

# Gesünder Essen und Trinken



**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.  
GFP-02, Stand: 2024

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	5
<b>Beurteilung des Körpergewichts</b>	6
<b>Wie viel Energie brauchen/verbrauchen wir täglich?</b>	8
<b>Lebensmittelpyramide</b>	9
Getränke	11
Gemüse und Obst	13
Getreideprodukte und Erdäpfel	15
Milch und Milchprodukte	17
Fleisch und Wurst	19
Fisch	21
Eier	23
Fette und Öle	25
Zucker und Süßigkeiten	29
„Light“ ist leicht gesagt, aber keineswegs leicht zu durchschauen	30
<b>Wie viele Mahlzeiten sollten täglich gegessen werden?</b>	32
<b>Ziel: Gewichtsreduktion</b>	33
Drei Hauptmahlzeiten, drei Komponenten	35
<b>Frühstücken wie ein Kaiser</b>	36
Selbstgemachtes Knuspermüsli	39
Heidelbeer-Topfen Muffins	41
<b>Mittagessen wie ein König</b>	42
Erdäpfel-Kren-Suppe	45
Karottensuppe	47
Frühlingsalat mit Ei-Vinaigrette	49
Wok-Pfanne mit Huhn, Pilzen und Lauch	51

Gebratene Saiblingfilets auf Kartoffel-Brokkoli-Püree	52
Herzhafter Kürbis-Spinat-Strudel	53
Gebratenes Fischfilet auf Bärlauchrisotto mit Karottengemüse	55
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	57
Birnen-Apfel-Kuchen	59
Frozen Vanille-Joghurt mit Früchten	61
Qimiq-Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel	62
Topfen-Schmarrn mit Apfel-Ingwer-Mus	63
<b>Abendessen wie ein Bettelmann</b>	64
Dinner Cancelling	64
Vollkorn Nudelsalat	67
Bierweckerl	67
Räucherfischaufstrich	69
Frühlingstopfenaufstrich	69
Liptauer	69
Machen Kohlenhydrate abends dick?	70
<b>Allgemeine Tipps zum Einkauf „Je natürlicher, desto besser!“</b>	72

# Einleitung

Gesunde Ernährung – ein wichtiger Baustein für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Um den heutzutage teilweise stressigen Alltag gut bewältigen zu können, ist es wichtig gesund und leistungsfähig zu sein. Dabei sollte das Wohlbefinden auch nicht zu kurz kommen. Unser Ess- und Trinkverhalten stellt diesbezüglich einen entscheidenden Bestandteil dar. Oftmals scheidet es jedoch an der praktischen Umsetzung: alles, was sich in der Theorie noch so einfach angehört hat, stellt sich beim Integrieren in den Alltag als nicht so einfach heraus. Eine bewusste, gesunde Ernährung sollte aber nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden oder gar in Stress ausarten. Essen soll Genuss bereiten und Spaß machen. Dabei soll auch nicht vergessen werden, auf den eigenen Körper zu hören, da bestimmte Unverträglichkeiten immer häufiger werden und diese das Wohlbefinden stark beeinträchtigen können.

Manchmal fällt es uns schwer, die geeigneten Mengen und Portionen auszuwählen. Zusammen mit einer ungünstigen Lebensmittelauswahl führt das sehr häufig zu Übergewicht, was unsere Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden auch negativ beeinflussen kann.

Diese Broschüre soll für Sie einen Leitfaden und Wegweiser durch den „Ernährungsdschungel“ bieten. Vielleicht kann er Sie dazu anregen, das eigene Ernährungsverhalten zu überdenken und Platz für neue Gewohnheiten zu machen.

# Beurteilung des Körpergewichts

Ein wichtiges Kriterium in der Beurteilung des Körpergewichts ist die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI). Dabei wird das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße gestellt.

BMI = Körpergewicht in kg / Körpergröße in m<sup>2</sup>

$$\frac{90 \text{ kg}}{1,65 \times 1,65 \text{ m}} = \frac{90}{2,72} = 33$$

## Die Einteilung des BMI (laut WHO)

### BMI

unter 18,5	Untergewicht
18,5 – 25	Normalgewicht
25 – 30	Übergewicht Unbedingt das Gewicht stabil halten. Jede Zunahme vermeiden. Bei Vorhandensein von weiteren Risikofaktoren (Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung, ...) ist eine Gewichtsreduktion unbedingt notwendig.
30 – 40	Adipositas Aufgrund der Fettleibigkeit liegt ein hohes Gesundheitsrisiko vor. Eine Gewichtsabnahme ist unbedingt notwendig.
über 40	krankhafte Adipositas (= Adipositas permagna) Es bestehen die Gefahr für schwere Erkrankungen. Das Risiko für Stoffwechselerkrankungen ist besonders hoch.

Der BMI kann aber keine Aussage darüber treffen, wie viel Muskel- oder Fettmasse vorhanden ist. Zu viel Fettgewebe kann zu vielen Begleiterkrankungen führen (vor allem Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus). Am ungünstigsten wirkt sich das Bauchfettgewebe aus (= viszerales Fettgewebe). Aus diesem Grund stellt die Messung des Bauchumfangs ein weiteres wichtiges Kriterium dar, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beurteilen zu können.

### Weiteres Kriterium: Bauchumfang

Bei der Körperfettverteilung kann zwischen Apfeltyp und Birnentyp unterschieden werden. Beim Apfeltyp befindet sich viel Fett im Bauchbereich, beim Birnentyp ist das Fettgewebe vorwiegend im Hüftbereich vorhanden.

Es ist deshalb wichtig, seinen Bauchumfang zu messen. Er sollte in der Früh, nüchtern und auf Höhe des Bauchnabels gemessen werden.

### Ziel-Werte (laut Leitlinie der Deutschen Adipositasgesellschaft 2007)

Frauen:  $\leq$  gleich 88 cm  
Männern:  $\leq$  gleich 102 cm

Ziel einer Gewichtsreduktion ist es vor allem Körperfett zu reduzieren. Die Muskelmasse sollte dabei immer erhalten bleiben.

# Wie viel Energie brauchen/ verbrauchen wir täglich?

Generell setzt sich der Energieverbrauch eines Menschen zusammen aus:

**Grundumsatz (GU)** = Kalorien, die der Körper in Ruhe verbraucht (Herztätigkeit, Atmung, ... )

**Energieverbrauch** durch Arbeit, Aktivitäten in der Freizeit wie Bewegung, Sport

**Verdaungsleistung**

Der Grundumsatz wird beeinflusst durch

- **Körperzusammensetzung:** Fettgewebe verbraucht weniger Energie als Muskelgewebe
- **Schilddrüsenhormone:** bei einer Unterfunktion der Schilddrüse sinkt der Grundumsatz
- **Alter:** mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz
- **Geschlecht:** Männer haben generell einen höheren Grundumsatz. Bei Frauen ist der Grundumsatz um ca. 10 Prozent niedriger als bei Männern.

Mit zusätzlicher Bewegung bauen Sie Muskeln auf und erhöhen so automatisch Ihren Grundumsatz und damit Ihren Kalorienverbrauch.

## Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität

Der tatsächliche Energieverbrauch hängt unter anderem ab von

- **Körpergewicht:** Je höher das Körpergewicht, desto höher ist die Anstrengung und somit der Energieverbrauch, zuviel Gewicht ist daher belastend.
- **Intensität der Bewegung:** Körperlich anspruchsvolle Sportarten haben generell einen höheren Energieverbrauch (vor allem Sportarten, bei denen viele verschiedene Muskeln beansprucht werden, z.B. Inline Skaten, Langlaufen, Joggen, Nordic Walking)



# Lebensmittelpyramide

## Die Sporadischen

der kleine Genuss, wenig Alkohol, Süßigkeiten und Knabbereien

## Die Sparsamen

sparen bei Fett  
sparen bei fettreichen Speisen, Back-, Bratfetten und sehr fetten Milchprodukten

## Die Gelegentlichen

2-3 mal pro Woche Fleisch, Geflügel oder Wurst (dabei Fett sparen)  
1-2 mal pro Woche Fisch, 2-3 Eier pro Woche, öfter Fisch, Fleisch als Beilage

## Die Täglichen

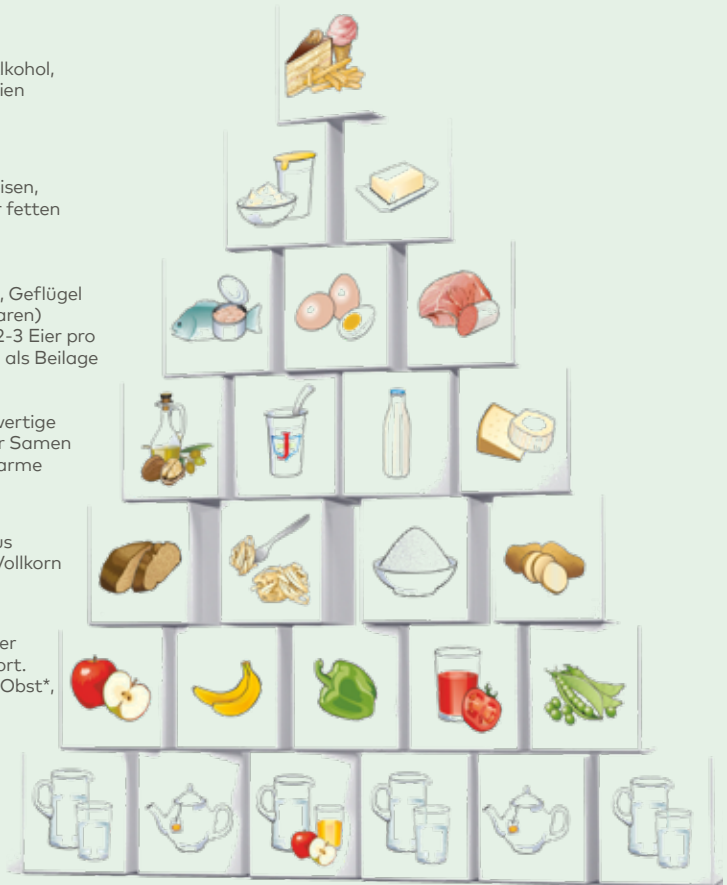
täglich 1-2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen  
täglich 2-3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte

zu jeder Mahlzeit etwas aus Getreide (oder Erdäpfel), Vollkorn bevorzugen

5 mal am Tag Obst und/oder Gemüse, täglich: mind. 3 Port. Gemüse, max. 2 Portionen Obst\*, je bunter umso besser

## Viel trinken

bei jeder Gelegenheit, mind. 1,5 - 2 l/Tag, viel Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees, sparsam: verdünnte Obst- und Gemüsesäfte



Die Lebensmittelpyramide soll Ihnen auf einen Blick zeigen, welche Lebensmittel in welchen Mengen nötig sind, um sich ausgewogen zu ernähren und somit auch den Nährstoffbedarf optimal zu decken. Achten Sie auf Abwechslung und darauf, dass die Lebensmittel möglichst frisch und saisonal sind.

