

die besten 50 Rezepte
meiner 50 kg Abnahme

WER ABNEHMEN WILL darf ESSEN

anatomie
KITCHEN

Anna Hahn

ANATOMIE KITCHEN WAS DICH ERWARTET

VORWORTE FÜR DICH

ab Seite 2

inklusive meiner Anatomie Veggie Optionen- denn abnehmen funktioniert auch ohne Fleisch

SIGNATURE MEALS

ab Seite 8

Zimtschnecken, Pasta, Lasagne – Gerichte, die früher vielleicht „verboten“ waren, sind hier neu interpretiert. Dieses Kapitel zeigt dir, dass du deine Lieblingssessen nicht streichen musst. Genuss darf leicht sein, wenn er mit den richtigen Zutaten gedacht wird.

FRÜHSTÜCKSIDEEN

ab Seite 18

Von süßen Klassikern wie Grießpudding und Pancakes bis zu herzhaften Ideen wie Burritos oder Quiche – das Frühstückskapitel verbindet Genuss mit Leichtigkeit. Alle Rezepte sind eiweißreich, sättigend und lassen sich schnell vorbereiten. Ob gemütlicher Sonntagmorgen oder Mealprep fürs Büro: Hier findest du Lösungen für jede Stimmung.

LUNCH TIME

ab Seite 28

Im Mittagskapitel warten alltagstaugliche Rezepte, die satt machen, ohne dich müde zu machen. Von cremigen Pasta-Gerichten über orientalische Bowls – alles ist Mealprep-freundlich und perfekt für Büro oder Familie. Vielfalt, die dich durch die Woche trägt.

ABENDESSEN

ab Seite 39

Dieses Kapitel schenkt dir Rezepte, die den Tag abrunden. Klassiker wie Lasagne oder Bolognese findest du hier in ihrer leichteren Anatomie-Version – dazu wärmende Suppen, ausgewogene Bowls, aromatische Gemüsegerichte, herz hafte Aufläufe und sättigende Eintöpfe. Und natürlich dürfen auch meine „Brot mit Liebe“-Rezepte nicht fehlen – von rustikalem Vollkornbrot bis zu kreativen Brotzeit-Ideen. Alles, was du brauchst, um abends genussvoll zu essen – ohne schlechtes Gewissen, aber mit vollem Geschmack.

SNACKS & SÜSSES

ab Seite 54

Hier findest du kleine Alltagshelden gegen Heißhunger – vom köstlichen Lebkuchen, Bratapfel, und Tiramisu bis zur „All you can eat“ Platte- Süßes wird nicht verteufelt, sondern neu gedacht: Rezepte, die dich emotional nähren und trotzdem in deinen Alltag passen.

VORWORT *für Dich:*

Als ich noch mitten in meiner Diät-Spirale steckte, habe ich Essen in zwei Kategorien geteilt: „gut“ und „schlecht“. Nudeln waren verboten, Süßes eine Schwäche, und satt zu sein fühlte sich wie ein Versagen an. Ich weiß, wie viel Schwere in diesem Kreislauf steckt – und wie sehr man sich nach einer Lösung sehnt, die nicht wieder nur Druck und Regeln bedeutet.

Dieses Buch ist genau aus diesem Wunsch entstanden: eine Sammlung an Rezepten, die satt machen, leicht sind und dich gleichzeitig mit Freude und Genuss versorgen. Kein Diätbuch. Kein Zwang. Sondern eine Einladung, Essen neu zu denken.

Alle Rezepte sind bewusst einfach gehalten – mit Zutaten, die du im Supermarkt bekommst. Keine langen Listen, keine komplizierten Anleitungen. Jedes Rezept hat klare Makros, damit du Sicherheit hast, ohne ständig nachrechnen zu müssen.

Viele Gerichte sind so aufgebaut, dass du sie auch am nächsten Tag genießen kannst. Denn wir wissen beide: Der Alltag ist voll. Ob Büro, Familie oder Termine – nicht immer ist Zeit zum Kochen. Deshalb habe ich gekennzeichnet, welche Rezepte ideal als Mealprep funktionieren und auch kalt oder aufgewärmt lecker schmecken.

