

FOTOS: CORBIS (O.L.), PHILIPP RATHMER/FIT FOR FUN (U.L.), INFOGRAFIK: JENS WEHDE/FIT FOR FUN



## 5 Hits zum Eierkochen

**Ei**jejei: Entweder sind sie zu hart oder weich. Tipp: Ei ins kochende Wasser legen und einen der folgenden Songs hören – fertig ist das perfekte, wachsweiche Fünf-Minuten-Ei!

**BLACK EYED PEAS**  
The Time (5:08 min)

**KID ROCK**  
All Summer Long (4:56 min)

**DUCK SAUCE**  
Barbra Streisand (4:55 min)

**LEONA LEWIS**  
Run (5:14 min)

**EMINEM & LIL WAYNE**  
No Love (4:59 min)

## Edler Reis mit eigener Persönlichkeit

Lotao hat sich zur Aufgabe gemacht, nur die erlesensten Reissorten zu importieren. Jedes Produkt hat seinen eigenen Charakter: Zum Beispiel wird der „Spirit of Bamboo“ (ab 8,90 €) mit Bambus versetzt und mit einer Würzmischung veredelt. [www.lotao.com](http://www.lotao.com)

AUS ALLER WELT



## Wichy's: das neue Sushi-Sandwich

Sandwich, Döner & Co. waren gestern, die Zeit ist reif für einen gesünderen Snack! Das dachten zwei Köche aus Hamburg und kreierten Wichy's: saftig-würziger Reis, belegt z. B. mit gebratenem Lachsfilet und Basilikum, umhüllt von einem knackigen Noriblatt. Wichy's sind reich an Mineralstoffen, haben nur 4 bis 8 Prozent Fett und halb so viele Kalorien wie herkömmliche Sandwiches (ab 20 €/8 Stück). Infos: [www.mjam-food.com](http://www.mjam-food.com)

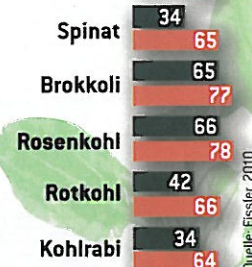


## SCHNELLKOCHTOPF

### 50 Prozent Vitamin-Plus

Das Zubereiten von Speisen in einem Schnellkochtopf hat neben der Zeitersparnis noch weitere entscheidende Vorteile: So enthält Gemüse je nach Sorte bis zu 50 Prozent mehr Vitamine als solches, das aus einem herkömmlichen Topf kommt (siehe Grafik unten). Gleichzeitig wird auch der Eigengeschmack besser erhalten.

normales Kochen  
Schnellkochtopf



Vitaminerhalt im Vergleich am Beispiel von Vitamin C bei 100 g. Angabe in Prozent

## ERFOLGREICH ABNEHMEN

### Neu: Der Figur-Coach von FIT FOR FUN

Ab sofort auf [www.fitforfun.de](http://www.fitforfun.de): der Figur-Coach für alle, die ihren Extrapfunden zu Leibe rücken wollen. Von Experten entwickelt und permanent betreut – mit großem Eingangstest für individuelle Tipps und Ziele, persönlichen Trainingsplänen, großer Rezeptdatenbank und tollen Workoutfilmen. Das Besondere: Jede Woche gibt es ein neues kleines Ernährungsziel. Auch das Training wird nach einem Fitness- und Krafttest ganz individuell auf Sie abgestimmt.