\* 1 Portion =  
1 Handvoll oder:  
1 Portion entspricht  
der Menge, die in  
eine Hand passt.

**„Viel auf das eigene  
Gefühl hören.“**



**Andreas Zach**  
Kräuterbauer  
aus dem Waldviertel

Mit viel Kreativität, Liebe zum Detail und einer Portion Leichtigkeit führt Andreas Zach seinen Kräuterhof – bei dem der Familienzusammenhalt klar im Fokus steht. Fundiertes Basiswissen der älteren Generation gepaart mit innovativen Ideen des jungen Betriebsführers zeichnen den Betrieb und die Produktvielfalt aus. Die Familie arbeitet im Kreislauf der Natur – alles hat seine Bedeutung und seine Wichtigkeit. Es läuft, weil die Familie ein eingespieltes Team ist.

# Getränke

## Mindestens 1,5 Liter

Für unsere körperliche und geistige Fitness sowie für unser Wohlbefinden ist eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr unbedingt notwendig. Pro Tag sind 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von kalorienarmen Getränken empfehlenswert. Zu diesen zählen vor allem Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und ab und zu Gemüsesäfte oder gut verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Fruchtsaft, 3 Teile Wasser). Süße Limonaden und pure Fruchtsäfte sollten nur selten getrunken werden. Beachten Sie, dass Milch kein Getränk, sondern ein Lebensmittel ist. Alkohol enthält sehr viele Kalorien, regt den Appetit an und wirkt sich bei übermäßigem Konsum gesundheitlich negativ aus.

Um auf die empfohlene Flüssigkeitsmenge pro Tag zu kommen, stellen Sie sich am besten einen Krug oder eine Flasche mit 1,5 l Wasser, Mineralwasser und/oder ungesüßten Kräuter- bzw. Früchtetee sichtbar hin und versuchen diese Menge über den Tag verteilt zu trinken.

## Flüssige Kalorien einsparen

Denken Sie immer daran, dass die Getränkeauswahl einen großen Einfluss auf Ihre Kalorienaufnahme hat. So haben zum Beispiel 1 Liter Limonade oder Soft Drink, aber auch 1 Liter Fruchtsaft pur bis zu 500 kcal.

Kaffee und Schwarztee sollten nicht als durstlöschende Getränke angesehen werden. Bei guter Verträglichkeit stellt der Konsum von 3-4 Tassen am Tag jedoch kein Problem dar.



**„Der Beruf erdet –  
er entschleunigt.“**

**Petra Fleischhacker,**  
BIO-Gemüsegärtnerin  
aus Wien

Was damals als Rosengärtnerei begann, haben die beiden Betriebsführerinnen Judith und Petra Fleischhacker zu einem herzeigbaren BIO-Betrieb mit umfangreicher Sortenvielfalt verwandelt, wo sich auch exotische Produkte heimisch fühlen. Die Konsumenten wollen heute wissen, wo das Gemüse herkommt und was drin ist. Deshalb achten die Geschwister besonders auf nachhaltige Bewirtschaftung – gearbeitet wird wie damals zu Großmutterns Zeiten.

# Gemüse und Obst

## Täglich mind. 3 Portionen Gemüse und max. 2 Portionen Obst.

Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst. Dies kann in Form von Salaten, Suppen, Rohkost, als Beilage, Eintopf, im Strudel, Auflauf oder als Saft (max. 1 Portion/Tag) erfolgen. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sind meist kalorienarm und reich an Ballaststoffen.

Reife saisonale und regionale Ware schmeckt besser und schont die Umwelt. Obst enthält viel Fruchtzucker, daher sind 2 Portionen pro Tag ausreichend. 1 Portion entspricht der eigenen Handvoll, bei Trockenobst 1/2 Handvoll. Bei Gemüse können Sie ruhig zugreifen.

### Tipp: Tiefkühlabteilung

Tiefkühlgemüse und -obst wird erntefrisch rasch verarbeitet. Es enthält daher mehr Vitamine und Mineralstoffe als lange transportiertes oder gelagertes „frisches“ Obst und Gemüse. Bei knappem Zeitbudget zum Kochen ist es ideal.

Lesen Sie bei Tiefkühlwaren genau die Zutatenliste.

- Tiefkühlobst soll keinen zusätzlichen Zucker enthalten.
- Kaufen Sie Tiefkühlgemüse „natur“ und verkochen Sie dieses fettsparend. Cremespinat, Rahmgemüse oder gebackene Tiefkühlkost enthalten viel Fett.

### Vielfalt an Salaten

- Nutzen Sie die bunte Saisonvielfalt für schmackhafte Salate. Ob grüne Blattsalate, Tomaten, Paprika, Gurken, Kohl, Karotten, Sellerie oder roten Rüben (z.B. schon vorgekocht im Regal) marinieren Sie mit Essig und wenig Öl oder Joghurt-Dressing.
- Verfeinern Sie Salat mit Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen oder Sprossen.
- Meiden Sie fertige Dressings, welche oft stark gesalzen, gezuckert und fettreich sind.
- Spülen Sie fertig gewaschene Salate zu Hause noch ab.



„Mit Zeit und Liebe  
gelingt fast alles.“

**Andrea Nöhler**

Bauernbrot Nöhler aus  
Buch-St. Magdalena

Angefangen vom klassischen Sauerteigbrot bis hin zum regionstypischen Käferbohnenbrot findet man in der Backstube der Familie Nöhler alles was das Brot-Herz begehrt. Verarbeitet wird großteils das, was am eigenen Feld wächst und mit der betriebseigenen Vollkornmühle selbst gemahlen wird. Zutaten für Spezialitäten bezieht die Familie von regionalen Produzenten. Das traditionelle Handwerk wird seit Generationen in der Familie weitergegeben – genauso wie das Familienrezept für das Sauerteigbrot.

# Getreideprodukte und Erdäpfel

## Zu jeder Hauptmahlzeit

Die Lebensmittel dieser Gruppe zählt man zu den Kohlenhydraten. Getreide und Erdäpfel sind wichtige Energielieferanten und sollten Bestandteil jeder Hauptmahlzeit sein. Die Menge und Zubereitungsart kohlenhydratreicher Lebensmittel entscheiden dabei über die Kalorienmenge, die man zu sich nimmt. Bei guter Verträglichkeit ist es sehr empfehlenswert immer wieder Vollkornprodukte auszuwählen, da diese einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt haben und unseren Körper mit Ballaststoffen versorgen.

## Tipp: Getreidevielfalt und Reis

- Nutzen Sie die Getreidevielfalt wie z.B. Dinkelreis, Haferflocken, Buchweizen oder Hirse. Spezielle Körnerprodukte wie Bulgur oder Couscous ermöglichen raffinierte „Fast Food“-Speisen mit kurzer Zubereitungszeit.
- Vollkorn bzw. Ballaststoffe halten länger satt, fördern eine gesunde Darmflora und gute Verdauung, haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und können vor Krebserkrankungen schützen.
- Sollten Sie eher weißen Reis bevorzugen, so wählen Sie den „Paraboiled“-Reis. Dieser enthält durch ein spezielles Verfahren noch 80 % der wertvollen Nährstoffe.

## Tipp: Gebäckabteilung

Phantasienamen wie „Mehrkorn-“, „Sechskorn-“ oder „Vitalbrot“ bedeuten nicht, dass das Mehl aus ganzem Korn verarbeitet wurde. Es lohnt sich, die Zutatenliste durchzulesen: Zusätze wie Malzzucker oder Zuckersirup färben das Brot dunkler, so dass es wie Vollkornbrot aussieht. Steht (Dinkel-, Weizen-,...) „Vollkornmehl“ an erste Stelle, ist auch Vollkorn drin. Beim Bäcker lohnt es sich nachzufragen, ob Vollkornmehl verwendet wurde.



**„Im Vordergrund unseres  
Tuns steht das Tier.“**

**Christina Wagner**

Waldviertler Bauernmilch  
aus Bad Traunstein

Den Konsumenten dort abholen, wo er ist und ihm erklären, was hinter dem Lebensmittel Milch steckt – darin sieht Christina Wagner ihre tägliche Herausforderung. Mit dem Projekt „Schule am Bauernhof“ knüpft sie bereits bei der jungen Generation an. Im Fokus der täglichen Arbeit steht bei Familie Wagner nicht die Quantität, sondern die Qualität. Um ein gutes Produkt zu erhalten, ist es wichtig, zu den Tieren eine Bindung aufzubauen. Geht es den Tieren gut, geht es auch uns gut – und dafür benötigt man oft viel Geduld und Einfühlungsvermögen.



# Milch und Milchprodukte

## 2 bis 3 Portionen täglich

Milch- und Milchprodukte enthalten hochwertiges Kalzium und sind daher wahres „Knochenfutter“ von klein auf bis ins hohe Alter.

Damit das Kalzium gut in die Knochen „eingebaut werden kann, ist Bewegung – am besten im Freien (Vitamin D) – besonders wichtig.

Weiters liefern Milch und Milchprodukte hochwertiges Eiweiß, welches u.a. für den Aufbau und die Erhaltung der Muskulatur wichtig ist.

### Essen Sie täglich 2-3 Portionen Milchprodukte

1 Portion entspricht z.B.

- 1/4 l flüssigem Milchprodukt  
(Milch, Buttermilch, Sauermilch, Molke, Joghurt, ...)
- 2-3 Blatt Käse
- 2 EL Topfen

Wählen Sie davon 2 Portionen „weiße“ und eine Portion „gelbe“ (Käse) Milchprodukte. Die Auswahl sollte abwechslungsreich sein: Milch, Buttermilch, Sauermilch, Joghurt, Molke, Topfen, Frischkäse, Schnittkäse usw.

Bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) können laktosefreie Milchprodukte sowie Getreide- oder Sojadrinkprodukte verwendet werden.