Du wirst merken, dass sich manche Rezepte sowohl mittags als auch abends gut einordnen lassen. Und genau so soll es sein. Essen passt sich dir an – nicht umgekehrt. Ein Curry kann mittags im Büro dein Anker sein oder abends zu Hause Wärme schenken. Nimm die Rezepte so, wie sie in dein Leben passen. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Ich wünsche mir, dass du beim Blättern und Ausprobieren dieses Buches spürst: *Du darfst genießen. Du darfst satt werden. Du darfst dich auf dein Essen freuen, ohne schlechtes Gewissen.*

Dieses Buch soll dir Struktur geben, aber keinen Druck. Es soll dir Leichtigkeit schenken und dich daran erinnern: Es gibt immer eine Lösung für deine Liebe zum Essen.



DANKSagung

Dieses Buch wäre ohne die Menschen, die mich jeden Tag begleiten, nicht entstanden.

An meine Community – danke, dass ihr mich durch eure Unterstützung, euer Vertrauen und eure Geschichten immer wieder daran erinnert, warum ich tue, was ich tue. Ihr habt dieses Buch möglich gemacht.

An meine Coaching-Mitglieder, die mir täglich zeigen, wie viel Mut, Veränderungswille und Herz in diesem Weg steckt. Ihr seid der Beweis, dass Ernährung, Bewegung und Bewusstsein weit mehr sind als Pläne – sie sind gelebte Transformation.

An meinen Mann Jim, der mich bedingungslos unterstützt, mich auffängt, wenn ich zweifle, und an mich glaubt, wenn ich es selbst vergesse.

An meinen Sohn Elyas, der mich lehrt, was echte Liebe bedeutet – und dass sie die Kraftquelle ist, die selbst an den anstrengendsten Tagen trägt.

An meine Mama, für ihre Weisheit, ihre Geduld und die Zuversicht, die sie mir in jedem Lebensabschnitt schenkt.

Und an meinen Papa, der kein Mann der großen Worte ist, aber mir mit jeder seiner Gesten zeigt, was verlässliche Liebe bedeutet.

Und an meine Freunde, die keine Sekunde an mir zweifeln – selbst dann nicht, wenn ich mich wochenlang nicht melde, weil ich im Tunnel bin. Danke, dass ihr mich trotzdem immer mit offenen Armen empfangt.

Dieses Buch ist für euch – und durch euch.



Veggie

Love

Fleisch gegen Pflanzenkraft –
clevere Anatomie Alternativen

Manchmal braucht es kein Fleisch, um dieselbe Tiefe, Würze und Sättigung zu erreichen.

Diese Übersicht gilt *nicht nur für die Rezepte in diesem Buch* – sie soll dir *grundsätzlich* zeigen, wie du deine Lieblingsgerichte im Alltag ganz einfach fleischartig umsetzen kannst, ohne an Geschmack, Struktur oder Balance zu verlieren. Denn egal ob Pasta, Bowl, Curry oder Auflauf: Mit ein paar Handgriffen lässt sich fast jedes Gericht so anpassen, dass es pflanzlich leichter, aber trotzdem genauso vollmundig bleibt.

Die folgenden Mengen und Tipps helfen dir dabei, Fleisch 1:1 oder nährwertgerecht zu ersetzen – für mehr Abwechslung, Kreativität und Bewusstsein in deiner Ernährung, ganz ohne Verzicht.



