SEITE 164</p> <p>IMPRESSUM SEITE 168</p>
---	--

MEINE REGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG



1. Trinke jeden Tag mindestens 1½ Liter (wenn du Sport treibst, ruhig mehr) Wasser oder kalorienfreie Getränke wie ungesüßte Tees. Behandle Fruchtsäfte, Nektar, Softdrinks, Cola und alkoholische Getränke wie Süßigkeiten und genieße sie nur ausnahmsweise am Wochenende, wenn du nicht darauf verzichten willst.
2. Koche frisch (am besten selbst) und meide Fertiggerichte sowie verarbeitete Lebensmittel mit Zusatzstoffen. Gare dein Essen möglichst kurz. Lass nichts anbrennen.
3. Iss jeden Tag Eiweiß in Form von Milchprodukten (Naturjoghurt, Quark, Käse) oder pflanzlichen Alternativen, Fisch ein- bis zweimal wöchentlich, Fleisch – wenn überhaupt – nur wenig (500 bis 600 Gramm pro Woche).
4. Ernähre dich überwiegend pflanzlich mit sehr viel Gemüse und viel Obst.
5. Ob Brot, Pasta oder Reis – wähle so oft wie möglich die Vollkornvariante.
6. Achte auf das richtige Fett, am besten aus Pflanzenölen wie Raps- oder Olivenöl. Meide schädliche Transfette, indem du im Alltag auf Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukte verzichtest.
7. Gönn dir Süßes nur in Ausnahmesituationen. Ansonsten machst du einen großen Bogen um Zuckriges. Beim Salz solltest du dich ebenfalls zurückhalten. Du würzt gesünder mit Kräutern.

16
– Iss dich fit –



SÜSSKARTOFFELPIZZA

MIT GEPFEFFERTEM RICOTTA UND BRESAOLA

2 PERSONEN

Gesamt: 795 kcal,
41 g EW, 23 g F, 97 g KH

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN • BACKZEIT CA. 30 MINUTEN

3 mittelgroße Süßkartoffeln
3 Eier
6 EL geschrotete Haferflocken
Salz
7 EL Tomatensauce (siehe Grundrezept S. 70)

Pfeffer aus der Mühle
100 g Cocktailtomaten
100 g Rucola
90 g Ricotta
100 g Bresaola

• Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

• Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Eiern, den Haferflocken und etwas Salz zu einer homogenen Masse pürieren und diese auf dem Backblech etwa ½ cm dick aufstreichen. Den Pizzaboden im Ofen etwa 15 Minuten backen.

• Herausnehmen und mit der Tomatensauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals etwa 15 Minuten backen.

• Inzwischen die Tomaten waschen und nach Belieben halbieren. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Ricotta mit Pfeffer verrühren.

• Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Cocktailtomaten belegen. Den Ricotta mit einem Teelöffel in kleine Portionen auf der Pizza verteilen, zuletzt den Bresaola und den Rucola darauf anrichten.

92
– Fit & gute Gewissen –



ALEX' AÇAÍ-BOWL

4 PERSONEN

Pro Person: 560 kcal,
11 g EW, 34 g F, 46 g KH

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

8 Açaí-Fruchtpüree-Pads (tiefgefroren, ca. 800 g)	150 g Erdbeeren
4 gefrorene überreife Bananen (siehe Tipp)	2 Bananen
600 ml Mandeldrink	4 EL Kokosraspel
etwas Agavensirup	150 g Granola (siehe Grundrezept S. 98)
150 g Heidelbeeren	4 EL Kakaonibs
	10 g Erdnussbutter

- Die Açaí-Pads mit den gefrorenen Bananen, dem Mandeldrink und etwas Agavensirup in den Mixer geben und so lange mixen, bis man eine cremige Konsistenz erhält, die an ein Eis erinnert. Je nachdem, wie süß die Bananen sind, noch mal mit etwas Agavensirup süßen.

- Die Beeren verlesen und waschen, Erdbeeren putzen. Die frischen Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

- Das Açaí-Püree in vier tiefen Schalen anrichten. Beeren, Bananenscheiben, Kokosraspel, Granola und Kakaonibs darauf nebeneinander anrichten. Mit Erdnussbutter garnieren.

► Überreife Bananen mag kaum einer – aber sie sind natürlich auch zu gut zum Wegwerfen. Diese Bowl ist die optimale Lösung! Überreife Bananen schneide ich nun immer in Stücke und friere sie auf Vorrat ein.

100
– Fibra gute Gewissen –