### Tipp: Käseauswahl

- Generell gilt: Es reichen 3-4 Blatt Käse pro Tag.
- Wenn Sie sich an diese Menge halten, können Sie auch fettreichere Sorten essen.
- Achten Sie auf den Fettgehalt, wählen Sie auch fettärmere Sorten.
- Mit der richtigen Serviertemperatur (keinesfalls zu kalt) schmeckt er vollmundiger und man braucht dann auch weniger.



„Dem regionalen  
Ursprung  
verschrieben.“

**Hermann Hager**

Wollschweinzüchter  
und Wirt aus Mollands

Hermann Hager widmet sich gemeinsam mit seinem Bruder Matthias deren gemeinsamer Leidenschaft – biodynamischer Landwirtschaft und gutem Essen. Der Purist liebt es vor allem natürlich und ursprünglich. Als Genussmensch ist es ihm auch wichtig, dass seine Turopolje-Schweine nur hochwertiges Futter vorwiegend aus eigener Landwirtschaft bekommen. Er lebt dabei frei nach der Demeter Philosophie. „Wenn es Mensch, Tier und Pflanze gut geht, dann ist alles im Kreislauf nachhaltig.“

# Fleisch und Wurst

## 300 bis 450 g pro Woche

Fleisch ist ein guter Eiweißlieferant und enthält darüber hinaus wertvolle Vitamine und Mineralstoffe (vor allem Eisen und Vitamin B12). Wichtig sind die richtige Auswahl, die Zubereitung und der maßvolle Umgang. Achten Sie darauf Fleisch- und Wurstportionen bewusst einzuplanen. Falls Sie zum Frühstück schon Schinken oder Wurst gegessen und auch zu Mittag ein Stück Fleisch gegessen haben, sollten Sie sich abends eine fleischlose Alternative überlegen.

### **Tipp: Fleischeinkauf**

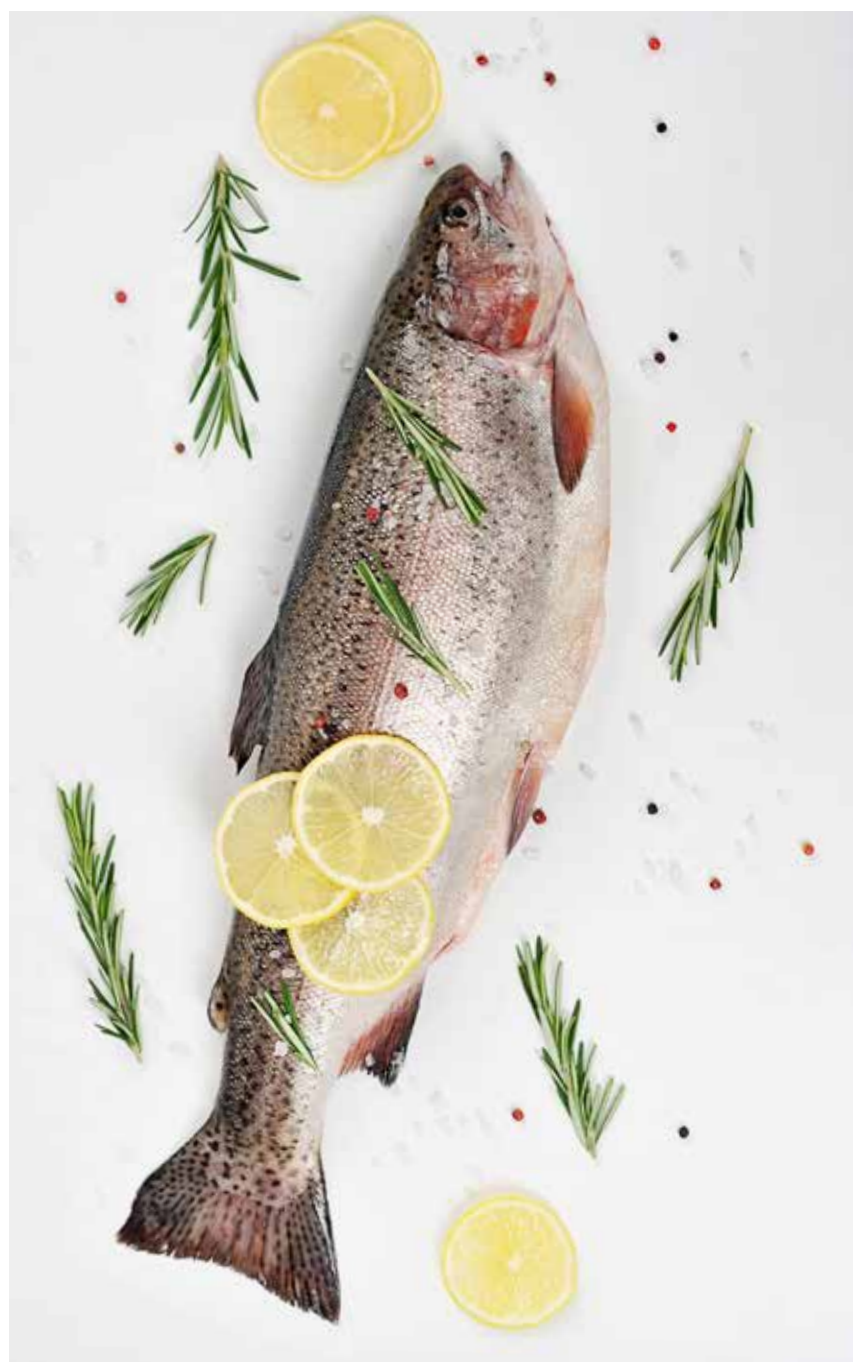
Denken Sie daran, dass die meisten Wurstwaren einen sehr hohen Fettgehalt aufweisen. So haben 100 g Extrawurst ca. 25 g Fett und 100 g Schinken nur ca. 4 g Fett.

Verwenden Sie vermehrt hochwertiges Fleisch anstatt der verarbeiteten Wurstwaren (wie z.B. Leberkäse, Bratwurst, Bernerwürstel, ...). Ob Wild, Lamm, Geflügel, Schwein oder Rind, nutzen Sie die Vielfalt mit den unterschiedlichen Vorteilen.

Beim Fleischkauf zählt vor allem Qualität vor Quantität! Kaufen Sie lieber weniger und dafür qualitativ hochwertige Fleischprodukte, als große Mengen von billigem Fleisch.

### **Fettarme Alternativen zu Salami & Co.**

- alle Schinkensorten (ohne Fettrand)
- Krakauer
- (Pfeffer-)Karree
- magerer kalter Braten



# Fisch

## 1 bis 2-mal pro Woche

Fisch liefert neben Eiweiß viel Vitamin D. Vorwiegend sollten heimische Fische (Herkunft, Fütterung bekannt) bevorzugt werden. Ab und zu sollten auch fettreichere Meeresfische (Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine) verzehrt werden. Sie zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus. Aber auch heimische Fische wie z.B. Saibling, Wels oder Forelle enthalten Omega-3-Fettsäuren. Diese haben entzündungshemmende, leicht blutverdünnende Eigenschaften. Bestimmte Fische sind gute Jodlieferanten (z.B. Dorsch, Seelachs, Meeresfrüchte). Versuchen Sie 1-2-mal pro Woche Fisch zu essen und wechseln Sie dabei die Sorten ab.

Fischverweigerer begeistert man am ehesten mit mild schmeckenden Fischarten wie Forelle, Saibling oder Zander. Wer keinen Fisch isst, sollte zumindest regelmäßig zu (Wal-)Nüssen, Kernen (Kürbis-, Sonnenblumenkerne,...) und Leinsamen bzw. den daraus gewonnenen Ölen greifen, die ebenso Omega-3-Fettsäuren liefern.

## Tipp: Frischer Fisch

Ob Sie frischen oder tiefgekühlten Fisch wählen, hängt von der Verfügbarkeit ab – wichtig sind Herkunftsangabe und Zubereitungsart. Heimische Fische sind z.B. Saibling, Forelle, Wels, Zander, Hecht und Karpfen. Bevorzugen Sie Fisch „natur“. Als Alternative zu Fischstäbchen können Sie Fisch vor dem Braten z.B. in Sesam wälzen.

## Wie erkennt man frischen Fisch von guter Qualität?

- Die Augen dürfen nicht trüb und eingefallen sein.
- Die Kiemen sollten hellrot gefärbt und einzeln erkennbar sein.
- Die Hautoberfläche soll einen kräftigen Glanz und eine wasserklare Schleimschicht aufweisen.
- Größere Meeresfische müssen immer ausgenommen sein.
- Frischer Fisch hat kaum Eigengeruch



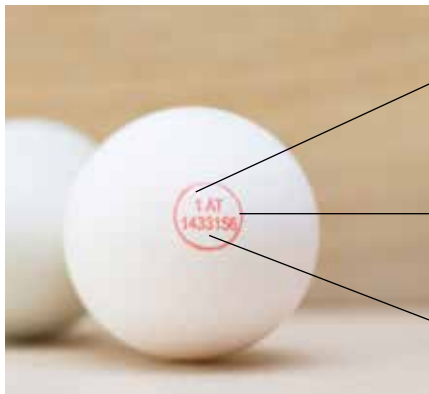
# Eier

## 2 bis 3 Stück pro Woche

Eier liefern sehr hochwertiges Eiweiß und sind nebenbei ein guter Vitamin D-Lieferant. Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich 2 bis 3 Eier pro Woche zu essen. Dabei darf man nicht auf die verarbeiteten Eier in Mehlspeisen, Eierteigwaren, Knödel usw. vergessen.

### Tipp: Einkauf

Bevorzugen Sie Eier aus Freiland- oder Bio-Freilandhaltung. Besondere Vorsicht ist bei verarbeiteten Eiern (z.B. in Nudeln, fertigem Kuchen, Mayonnaise,...) geboten. Obwohl in Österreich die konventionelle Käfighaltung bereits 2009 verboten wurde, werden in diesen Lebensmitteln häufig Eier und Trockenei aus Käfighaltung aus dem Ausland verwendet. Die Kennzeichnung der Herkunft von Eiern in verarbeiteten Lebensmitteln ist jedoch nicht verpflichtend und deshalb auf den Lebensmitteln meist nicht ersichtlich.