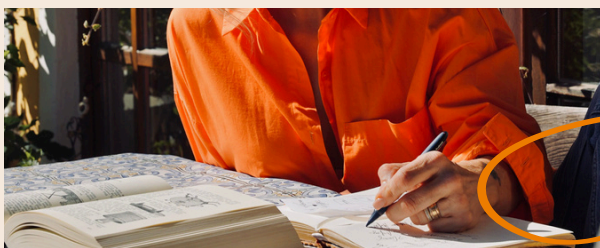
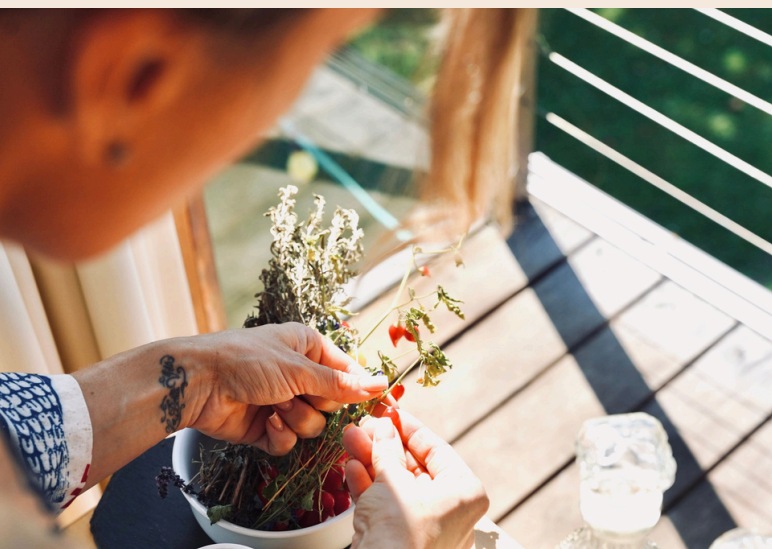
anatomie
KITCHEN



*signature
meals*



nach
nicht
satt?



Dieses Buch ist mehr als eine Rezeptsammlung – es ist ein Stück meiner Reise, meiner Leidenschaft und der Titel ist meine Philosophie:
Wer abnehmen will, darf essen.

Wenn du eines der Rezepte nachmachst, freue ich mich riesig, wenn du mich auf Instagram unter [@annat.omie](https://www.instagram.com/annat.omie) markierst oder mir deine Bilder und Ergebnisse schickst – ich liebe es zu sehen, wie Anatomie Kitchen in deiner Küche lebt.

Auf meiner Website www.anatomie-coaching.com findest du meine weiteren Produkte, kommende Projekte und die Möglichkeit, dich in den Newsletter einzutragen – so bleibst du über neue Rezepte, Aktionen und zukünftige Veröffentlichungen immer als Erste informiert.

Und wenn du noch mehr Inspiration suchst: Auf Instagram teile ich regelmäßig neue, alltagstaugliche Rezepte, Einblicke hinter die Kulissen und Tipps rund um Ernährung, Struktur und Mindset.

Danke, dass auch Du Teil von Anatomie Kitchen bist.



anatomie

KITCHEN



Rechtlicher Hinweis

Alle Inhalte dieses Buches, einschließlich Texte, Rezepte, Fotos, Grafiken und Gestaltung, sind urheberrechtlich geschützt.

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Übersetzung oder Weitergabe – ganz oder in Teilen, gleich in welcher Form (digital, gedruckt, fotografiert oder als Screenshot) – ist nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung der Autorin Anna Hahn gestattet.

Das Werk ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt.

Kommerzielle Nutzung, insbesondere der Verkauf, die Veröffentlichung in sozialen Medien oder die Verwendung in eigenen Programmen, Coachings oder Publikationen, ist nicht erlaubt.

Zu widerhandlungen werden zivilrechtlich verfolgt und können Schadensersatzansprüche nach sich ziehen (§§ 97 ff. UrhG).

© 2025 Anna Hahn – ANATOMIE Kitchen

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ersetzt keine individuelle Ernährungs-, medizinische oder psychologische Beratung.

Alle Empfehlungen wurden nach bestem Wissen erstellt, stellen jedoch keine Heilkunde im Sinne des Heilpraktikergesetzes dar.

Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Impressum

Anna Hahn

ANATOMIE Coaching & Kitchen

Alte Gerberstraße 6 - 53879 Euskirchen

E-Mail: info@anatomie-coaching.com

Website: www.anatomie-coaching.com

Inhaltlich verantwortlich gemäß § 35 Abs. 2 RStV: Anna Hahn