



Leseprobe

Jacky Malina

Einfach. Schnell. Schlank.

Über 80 kalorienarme
Rezepte zum Genießen -
Auch für Fans von Weight
Watchers® geeignet

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Koch dich leicht mit Jacky!

Jacky Malina - bekannt von ihrem gleichnamigen Blog und Instagram-Account - motiviert und inspiriert. Wer nicht lange in der Küche stehen möchte und sich mit wenigen Zutaten einfach, aber lecker schlank kochen möchte, der ist bei ihr genau richtig. Sie hatte selbst einige gescheiterte Crash-Diäten hinter sich und irgendwann die Nase voll von Verzicht und dem ewigen Jo-Jo-Effekt, als sie sich schließlich bei WW® (früher Weight Watchers®) anmeldete. Mit einer langfristigen, gesunden Ernährungsumstellung hat sie es geschafft, ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen. Gleichzeitig entdeckte sie die Liebe zum Kochen und Backen und teilt ihre Rezepte seitdem regelmäßig mit ihren vielen begeisterten Fans und Followern. In ihrem ersten Kochbuch gibt es jetzt 80 leckere Schlankrezepte à la Jacky, bei denen man auf nichts verzichten muss.



Autor

Jacky Malina

Jacky Malina begeistert mit ihren einfachen Rezepten alle Menschen, die wie sie ohne Verzicht abnehmen möchten. Ihre treuen Blog- und Instagram-Leser finden bei ihr immer wieder neue Ideen zum Nachkochen. Als WW®-Ernährungsberaterin und Community-Mitglied weiß sie genau, was Menschen mit zu viel Gewicht bewegt, und womit man sie zum Mitmachen und -kochen motivieren kann. Sie liebt es, in ihrer kreativen Küchenwerkstatt bei Salsa-Musik neue Gerichte zu kreieren und ihre Familie und Freunde zu bekochen.



Meine Geschichte

Ich heiße Jacqueline, wobei mich alle »Jacky« nennen, bin ein Kind der 90er und gebürtige Mülheimerin mit polnischen Wurzeln.

Seit sechs Jahren wohne ich mit meinem Verlobten Marcel sowie unseren beiden Vierbeinern Chicco und Eddy im Ruhrgebiet. Und genau hier befindet sich auch meine kreative Werkstatt, die Küche. Hier wird experimentiert, getestet, gekocht – übrigens auch für die Hunde – und gebacken. Über die letzten Jahre sind inzwischen schon etliche Rezepte entstanden. Ich liebe es, mich kulinarisch auszutoben und dabei Salsa-Musik zu hören. Mit guter Musik macht das Kochen und Backen gleich doppelt so viel Spaß und gute Laune ist auch garantiert.

Vor knapp vier Jahren sah das allerdings noch ganz anders aus und Kochen gehörte damals noch nicht zu meinem Alltag. Die Zubereitung herzhafter und süßer Gerichte mit frischen, saisonalen Zutaten war mir eher fremd. Stattdessen griff ich regelmäßig zu Fertigprodukten oder Fast Food. Was eigentlich dem widersprach, wie ich aufgewachsen bin. Denn meine Mutter und Großmutter sind bis heute leidenschaftliche Hobby-Köchinnen und wenn die beiden etwas zaubern, dann könnte ich mich hineinlegen. Ihr Essen ist köstlich und eine wahre Kunst für mich. Schon als kleines Kind schaute ich ihnen immer wieder über die Schulter und staunte darüber, wie toll die beiden kochten. Ich selbst war jedoch zu faul und hatte keine Lust, mich wie meine Oma stundenlang in die Küche zu stellen, vor allem nicht nach Feierabend. So fing ich erst gar nicht damit an, selbst frisch zu kochen.

Im Jahr 2015 bin ich zu meinem heutigen Arbeitgeber gewechselt und lernte dort auch kurze Zeit später Marcel kennen. In meinem Betrieb gibt es einen Snackautomaten, einen Brötchen-Lieferdienst, eine Pommesbude in der Nähe, einen Eismann, der von April bis Oktober kommt, sowie viele nette, spendable Arbeitskolleginnen und -kollegen. Da ich in

einem Großraumbüro sitze, gibt es oft die Situation, dass jemand Essen mitbringt. Seien es die Reste der Geburtstagsfeier vom Vortag oder Süßigkeiten, die zu Hause niemand isst. Hinzu kam, dass Marcel und ich oft auswärts essen gingen. Zum damaligen Zeitpunkt, also 2015, fiel es mir in jeglicher Hinsicht schwer, »Nein« zu sagen, und das bescherte mir knapp anderthalb Jahre später über 25 Kilo mehr auf den Hüften.

Startschuss in ein neues Leben

2017 waren Marcel und ich im Sommer auf Kos, in einem wunderschönen Hotel direkt an einem weißen Sandstrand. Wir hatten einen tollen und unvergesslichen Urlaub, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn wieder zu Hause angekommen, schaute ich mir unsere Urlaubsbilder an und erschrak. Auf den Fotos sah ich mich mit viel zu vielen Kilos, dunklen Augenringen und unreiner Haut. Ich erkannte in mir eine junge Frau, die mit gerade einmal 24 Jahren völlig ungesund aussah, Gelenkschmerzen hatte und sich nur noch schwarz kleidete, um ihr Äußeres vor anderen zu verstecken. In diesem Moment machte es klick in meinem Kopf. So sollte und konnte es nicht mehr weitergehen! Das war der Startschuss für meine erste Crash-Diät und ich stolperte in der Folge von einer Diät zur nächsten. Sie alle scheiterten und anschließend hatte ich zusätzlich mit dem Jo-Jo-Effekt zu kämpfen. In den meisten Fällen saßen wenige Wochen später mehr Kilos auf meinen Hüften als vor der Diät. Eine andere Lösung musste her, und ich entschied mich für eine langfristige, gesunde und ausgewogene Ernährungsumstellung weg von ungesunden Crash-Diäten. Auf eine Empfehlung hin (vielen Dank an dieser Stelle an meine Schwiegermutter) besuchte ich ein Weight Watchers®-Treffen in meiner Nähe. Noch am selben Abend meldete ich mich dort an und startete zu meiner großartigen Abnehm-Reise.

Ich suchte ganz viele Rezepte heraus und ging gleich am nächsten Morgen schnell alle nötigen Zu-