#### Haltungsform

- 0 = ökologische Erzeugung (bio)
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

#### Herkunftsland (Beispiele)

- AT = Österreich
- DE = Deutschland
- IT = Italien

#### Betriebsnummer

- Die landwirtschaftliche Betriebsnummer





# Fette und Öle

## Sparsam verwenden

Es ist unumstritten, dass unser Körper eine gewisse Menge an Fett benötigt. Fette liefern bestimmte Vitamine sowie essentielle Fettsäuren. Laut dem österreichischen Ernährungsbericht nehmen wir aber zu viel Fett mit der Nahrung zu uns. Prinzipiell sollten zum Kochen vorwiegend pflanzliche Öle verwendet werden (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenkernöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Sesamöl usw.). Schmalz kann hin und wieder für besondere Zubereitungen genommen werden. Butter lässt sich nicht so hoch erhitzen (sie wird braun) und eignet sich deshalb nicht zum Anbraten. Einige Pflanzenöle haben einen besonders hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren kann der Körper selbst nicht herstellen und müssen deshalb von außen zugeführt werden. Dazu zählen vor allem Leinöl, Rapsöl und Walnussöl. Da Nüsse und Kerne sehr hochwertige pflanzliche Fette und einige wichtige Spurenelemente und Vitamine liefern, sollten sie in kleinen Mengen auf jeden Fall den Speiseplan ergänzen.

### **Eine einfache Regel lautet:**

Täglich 1-2 Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.

### **Tipp: Butter oder Margarine?**

Merken Sie sich: Fett ist Fett! So hat Margarine fast genau den gleichen Kaloriengehalt wie Butter. Verwenden Sie das Produkt, das Ihnen besser schmeckt, aber verwenden Sie beides sparsam (10 bis 20 g pro Tag = 1 bis 2 TL).

Verwenden Sie zur Zubereitung von Strudel selbstgemachten oder fertigen Strudelteig. Fertiger Blätterteig enthält viel mehr Fett.

Beispiele zur Auswahl fettarmer Lebensmittel finden Sie in den Bereichen „Fleisch und Wurst“ sowie „Milch und Milchprodukte“. Ersetzen Sie fettreiche Lebensmittel durch fettärmere Varianten.

## Richtige Zubereitung

Die Zubereitung von Speisen spielt eine sehr große Rolle, da auch hier durch die Zugabe von viel Fett aus einem mageren Grundprodukt eine kalorienreiche Speise werden kann.

Geeignete Fettmengen:

Zum Braten und Grillen:	pro Person 1 TL Fett (vorzugsweise pflanzliches Öl)
Zum Salatmarinieren:	pro Person 1 TL Öl

## Tipp: Fettspartipps bei der Zubereitung

- Kochen Sie Nudeln frisch vor der Mahlzeit und fügen Sie eventuell vor dem Servieren etwas vom Kochwasser dazu. So benötigen Sie keine Butter oder Öl, damit die Nudeln nicht verkleben.
- Geben Sie Vollkorn- oder Dinkelreis sofort in kochendes Wasser, anstatt ihn vorher in Öl anzurösten.
- Bereiten Sie geschmackvolle Petersil-, Salz- oder Stampfkartoffeln sowie Kartoffeln im Rohr mit z.B. Rosmarin, Paprikapulver,... zu. Pommes, Brat- und Röstkartoffeln sind fettreichere Varianten und sollten nur selten gegessen werden.
- Kartoffelpüree lässt sich leicht ohne bzw. mit wenig Butter und Milch, anstatt mit viel Butter und Obers zubereiten.
- Gemüse nicht einbrennen oder in Butter oder Butterbrösel schwenken, besser: bissfest dünsten und viele Kräuter dazugeben oder im Ofen „grillen“. So bekommt das Gemüse einen guten Geschmack.
- Keine Backrohrpommes, Kroketten oder Kartoffelwedges nehmen, sie sind bereits vorfrittiert!
- Verwenden Sie zum Verfeinern von Saucen oder Suppen anstatt Obers und Crème fraîche lieber einen EL Sauerrahm. Ansonsten eignet sich auch Milch sehr gut.
- Nehmen Sie zum Gratинieren oder Überbacken von Speisen weniger und eventuell fettarmen Käse (<35% F.i.T).
- Max. 2 mal pro Monat etwas Panieren und Herausbacken
- Keine vorpanierten Fische kaufen.
- Zur Zubereitung von Strudel statt Blätterteig lieber Strudelteig verwenden.

## Beispiel für unterschiedliche Zubereitungsarten

### Üppige Variante:

Kürbiscremesuppe  
zubereitet mit 2 EL Öl und  
1/8 l Schlagobers für 4 Portionen

1 Portion: 171 kcal

19 g Fett

Geröstete Kartoffeln mit  
Spinat und Würstel

3 kleine Kartoffeln	147 kcal
2 EL Öl	180 kcal
150 g Spinat	22 kcal
50 ml Obers	170 kcal
150 g Knacker	372 kcal

1 Portion: 891 kcal

### Leichte Variante:

Kürbiscremesuppe  
zubereitet mit 1 TL Öl und  
1 EL (20 g) Sauerrahm für  
4 Portionen

1 Portion: 40 kcal

1 g Fett

Geröstete Kartoffeln mit Spinat  
und gebratenem Fleisch

3 kleine Kartoffeln	147 kcal
1 TL Öl	45 kcal
150 g Spinat	22 kcal
50 ml Milch	32 kcal
150 g Naturschnitzel	210 kcal
+ 1 TL Öl zum Anbraten	

1 Portion: 456 kcal



# Zucker und Süßigkeiten

## Zum Genuss

Süßigkeiten, Mehlspeisen, Fast Food-Produkte, Snacks, Knabberien und Limonaden sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Zucker und Süßigkeiten enthalten keine lebenswichtigen Inhaltsstoffe, dafür aber jede Menge Kalorien. Diese Kalorien ohne zusätzliche Nährstoffe für den Körper werden auch „leere Kalorien“ genannt. Gönnen Sie sich hin und wieder eine kleine Portion und genießen Sie diese dann auch ohne schlechtes Gewissen (langsam essen, auf der Zunge zergehen lassen). Für Ihren Körper ist das besser, als ganze Mahlzeiten durch Süßigkeiten zu ersetzen. Denken Sie daran: das Angebot bestimmt die Nachfrage: Je mehr dieser Kalorienbomben zu Hause sind oder je öfter Sie einen Kuchen backen, desto häufiger werden Sie zum Naschen verführt.

## Tipp: Vorsicht vor Zuckerfallen

Fruchtsäfte, egal ob selbst gemacht, gezuckert oder ungezuckert, enthalten den natürlichen Fruchtzucker des Obstes. So enthält ein Liter Fruchtsaft ca. 30 Stk. Würfelzucker. Ungefähr denselben Zuckergehalt finden Sie auch in Limonaden und Energy Drinks.

Fertig zu kaufende Kompotte können Zuckerzusätze enthalten! Achten Sie auf die Zutatenliste. Sie können Kompotte mit wenig Zucker oder Süßstoff auch schnell selbst zubereiten.

Essen Sie Trockenobst (Rosinen, getrocknete Äpfel, ...) in kleinen Mengen (1/2 Handvoll). Es enthält Zucker in konzentrierter Form und wird häufig in Mengen konsumiert.

## „Light“ ist leicht gesagt, aber keineswegs leicht zu durchschauen

Die Bezeichnung kann unterschiedliche Bedeutungen haben wie: fett- ODER zuckerreduziert, kalorienvermindert, mit Süßstoff gesüßt, alkoholfrei, leicht verdaulich, locker luftig, wenig Kohlensäure.

So kann „Light“ bedeuten, dass eine Creme locker aufgeschlagen ist, jedoch dieselbe Kalorienmenge wie eine „Nicht-Light“-Creme enthält.

Ein fettreduziertes („leichtes“) Fruchtojoghurt enthält meist genauso viel Zucker wie Joghurt mit vollem Fettgehalt.

Süßstoffe sind künstlich hergestellte Stoffe mit einer besonders hohen Süßkraft. Sie liefern keine Kalorien und schädigen die Zähne nicht. Sie fördern jedoch die Gewöhnung an den süßen Geschmack und verleiten dazu, viel Süßes zu essen.

Süßstoffe müssen auf der Zutatenliste angegeben werden. Sie verstecken sich vor allem in Lebensmitteln mit folgenden Zusatzbezeichnungen: „Light“, „Zero“, „Zuckerfrei“, „Sugarfree“, „Wenig gesüßt“, „enthält wenig(er) Zucker“.

Auch „Diätprodukte“ bringen keinen Vorteil. Diese enthalten anstatt normalem Haushaltszucker (Saccharose) meist Fruchtzucker (Fructose) und haben somit denselben Kaloriengehalt wie „Nicht-Diätprodukte“.

Zuckeraustauschstoffe haben einen geringeren Einfluss auf den Blutzuckerspiegel als Haushaltszucker. Sie sind ähnlich süß und haben ca. halb so viele Kalorien. In größeren Mengen können sie abführend wirken. Diese Wirkung ist auf den entsprechenden Produkten gekennzeichnet. Der Birkenzucker (Xylit) ist ein bekannter Zuckeraustauschstoff.

**Insgesamt sollten alle Süßungsmittel, egal ob Zucker, Süßstoff oder Zuckeraustauschstoff sparsam zugegeben werden.**

**Verwenden Sie Zucker wie ein Gewürz. Es genügen schon kleine Mengen, um den Geschmack einer Speise zu verfeinern.**

## Süßes Abc

Süßstoffe	Zuckeraustauschstoffe	Zucker
Cyclamat (E 952)	Sorbit (E 420)	Haushaltszucker (Saccharose)
Acesulfam K (E 950)	Mannit (E 421)	Traubenzucker (Glucose, Dextrose)
Aspartam (E 951)	Isomalt (E 953)	Fruchtzucker (Fructose)
Neohesperidin (E 959)	Maltit (E 965)	Raffinade
Thaumatococin (E 957)	Lactit (E 966)	Invertzucker
Sucralose (E 955)	Xylit (E 967)	Malzzucker (Maltose)
Steviolglykoside (E 960)	Erythrit (E 968)	Milchzucker (Lactose)
		Maltodextrin
		Fructosesirup
		Glucosesirup
		Maissirup

12g Kohlenhydrate = 1 BE (Broteinheit)  
 → wichtig für Diabetiker mit Insulintherapie

# Wie viele Mahlzeiten sollten täglich gegessen werden?

Nehmen Sie täglich drei Hauptmahlzeiten zu sich! Sie kennen vermutlich den Heißhunger, der sich bis zum Abendessen entwickelt, wenn man den ganzen Tag keine richtige Mahlzeit, oder sogar gar nichts gegessen hat. Der Körper ist dadurch unterversorgt und giert nach Lebensmitteln, die ihm schnell Energie liefern. Dem Drang, in diesem Moment keine stark gezuckerten und sehr fettigen Produkte zu essen, kann man nur sehr schwer widerstehen.

