

# FETT weg - BAUCH weg

Das EU-Fettpunkt-Konzept  
nach der Methode von Univ. Doz. Dr. Kritz<sup>®</sup>

*Das erstes Kochbuch, das von Univ. Doz. Dr. Harald Kritz und Univ. Prof. Dr. Helmut Sinzinger für Patienten geschrieben wurde. Mit dem EU-Fettpunkt-Konzept - in jahrelanger Arbeit entwickelt und an tausenden Patienten erfolgreich erprobt - wird dem Leser eine einfache, gut verträgliche und trotzdem sehr gut schmeckende Methode leicht verständlich erklärt.*

Im Buch ist eine Fettpunkt-Tabelle mit über 500 nach Fettinhalten berechneten Nahrungsmittel (berechnet von der Dipl. Diätassistentin Elisabeth Apoloner).



Ein Fettpunkt = 5g gesättigtes Landtierfett.

**6 Fettpunkte täglich sind genug!**

Das große ‚Geheimnis‘ des EU-Fettpunkt-Konzeptes: es werden die gefährlichen tierischen Fette reduziert und das Leben wird verlängert. **Wussten Sie, dass in Österreich jährlich über 40.000 Menschen an den Folgen des zu hohen Landtierfettkonsums sterben?**

## SONDERANGEBOT für unsere Leser!

Bis zum 31. Mai 2004 liefern wir unseren Lesern das Buch gegen Vorauszahlung zum **Preis von € 22.-**

(inklusive € 4.- Versandkosten) im Inland, Ausland: € 26.50.

Bestellungen schriftlich per Postkarte,

per Telefon 01 817 36 66, per Fax 01 817 36 57

oder über unsere Homepage [www.propatient.info](http://www.propatient.info)

Link: Kochbuch-Bestellungen.

An Hand der Fettpunktberechnung kann der Leser nun selbst bestimmen, wie gesund oder ungesund er sich ernähren will.

In einleitenden Artikeln werden die Gefahren der Fettkrankheit ganz offen angesprochen.

Dies soll den Leser dazu bringen, in Zukunft auf die Signale seines Körpers - und die Resultate der Blutbefunde - zu achten.

Neben der fettmodifizierten Ernährung ist natürlich auch die vernünftige Bewegung ein Teil der neuen Gesundheit. Ganz wichtig ist die Bauch-Umfang-Messung (BUM)! Nicht der kompliziert zu berechnende BMI sondern die simple Messung des Bauchumfanges zeigt innert kürzester Zeit, die erfolgreiche Abnahme des Bauchumfanges an.

**Die Faustregel heißt: 1 cm weniger Bauchumfang pro Monat.**

Dies ist einfach zu erreichen: 85 asiatische Rezepte (alle auf Fettpunkte berechnet) wurden von der seit bald 15 Jahren in Österreich lebenden gebürtigen Philippina Novelita Kainz kreiert und werden in sehr anschaulicher und einfach nach zuzukochender Weise dokumentiert.

Zu jedem Rezept gehört ein großflächiges 4c-Foto in bester Qualität. Das Buch hat über 260 Seiten, ein handliches Format (170 x 200 mm) mit einer praktischen Spiralbindung und Registerblättern, runden die benutzerfreundliche Gestaltung des Koch- und Arbeits-Buches ab.

Herausgeber ist die

**PRO PATIENT EDITION**

in 1120 Wien, Darnautgasse 5

Tel 01 817 36 66, Fax 01 817 36 57

e-Mail: [propatient@eunet.at](mailto:propatient@eunet.at)

Buch: **FETT weg - BAUCH weg** ist zum Preis von € 24.40 österreichweit im Buchhandel erhältlich.

ISBN 3-9501861-0-7



## Fried Rice mit Chicken

**Zutaten** 200 g, 300 g Basmatireis, 5 Knoblauchzehen, 4 Frühlingszwiebel, 100 g Erbsen, 15 g Shi-Ta-ke Pilze, je 1 EL dunkle Sojasauce, Oystersauce, trockener Sherry, 2 EL Olivenöl, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 3 versprudelte Eier.

**Zubereitung** Olivenöl im Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten, Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in den Wok geben, 2 Minuten anbraten, Erbsen und die Sauce der Marinade ebenfalls in den Wok geben, alles vermischen, 2 Minuten weiterkochen, anschließend den gekochten Reis beimengen und zum Schluss die Eier dazumischen.

**In einer Portion ist ein 1/2 Fettpunkt**

## Garnelen in Sojasauce

**Zutaten** 1 kg Garnelen, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, je 1 EL Zitronensaft, braunen Zucker, Olivenöl, 2 EL Kikkoman Soja Sauce, 1 Prise schwarzer Pfeffer

**Zubereitung** Garnelen schälen und unbedingt den Darm entfernen, Öl in einem Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebel anbraten, Garnelen 2 Minuten anbraten. Zitronensaft, Soja Sauce, braunen Zucker und schwarzen Pfeffer dazugeben und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 10 Minuten fertig kochen.

Dazu wird Reis serviert.

**In einer Portion sind NULL Fettpunkte**