Die großen Mengen, die in diesem Fall meist gegessen werden, belasten zusätzlich die Verdauung und den Kreislauf, können Völlegefühle verursachen und müde machen.

Kinder oder Personen, die körperlich sehr aktiv sind und viel Sport betreiben sowie schlanke Personen können auf jeden Fall noch zusätzlich Zwischenmahlzeiten einbauen.



# Ziel: Gewichtsreduktion

Für eine Gewichtsreduktion empfiehlt man aktuell drei Hauptmahlzeiten täglich zu essen, dazwischen sollten 3-5 Stunden Pause eingehalten werden. Wie eben erwähnt, sollte keine der Mahlzeiten ausgelassen werden, da sich sonst Heißhunger entwickelt.

Ebenso hilft eine richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten Heißhunger vorzubeugen. Denken Sie daran: Zwischenmahlzeiten liefern zusätzliche Kalorien, denn es wird bei der nächsten Hauptmahlzeit häufig nichts eingespart. Außerdem werden sie zumeist nicht bewusst gegessen. Man nimmt diese Kalorien oft nicht wahr und vergisst am Ende des Tages, was zwischendurch konsumiert wurde!

Trinken Sie viel Wasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Tees, denn oft wird Durst mit Hunger verwechselt.

Häufig gewöhnt man sich an, Stress, Ärger, Langeweile usw. durch Essen abzubauen. Ihr Gehirn merkt sich diesen Mechanismus und möchte dann in Stresssituationen immer etwas zu essen haben. Genauso, als würden Sie in diesen Situationen rauchen, werden Glückshormone produziert und der Ärger abgebaut. Versuchen Sie Ihre individuellen unbewussten „Ess-Fallen“ zu entlarven und in diesen Situationen dann etwas Anderes zu tun. Es wird Ihnen zu Beginn nicht leicht fallen, aber je öfter Sie es schaffen, desto einfacher wird es. Wie bei der Rauchentwöhnung müssen Sie sich bewusst für eine Änderung entscheiden.

Ziel einer Gewichtsreduktion ist es, vor allem Körperfett zu reduzieren. Die Muskelmasse sollte dabei immer erhalten bleiben. Dafür muss sichergestellt werden, dass der Grundumsatz (im Durchschnitt 1500 kcal) gedeckt wird. Ist dies nicht der Fall, kommt der Körper in einen Hungerzustand, in dem er nicht nur Körperfett, sondern vor allem auch Muskelmasse abbaut. Dies ist meist bei schnellen („Crash-“) Diäten der Fall, wodurch zu schnell sehr viel Gewicht reduziert wird, aber eben hauptsächlich Muskelmasse verloren geht. Sobald man nach einer Diät wieder normal isst, speichert der Körper Fett ein, um für die nächste „Hungerperiode“ gerüstet zu sein. Dieser Prozess wird auch als „Jojo-Effekt“ bezeichnet. Nichts oder nur sehr wenig zu essen, kann also nicht die Lösung sein.

Die optimale Gewichtsreduktion pro Woche beträgt ca. ½ bis 1 kg. So kann einem unerwünschten Muskelabbau vorgebeugt werden.

Um einen Kilogramm Körperfett zu verbrennen, müssen insgesamt ca. 7000 kcal eingespart werden. Das entspricht 1 kg Butter oder 1 kg fettem Speck oder sieben Schnitzel mit Pommes.

Wenn Sie z.B. ab sofort täglich statt ½ Liter Fruchtsaft (~ 250 kcal) Wasser, Mineralwasser oder Tee trinken, können Sie so pro Woche 1750 kcal einsparen. In vier Wochen haben Sie allein durch diese Maßnahme 7000 kcal gespart. Trinken Sie also ab sofort hauptsächlich Wasser und wenig Saft. Wählen Sie häufiger Fleisch natur statt Leberkäse; Erdäpfel statt Pommes, uws. Je mehr Sie von diesen kleinen Änderungen in Ihren Alltag einbauen, desto mehr Kalorien können insgesamt eingespart werden. Auf Dauer können Sie Ihr Gewicht somit reduzieren.

Es ist also nicht verwunderlich, dass eine Gewichtsreduktion langsam stattfindet. Denken Sie daran! Sie nehmen in einer Woche auch keine 5 kg Körperfett zu, genauso wenig können Sie in einer Woche 5 kg Körperfett abnehmen. Durch eine langsame Gewichtsreduktion wird es Ihnen dafür leichter fallen, das Gewicht zu halten.

# Drei Hauptmahlzeiten, drei Komponenten

Die Hauptkomponenten der Mahlzeiten sind immer dieselben. Sowohl Frühstück, Mittag- und Abendessen sollten immer aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- 1. Kohlenhydratquelle**  
Brot, Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln, ... (vorzugsweise Vollkornprodukte verwenden)
- 2. Magere Eiweißquelle**  
Milchprodukte (Topfen, Milch, Joghurt, Käse,...), Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte (wechseln Sie zwischen den unterschiedlichen Eiweißquellen)
- 3. Gemüse**  
nicht die Kohlenhydratbeilage allein, sondern zusätzlich Gemüse sollte als Sättigungsbeilage dienen.

Die Kombination aus Vollkorn und magerem Eiweiß führt zu einer besseren Sättigung. Außerdem ist Eiweiß ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur. Wenn Sie zu wenig davon essen, kann auch keine Muskulatur aufgebaut/erhalten werden.

Planen Sie bewusst Ihre Eiweißportionen mit ein. Auch wenn Sie gerne Butterbrot mit Honig essen, können Sie Ihr Frühstück durch Eiweiß z.B. in Form von Joghurt oder einem Glas Milch ergänzen. Seien Sie kreativ und wechseln Sie die Eiweißquellen ab!

Im Folgenden sind Mengenvorschläge einer bedarfsgerechten Ernährung für alle Hauptmahlzeiten angegeben.

# Frühstücken wie ein Kaiser

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem ordentlichen Frühstück. Nur so kann Ihr Körper den Blutzuckerspiegel regulieren und Fett verbrennen. Auch ein Ofen braucht Holz um zu brennen. Genauso benötigt der Körper ein Heizmittel (Kohlenhydrate) um Fett zu „verbrennen“.

## Frühstücksvarianten

### Variante 1

- 1-2 Stück Brot und/oder Gebäck (ca. 50-100 g)  
Zu bevorzugen: Vollkornbrot (sowohl grob als auch fein vermahlen), Roggenbrot, Bauernbrot, Vollkornweckerl, Pumpernickel, 3 Stück Knäckebrötchen
- Belag: pro Scheibe Brot max. 2 Blatt Belag Käse (bis 35 % F.i.T.) dünn geschnitten (1 Blatt ca. 20 g)  
Oder magere Wurst (z.B. Schinken, Krakauer, versch. Karreesorten) (1 Blatt ca. 20 g)  
Oder 1-2 EL Topfenaufstrich, Hüttenkäse, fettarmen Frischkäse  
Oder 1 TL Butter oder Margarine (ca. 10 g) und 1 TL Marmelade (wenn selbstgemacht: zuckerreduziert! Gelierzucker 2:1 oder 3:1) oder Honig – aufpassen bei Diabetes!

Der Belag kann auch miteinander kombiniert werden, z.B.: 1 Blatt Käse mit 1 Blatt Schinken oder 1 EL Topfen mit 1 Blatt Käse. Die Mengen insgesamt sollen aber nicht überschritten werden!  
Zur Erinnerung: zum Frühstück sollte immer schon eine Eiweißportion gegessen werden. Verwenden Sie also nicht nur süßen Belag (z.B. nur 2 Marmelade- oder Honigbrötchen!). Die Sättigung ist durch das Eiweiß verbessert.

- Gemüse: Paprika, Radieschen, Paradeiser, Essiggurkerl ... nach Belieben
- evtl. 1 Stück frisches Obst je nach Saison – Obst sollte nicht zwischendurch, sondern anschließend an eine Mahlzeit gegessen werden.

## Variante 2

- Müsli ca. 3-4 EL  
Zu bevorzugen: zuckerfreie Sorten mit evtl. wenig Trockenfrüchten und Nüssen, einzelne Flocken wie Hafer-, Roggen- oder Dinkelflocken
- Mageres Milchprodukt: ca. 1/8 l - 1/4 l  
Zu bevorzugen: Naturjoghurt (max. 3,5 % Fett), Milch, Buttermilch
- Frisches Obst: 1 mittelgroßes Stück (1 Handvoll)
- Ein kalorienarmes Frühstücksgetränk (ungezuckerter Kaffee, Tee, ... ) darf für die Meisten natürlich auch nicht fehlen.



# Selbstgemachtes Knuspermüsli

für 10 Personen

Nährwerte pro Portion

227 Kcal  
13 g Fett

14 g Kohlenhydrate  
9 g Eiweiß

Das Backrohr auf 175 °C Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Walnüsse und Mandeln hacken. Sonnenblumenkerne, Getreideflocken (Hafer oder Dinkel) sowie Kokosflocken (oder Sesam bzw. gepoppten Amaranth) mit den Nüssen vermengen. Zimt und Salz unterrühren.

2 EL Öl abmessen und in eine kleine Schüssel leeren. Danach 2 EL Honig zum Öl geben. Beides zusammen kurz verrühren und zur Flocken-Nuss-Mischung geben – alles gut durchmischen.

Die Müslimischung auf dem vorbereiteten Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.

**WICHTIG:** Die Müslimischung 2-mal zum Auflockern und Wenden aus dem Ofen nehmen – es soll eine goldbraune Färbung bzw. ein nussig-süßer Duft entstehen. Eine zu dunkle Röstung verursacht einen bitteren Geschmack.

Das Müsli nach dem Backen erneut etwas auflockern und gut auskühlen bzw. trocknen lassen.

Zum Schluss die Knuspermüsli-Mischung in ein Aufbewahrungsglas füllen und portionsweise (ca. 2- 3 Esslöffel in etwa 150 g Joghurt) genießen.

80 g Walnüsse  
80 g Mandeln  
25 g Sonnenblumenkerne  
200 g Hafer- oder  
Dinkelflocken

20 g Kokosflocken, Sesam  
oder  
gepoppter Amaranth

Messerspitze Zimt  
Messerspitze Salz

2 EL (20 ml) neutrales Öl  
(z.B. Sonnenblumenöl)

2 EL (20 ml) Honig





# Heidelbeer-Topfen Muffins

für 12 Personen

Nährwerte pro Muffin

124 Kcal

6 g Fett

14 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

Das Ei mit dem Topfen, Milch und Öl schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit Zucker und Vanillezucker unterrühren, bis alles zu einem glatten Teig verarbeitet ist. Anschließend die Heidelbeeren vorsichtig unterheben und verrühren.

Abschließend den fertigen Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20 – 25 Minuten backen.

1 Bio – Ei

100 g Magertopfen  
0,2% Fett

120 ml Milch

50 ml Rapsöl oder  
Sonnenblumenöl

150 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Backpulver

60 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

125 g Heidelbeeren

# Mittagessen wie ein König

Mit einem reichhaltigen Frühstück sollte man 3 bis 5 Stunden bis zum Mittagessen durchhalten, ohne hungrig zu werden. Sollte dennoch einmal Heißhunger auftreten, kann man evtl. ein Glas Wasser vor dem Essen trinken oder eine bewusste Zwischenmahlzeit (Joghurt, Buttermilch,...) am Vormittag einplanen. Außerdem hat es sich bewährt, als Vorspeise eine Gemüsesuppe oder ein Schüssler Salat zu essen (der erste Hunger ist dadurch gestillt). Das Hauptgericht sollte immer vorportioniert werden (stehen die Töpfe am Tisch, nimmt man eher noch etwas nach). Um den Süßgusto zu stillen, ist es empfehlenswert, einen kleinen Nachtisch direkt nach dem Essen einzuplanen (z.B.: Obstsalat, Pudding mit wenig Zucker zubereitet, Kompott, 2 x pro Woche ein kleines Stück Mehlspeise...). Somit kann der Heißhunger nach Süßem am Nachmittag verhindert werden.

## Geeignete Mengen für Beilagen beim Mittagessen

Kartoffeln	2-3 Stück, hühnereigroß	ca. 15 dag
Kartoffelpüree	1 mittelgroßer Schöpfer	ca. 20 dag
Nudeln/Teigwaren	1 mittelgroßer Schöpfer	ca. 10 dag (gekocht) ca. 3 dag (roh)
Reis/anderes Getreide	1 mittelgroßer Schöpfer	ca. 10 dag (gekocht) ca. 3 dag (roh)
Nockerl/Spätzle	1 mittelgroßer Schöpfer	ca. 10 dag
Knödel	1 mittelgroßer, 2 kleine	ca. 10 dag

## Geignete Mengen für den Eiweißanteil

Fleisch	12-15 dag
Fisch/Meeresfrüchte	12-15 dag
Käse	5 dag
Ei	1 Stück
Tofu	12-15 dag
Hülsenfrüchte (gekocht)	12-15 dag

und/oder zur Ergänzung Milchprodukte wie z.B. Joghurtdip zu Hirselaibchen

### Gemüseanteil

Den Hauptanteil einer Mahlzeit sollte das Gemüse ausmachen. Hierzu zählen sowohl alle Arten der Rohkost (z.B. Salate) als auch gekochtes Gemüse (als Beilagen, in Suppen...). Richtig zubereitet, zum Beispiel gedünstet oder in ganz wenig Öl angeröstet, gibt es beim Gemüse keine Einschränkungen, da es sehr kalorienarm und trotzdem sehr nährstoffreich ist. Hier kann man ordentlich zugreifen.

Um eine besonders gute Sättigung zu erreichen, kombiniert man Gemüse immer mit etwas Getreide/Erdäpfel und Eiweiß, letzteres begünstigt auch die Stärkung und Erhaltung der Muskulatur nach dem Sport oder körperlicher Arbeit. Beispiele wären, in die Fülle vom Gemüsestrudel auch Erbsen und Emmer- oder Dinkelreis oder Haferflocken dazuzugeben, zu gedünstetem Gemüse ein Stück Vollkornbrot und fallweise Fisch/Fleisch/Tofu dazu zu essen oder einen Gemüseauflauf mit Erdäpfel und Topfen zu verfeinern.



# Erdäpfel-Kren-Suppe

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

71 Kcal

2 g Fett

10 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten, die Kartoffelwürfel dazugeben, kurz durchschwenken und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und dem Lorbeerblatt würzen und köcheln lassen bis die Kartoffeln sehr weich sind.

Den Kren zum Schluss in die Suppe geben und danach alles mit einem Stabmixer fein mixen. Nochmals abschmecken, eventuell einen Schuss Apfelessig dazu geben.

300 g Kartoffeln

1 TL Öl

½ Zwiebel

2-3 EL frisch geriebener Kren

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Kümmel

Majoran

Lorbeerblatt

1 Schuss Apfelessig



# Karottensuppe

## für 4 Personen

Nährwerte p./ Portion

50 Kcal

3 g Fett

5 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Karotten schälen bzw. gründlich waschen und in Scheiben schneiden.

1 TL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anbraten, die Karottenscheiben dazugeben und kurz schwenken. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

Würzen mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Kümmel, Majoran, danach kurz köcheln lassen. Um den Geschmack abzurunden, einen Schuss Apfelessig dazugeben.

Mit dem Stabmixer alles fein mixen.

Den Kren frisch dazugeben und gegebenenfalls nochmals abschmecken.

300 g Karotten

1 TL Öl

½ Zwiebel

2-3 EL frisch geriebener Kren

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Kümmel

Majoran

Lorbeerblatt

1 Schuss Apfelessig





# Frühlingsalat mit Ei-Vinaigrette

## für 4 Personen

Nährwerte p.Portion

168 Kcal

11,3 g Fett

6 g Kohlenhydrate

10,5 g Eiweiß

Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Eier hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in dünne Streifen schneiden. Karotten und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blattsalat waschen.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl in ein verschließbares Gefäß geben und alles gut durchschütteln. Eier schälen und fein hacken. Mit dem Zwiebel und dem Schnittlauch unter die Vinaigrette rühren.

Das Gemüse und den Blattsalat in einer Schüssel mischen, auf Tellern anrichten, mit der Ei-Vinaigrette beträufeln und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

1 Kohlrabi  
6 Radieschen  
2 Karotten  
160 g Blattsalat  
3 EL Kürbiskerne

für die Vinaigrette:

2 Eier  
2 EL fein gehackter Zwiebel  
2 EL fein gehackter Schnittlauch  
4 EL Weißweinessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer  
4 TL Öl (z.B. Olivenöl oder Nussöl)



# Wok-Pfanne mit Huhn, Pilzen und Lauch

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

336 Kcal

12 g Fett

48 g Kohlenhydrate

11 g Eiweiß

Die Nudeln in Salzwasser kochen.

Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Das Hähnchen im Wok in heißem Öl etwa eine Minute goldbraun braten. Am Rand hoch schieben und in der Mitte die Champignons braten. Wieder etwas beiseite schieben und den Lauch, die Karotten und den Knoblauch 1-2 Minuten braten.

Alles gut vermengen, die abgetropften Nudeln zufügen und zusammen 2-3 Minuten fertig braten. Mit Sojasauce abschmecken und mit Koriander garniert servieren.

240 g Nudeln  
(Dinkelvollkornmehl)

2 Hühnerbrustfilets  
à ca. 150 g

1 Stange Lauch  
250 g Champignons  
2-3 Karotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Sesamöl  
Salz  
Helle Sojasauce  
Koriandergrün

# Gebratene Saiblingfilets auf Kartoffel-Brokkoli-Püree

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

412 Kcal

17 g Fett

22 g Kohlenhydrate

36 g Eiweiß

**Püree:** Brokkoli putzen und waschen. Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln und 200 g Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten zugedeckt garen. Restlichen Brokkoli in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Milch und 30 g Butter aufkochen. Kartoffel-Brokkoli-Mischung abgießen. Milch zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, mit Salz und Muskat würzen. Brokkoli abgießen und würzen.

**Saibling:** Saiblingfilets halbieren, auf der Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit der Hautseite in Mehl tauchen. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne einlegen und so lange braten, bis das Fischfleisch leicht glasig ist. Fischfilets wenden, Pfanne von der Hitze nehmen und die Filets 2 Minuten ziehen lassen.

Fischfilets mit dem Püree und Brokkoli anrichten.

Püree:

400 g Brokkoli

600 g mehlig kochende Kartoffeln

30 g weiche Butter

Salz

200 ml Milch

geriebene Muskatnuss

Saibling:

2 Bio-Saiblingfilets (600 g)

Salz

Pfeffer

Zitronensaft einer halben Zitrone

Mehl zum Bestäuben

1 EL Sonnenblumenöl

# Herzhafter Kürbis - Spinat-Strudel

## für 1 Strudel (ca. 8 Stück)

Nährwerte

Bei acht Stücken enthält  
ein Stück ca. 158 Kcal

6,5 g Fett

20 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz vermengen und das Öl zugeben. Danach das Wasser zufügen und alles kräftig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Minuten (besser eine Stunde) ruhen lassen.

Den Kürbis waschen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einer Pfanne in wenig Öl anrösten, Kürbis und Spinat zugeben, salzen, pfeffern und mit Kümmel würzen. Etwa 5 Minuten anrösten, mit Essig ablöschen und weitere 5 Minuten dünsten. Die Masse etwas abkühlen lassen. Anschließend die Schafkäse-Würfel vorsichtig unterheben und vermischen.

Nun den Teig auf ein bemehltes Strudeltuch geben und etwas ausrollen. Den Teig dann vorsichtig über den Handrücken so dünn wie möglich ausziehen. Die Füllung über den Teig verteilen, die Ränder frei lassen und einschlagen. Den Strudel von einer schmalen Seite her mit Hilfe des Küchentuches aufrollen und mit der Naht nach unten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Abschließend den Strudel mit verquirltem Eigelb bestreichen und im Backrohr etwa 40 Minuten backen.

Für den Teig:

200 g Mehl

1 TL Sonnenblumenöl

1 Prise Salz

100 ml lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

250 g Kürbis

200 g Blattspinat  
(frisch oder gefroren  
und aufgetaut)

50 g Schafskäse (Feta)

2 Knoblauchzehen

1 TL Kümmel

2 EL Essig

2 EL Sonnenblumenöl

1 große Zwiebel

Salz, Pfeffer



# Gebratenes Fischfilet auf Bärlauchrisotto mit Karottengemüse

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

570 Kcal

27 g Fett

45 g Kohlenhydrate

37 g Eiweiß

**Risotto:** Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze darin glasig braten.

Risottoreis beigegeben, kurz anschwitzen und mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei mäßiger Hitze etwa 18 Minuten köcheln lassen. Währenddessen ständig rühren und nach und nach etwas heiße Brühe zugießen, bis das Risotto schön bissfest ist. In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und fein hacken.

Den Parmesankäse fein reiben, in das Risotto einrühren und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, den frisch gehackten Bärlauch unterheben und 2 Minuten zugedeckt rasten lassen.

**Karottengemüse:** Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten in heißem Salzwasser weichdünsten, abgießen und mit gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Fisch** in 4 Portionen teilen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, beiseite stellen. Saft auspressen und den Fisch damit beträufeln, beidseitig leicht salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln. Fischfilets auf der Hautseite hineinlegen und von jeder Seite etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Fischfilet:  
600 g Fischfilet  
1 Zitrone (unbehandelt)  
Salz, Pfeffer  
wenig Öl zum Anbraten

Risotto:  
200 g Risottoreis  
1 Stk. Zwiebel  
2 EL Parmesan,  
frisch gerieben

400 ml Gemüsebrühe  
60 g Bärlauch  
Salz, Pfeffer  
1 TL Olivenöl

Karottengemüse:  
600 g Karotten  
Salz, Pfeffer, Schnittlauch





# Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

190 Kcal

8 g Fett

14 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiß

Den Kohlrabi putzen und schälen. Eine Handvoll vom Kohlrabigrün waschen, fein hacken und beiseite stellen. Den Kohlrabi in dünne Scheiben hobeln, die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.

Eine Gratinform mit wenig Butter einfetten. Die Knoblauchzehe in der Mitte durchschneiden und die Form damit einreiben, dann die Knoblauchzehe fein hacken.

Kohlrabi- und Kartoffelscheiben fächerartig in die Form schichten, Schinken in feine Streifen schneiden und darüber streuen. Das klein gehackte Kohlrabigrün ebenfalls darüber streuen.

Milch, Sauerrahm, Knoblauch und die Gewürze vermischen und übers Gratin gießen. Zum Schluss noch etwas Käse darüber streuen. Das Ganze im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

3 kleine Kohlrabi mit Blättern (à ca. 250 g)

300 g festkochende Kartoffeln

250 ml Milch

1 EL Sauerrahm

50 g geriebenen Käse

100 g Schinken

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Zehe Knoblauch

1 TL Butter für die Form



# Birnen-Apfel-Kuchen

## für 10 Personen

Nährwerte

Bei zehn Stück enthält:

eine Portion ca.

190 Kcal

9 g Fett

22 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

Kerngehäuse der Äpfel und Birnen entfernen und das Obst schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Butter cremig rühren. Nach und nach das Eigelb und den Vanillezucker unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und esslöffelweise unter den Teig rühren, dann den Eischnee unterheben. Apfel- und Birnenstückchen unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 40-45 Minuten backen.

300 g Äpfel

200 g Birnen

3 Eier

60 g Zucker

80 g Butter

1 Packung  
Vanillezucker

160 g  
Dinkelvollkornmehl

2 Messerspitzen  
Backpulver

Etwas Zitronensaft



# Frozen Vanille-Joghurt mit Früchten

## für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

180 Kcal

4,4 g Fett

30 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

Zucker und Vanillezucker in wenig Wasser aufkochen und mit dem Joghurt vermischen und in der Eismaschine frieren lassen. Sollten Sie keine Eismaschine haben, füllen Sie die Joghurt-Masse in eine Metallschüssel und stellen Sie diese in das Gefrierfach oder die Tiefkühltruhe. Nach ca. 30 Minuten beginnt das Joghurt am Rand zu frieren. Ab diesem Zeitpunkt sollten Sie das Eis alle 10 Minuten mit einem Schneebesen oder einer Teigspachtel umrühren, damit es cremig wird und cremig bleibt. Da der Gefriervorgang in einer Haushaltstiefkühltruhe ca. 2-3 Stunden dauern kann, sollte der Vorgang einige Male wiederholt werden. Wenn Sie das Frozen Joghurt in einem Barmixer zubereiten wollen, dann frieren sie 400 g des Joghurts aus der Rezeptur in Form von Eiswürfeln ein (oder als Ganzes und zerkleinern es nachher). Geben Sie die verbleibenden 100 g Joghurt mit der Zucker-Vanillelösung in den Barmixer, mixen es ca. eine Minute auf voller Stufe und geben nach und nach die gefrorenen Joghurtwürfel dazu. Sie können das Joghurt dann gleich anrichten oder noch ins Gefrierfach geben, wobei Sie dann auch bis zum Anrichten immer wieder umrühren sollten.

500 g BIO-Joghurt

100 g Vollrohrzucker

Bourbon-Vanillezucker

Früchte zum Garnieren

# Qimiq-Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel

## für 4–5 Personen

Nährwerte

Bei zehn Stück enthält  
eine Portion

ca. 241 Kcal

16 g Fett

5 g Kohlenhydrate

11 g Eiweiß

Das Qimiq mit dem Mixer (oder Schneebesen) glattrühren.

Magertopfen, Zitronensaft, Rum, Vanillearoma und Süßstoff (nach Geschmack) zum Qimiq dazugeben und mit dem Mixer gut vermischen.

Das geschlagene Obers mit dem Schneebesen unterheben.

Die Masse in ein Gefäß geben und gleichmäßig verstreichen. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Aus der Masse mit einem Löffel Nockerl stechen (pro Portion 2 größere oder 3 kleinere) und mit einem Fruchtspiegel Ihrer Wahl (z.B.: Erdbeer oder Pfirsich) anrichten und mit frischem Obst (z.B. Kiwi und Nektarine) garnieren.

250 g Qimiq

250 g Magertopfen

Saft einer ½ Zitrone

2 TL Rum

Vanillearoma oder  
Vanillemark

Süßstoff

80 g geschlagenes Obers

# Topfen-Schmarrn mit Apfel-Ingwer-Mus

## für 6 Personen

Nährwerte pro Portion

320 Kcal

8,2 g Fett

40 g Kohlenhydrate

20 g Eiweiß

Für das Mus die Äpfel schälen, entkernen und mit etwas Wasser erhitzen. Saft einer halben Zitrone und die Gewürze sowie den Ingwer dazugeben. Wenn die Äpfel weich sind, die Gewürze entfernen und das Ganze mit dem Mixstab pürieren. Im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Schmarrn Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen. Topfen, Joghurt, Eidotter, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. Das Mehl unter die Topfenmasse rühren und zum Schluss noch den Schnee unterheben.

In einer beschichteten Pfanne einen EL Butter erhitzen und die Schmarrnmasse hineingießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Danach den Schmarrn zerreißen und noch ein bisschen durchrösten, bis der Schmarrn die gewünschte Farbe hat.

Den Schmarrn gemeinsam mit dem Apfel-Ingwer-Mus servieren.

Topfen-Schmarrn:  
400 g Magertopfen  
200 g Naturjoghurt (3,5%)  
4 Eier  
180 g Vollkornmehl (z.B. Dinkelvollkorn)  
40 g Zucker  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
1 Vanilleschote  
1 EL Butter  
Apfel-Ingwer-Mus:  
6 Äpfel  
1 kleine Zimtstange  
½ Zitrone  
1 TL frisch gehackten Ingwer  
Sternanis  
bei Bedarf wenig Zucker

# Abendessen wie ein Bettelmann

Im Idealfall sollte das Abendessen nicht die Hauptmahlzeit des Tages sein und ein leichtes Essen sein.

Sollte es sich doch einmal aus zeitlichen Gründen nicht anders ausgehen und Sie erst am Abend zu einer ordentlichen Mahlzeit kommen, achten Sie vor allem darauf, dass Sie Ihr Essen vorportionieren. Gerade am Abend, wenn man in Ruhe bei der Mahlzeit sitzen bleiben kann, neigt man zu unkontrolliertem Essen.

Falls es Ihr Tagesablauf zulässt, wäre es gut, die Abendmahlzeit nicht zu spät anzusetzen. Idealerweise sollte spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen zum letzten Mal gegessen werden (Optimal: 12 Stunden Abstand zwischen Abendessen und Frühstück am nächsten Tag).

## Dinner Cancelling

Viele Leute glauben, dass es für eine Gewichtsreduktion günstig ist, nach 15 Uhr oder 16 Uhr nichts mehr zu essen. Was und wie viel Sie davor essen, sei mehr oder weniger egal. Das stimmt natürlich nicht, da vor allem ausschlaggebend ist, wie viel und was den gesamten Tag über gegessen wird. Wenn ich bis 15 Uhr schon die Kalorien eines ganzen Tages oder sogar mehr zu mir genommen habe, hilft es auch nichts, danach nichts mehr zu essen.

Dennoch empfiehlt es sich, das Abendessen nicht zu spät einzunehmen. Sie können dann meist auch besser schlafen.

### **Ist rohes Gemüse am Abend erlaubt?**

Ob das Abendessen kalt oder warm zubereitet wird, ist Geschmackssache. Die Regel ist: Wird rohes Gemüse am Abend gut vertragen, spricht nichts dagegen, es zu essen. Es gibt Personen, die durch rohes Gemüse am Abend Verdauungsbeschwerden (z.B. Blähungen) bekommen. In diesem Fall empfiehlt es sich auf die gekochte/gedünstete Variante umzusteigen.



## **Jausnen**

Wenn der Tag zu Ende geht und die Arbeit erledigt ist, setzen sich viele länger an den Tisch und genießen ein ausgedehntes Abendessen. Die Jause steht dann häufig am Tisch und es ist schwierig die Mengen, die gegessen werden, zu überblicken. Am Ende weiß man nicht mehr, wie viel insgesamt gegessen wurde (waren es zwei Stück Brot oder doch drei?).

Um dies zu vermeiden, gibt es einen ganz leicht umsetzbaren Tipp:

### **Richten Sie sich eine fixe Portion Jause in der Küche vorher an!**

Ob ein belegtes Brot oder eine gute „Brettljause“, bleibt Ihnen überlassen. Richten Sie es optisch ansprechend an. Das Auge isst mit! Sie werden eine mit Liebe angerichtete Jause auch langsamer und bewusster essen und so das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen. Räumen Sie die restlichen Lebensmittel wieder weg.

Vermutlich werden Sie dennoch häufig daran denken, noch etwas aus dem Kühlschrank zu nehmen. Seien Sie stark! Geben Sie nicht jedem Impuls/Gedanken sofort nach. Je öfter Sie dem Drang, mehr zu essen zu holen widerstehen, desto einfacher wird es. Gewöhnen Sie sich auch für die übrigen Mahlzeiten an, das Essen im Vorfeld anzurichten, um einen Überblick über die Mengen zu bekommen.



## Vollkorn Nudelsalat

Die Vollkornnudeln (z.B. Hörnchen oder Spiralen) bissfest kochen und kalt abschrecken. Die Erbsen kurz blanchieren. Paprika, Lauch, Karotten, Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Nudeln in eine Schüssel geben.

Für das Dressing das Joghurt mit dem feingehackten Knoblauch sowie den anderen Gewürzen mischen und nach Wunsch abschmecken. Die Nudeln gut damit vermischen.

### für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

250 Kcal

9 g Fett

27 g Kohlenhydrate

16 g Eiweiß

400 g Vollkornnudeln  
(gekocht)

4 Scheiben Schinken  
(ca. 60 g)

80 g Magerkäse  
(Joghurtkäse)

1 Karotte

½ roter & ½ gelber Paprika

1 Handvoll Erbsen

50 g Lauch

Für das Dressing:

¼ l Magerjoghurt

1 EL Sauerrahm

Knoblauch, Schnittlauch

1 Messerspitze Senf

Zitronensaft, Salz,  
Pfeffer

## Bierweckerl

Mehl, Brotgewürz und Backpulver mischen. Bier zum Mehl geben und gut durchkneten. 12 Weckerl formen, auf ein Backbleck geben und bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

### Zutaten für 12 Weckerl

Nährwerte pro Stück

150 Kcal

1 g Fett

33 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

500 g Dinkelvollkornmehl

1 kleine Flasche  
Bier (330 ml)

1 Packerl Backpulver

Brotgewürz u. ½ TL Salz



## Räucherfischaufstrich

250 g Magertopfen	1 hartgekochtes Ei
Schuss Mineralwasser	½ Zwiebel
ca. 150 g Räucherfisch	Senf
1 Essiggurkerl	Salz, Pfeffer

Topfen mit einem Schuss Mineralwasser glatt rühren. Räucherfisch, Essiggurkerl, Ei und Zwiebel sehr fein hacken. Die Zutaten mit dem Topfen gut vermischen (evtl. mit dem Mixer) und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

### für 6 Personen

Nährwerte pro Portion
116 Kcal
6 g Fett
2 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß

## Frühlingstopfenaufstrich

250 g Magertopfen	2 Radieschen
Mineralwasser	½ gelber Paprika

Gemüse, Zwiebel und Schnittlauch waschen und fein hacken, mit Topfen und Mineralwasser vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### für 4 Personen

Nährwerte pro Portion
34 Kcal
0,3 g Fett
2 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß

## Liptauer

250 g Magertopfen	Paprikapulver edelsüß
50 g Naturjoghurt	3-4 Essiggurkerl

Magertopfen mit Joghurt verrühren. Essiggurkerl in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Petersilie abschmecken.

### für 4 Personen

Nährwerte pro Portion
36 Kcal
0,3 g Fett
2 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß

# Machen Kohlenhydrate abends dick?

Für eine Gewichtsreduktion hat es sich als unterstützend herausgestellt, abends die Kohlenhydrate zu reduzieren oder sogar ganz wegzulassen. Das bedeutet, dass anstatt 2-3 Broten abends nur noch 1 Gebäckstück genommen wird. Falls Sie gerne Salate essen, kann man davon eine größere Portion nehmen und dafür das Brot weglassen. Es ist aber auf keinen Fall „verboten“ am Abend Brot zu essen.

Vor allem abends ist es wichtig, die Eiweißportion nicht zu vergessen. Dadurch werden verschiedene Aufbauprozesse (Wundheilung, Hormonbildung,...) in der Nacht unterstützt.

## Beispiele:

- Saures Rindfleisch mit viel Gemüse und einem kleinen Stück Brot
- Gemischter Salat mit einem hartgekochten Ei oder mit 2 Blatt Schinken oder Käse, oder mit geräucherter Forelle und dazu ein kleines Stück Brot
- Gebratener Fisch oder gebratenes Fleisch mit Gemüse oder Salat und einer Kartoffel oder 2 EL Vollkornreis
- 1/4 l mageres Naturjoghurt mit einer Handvoll Beeren und 2 EL feine Dinkelflocken (mind. 10 Min. einweichen)
- Linsen-Curry oder Linsensalat
- Ofengemüse mit wenig Parmesan überbacken, einer Ofenkartoffel und Joghurtdip

## Geeignete Mengen für den Eiweißanteil beim warmen Abendessen

Fleisch	12-15 dag
Fisch/Meeresfrüchte	12-15 dag
Tofu	12-15 dag
Hülsenfrüchte (gekocht)	12-15 dag

## Geeignete Mengen für den Eiweißanteil beim kalten Abendessen

Schinken/kalter Braten/Geselchtes	5 dag
Topfenaufstriche/Käse	5 dag
geräucherter heimischer Fisch für Salate oder als Belag	5-7 dag
Schinken/Krakauer für Wurstsalat und Saure Wurst	5 dag
Joghurt oder Milch für Müsli	150-250 ml

## Geeignete Mengen für den Kohlenhydratanteil beim Abendessen

Kartoffeln	1-2 Stück, hühnereigroß	7-14 dag
Kartoffelpüree	2-3 EL	10-15 dag
Nudeln/Teigwaren	2-3 EL	5-10 dag (gekocht) 1,5-3 dag (roh)
Reis/anderes Getreide	2-3 EL	5-10 dag (gekocht) 3-5 dag (roh)
Nockerl/Spätzle	2-3 EL	5-10 dag
Knödel	1 kleines Stück	5-10 dag
Vollkornbrot	1 Scheibe	5 dag
Vollkornweckerl	1 Stück	5 dag
Knäckebrötchen	2-3 Stück	2-3 dag
Toastbrot/Vollkorntoast	2 Scheiben	4-6 dag

## Gemüseanteil

Der Gemüseanteil soll für die Sättigung sorgen. Aus diesem Grund sollte bei keinem warmen Abendessen eine große Schüssel Salat oder eine entsprechende Portion gekochtes Gemüse fehlen.

Beim kalten Abendessen sollten Sie auf keinen Fall die Rohkost vergessen (Tomaten, Paprika, Salatgurke, Radieschen, Maiskolbchen, Essiggurkerl, ...)! Natürlich kann zur Jause auch ein Salat (fettarm mariniert) gegessen werden.

# Allgemeine Tipps zum Einkauf

## „Je natürlicher, desto besser!“

Kaufen Sie Ihre Lebensmittel nach dem Motto: „Je natürlicher, desto besser!“ So lassen sich leicht Zucker- und Fettfallen vermeiden.

Hier sind einige Beispiele:

<b>(Unnatürliches) Lebensmittel:</b>	<b>Natürliches Lebensmittel:</b>
Bratwurst Bernerwürstel Leberkäse Salami Speck	Frisches mageres Fleisch Frisches mageres Faschiertes
Fruchtjoghurt Fruchtbuttermilch Fertiger Pudding	Naturjoghurt mit Früchten oder 1 TL Marmelade Buttermilch natur Selbstgemachter Pudding aus Milch, Puddingpulver und wenig Zucker oder Süßstoff
Creemefine, fettreduzierter Schlagobers	Sauerrahm, Milch
Pommes Kroketten Püree (Pulver)	Erdäpfel Kartoffelpüree (selbstgemacht)
Produkte aus Auszugsmehl (Semmel, Kipferl, weiße Nudeln )	Produkte aus Vollkornmehl (Vollkornbrot, Grahamweckerl, Vollkornnudeln )
Soft, Limonade, Sirup, Energy Drinks	Wasser, Mineralwasser, ungezuckerter Tee



## **Die Einkaufsliste**

Machen Sie sich eine Einkaufsliste, um den Kauf überflüssiger Lebensmittel zu meiden.

## **Satt zum Einkauf**

Vermeiden Sie Hunger beim Einkauf. Hunger löst Lust auf Süßes und Fettiges aus, da unser Körper schnell Energie gewinnen möchte. Mit knurrendem Magen werden Fettbomben wie Schokolade, Pizza oder Chips zu unwiderstehlichen Verführern.

## **Nimm 2 zahl 1**

Überlegen Sie sich gut, ob Sie Sonderangebote kaufen, denn oft werden sie mit Übermacht gegessen, da sie sonst verderben. Grundnahrungsmittel wie Nudeln, Reis und Getreide lassen sich gut lagern, hier können Sie zugreifen. Milchprodukte, Brot, Gebäck, Obst und Gemüse sollten relativ rasch verbraucht werden und deswegen nicht in zu großen Mengen gekauft werden. Geben Sie dem „Prozent-Wochenend“ keine Chance! Kaufen Sie nur so viel ein, wie Sie aktuell brauchen. Ein voller Vorratsschrank an Knabbereien wird nur allzu gern leer geplündert.

## **Bücken und Strecken**

Die teuersten Produkte befinden sich auf Augenhöhe! Schauen Sie auch mal nach unten oder oben. Achtung! Kinderprodukte befinden sich auf Augenhöhe der Kinder! Diese enthalten oft zu viel Zucker und Fett.

## **Zutatenliste**

Schauen Sie auf die Zutatenliste. Die Reihenfolge der Zutaten auf der Verpackung entspricht der Menge, die in diesem Produkt enthalten ist. An erster Stelle stehen somit jene Zutaten, von denen mengenmäßig am meisten enthalten ist. Wenn also Zucker oder Fett an erster oder zweiter Stelle stehen, wissen Sie was los ist!

**„Mindestens haltbar bis...“  
versus „Zu verbrauchen bis...“**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann ungeöffnete Lebensmittel MINDESTENS haltbar sind. Wenn das MHD überschritten ist, kann man das Produkt trotzdem noch verwenden.

Nutzen Sie Ihre Sinne (Riechen, Schmecken, Sehen), um zu erkennen, ob das Produkt noch genießbar ist.

Tipp: Im Supermarkt sind Produkte, deren MHD überschritten ist, verbilligt erhältlich. Wenn Sie diese bald verbrauchen, sind sie ein Schnäppchen.

Achtung! Das MHD ist nicht zu verwechseln mit dem Datum („Zu verbrauchen bis...“) auf schnell verderblichen Produkten, wie Fleisch und Faschiertem. Diese sollten Sie auf keinen Fall nach Ablauf des Datums noch essen.



