

5 Essregeln

1. 5 Portionen Obst, Gemüse, Salat pro Tag

viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

viel Volumen aber wenig Kalorien

➔ Mindestens 3 Portionen Gemüse / Salat

➔ 2 Portionen Obst

2. Fettarm essen mit guten Fetten

fettarm essen:

Wurst nicht zu fett (z. B. Schinken, Bierschinken, kalter Braten, Corned Beef, Sülze)

Käse fettreduziert oder kleinere Portionen, bei Milchprodukten auf den Fettgehalt achten

fettarm kochen:

beschichtete Pfanne braucht wenig bis kein Fett, saure Sahne statt Schlag-sahne, Creme fraîche oder Schmand, nicht panieren, frittieren, wenn mit Käse überbacken, dann fettarm oder mit weniger Käse

mit guten Fetten:

Raps-, Oliven-, Walnuss- und Leinöl bevorzugen, fetter Fisch, Avocado, Nüsse

3. Kohlenhydrate: die richtige Auswahl zur richtigen Zeit

Vollkorn- oder Roggenbrot bzw. –brötchen, Vollkornnudeln, Natur- oder Vollkornreis, Hülsenfrüchte → „langsame“ Kohlenhydrate

Weißmehlprodukte sowie Zucker in fester und flüssiger Form reduzieren

➔ Morgens viel, mittags normal, abends wenig!

4. Zu jeder Mahlzeit 1 Portion Eiweiß

Hilft satt zu werden und kurbelt die Fettverbrennung an

tierisch: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte

pflanzlich: Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide

5. 1,5 - 2 Liter Flüssigkeit pro Tag

Wasser, ungesüßter Tee

Kaffee, schwarzer oder grüner Tee bis 5 Tassen

verdünnte Fruchtsäfte (mindestens 1:3)

**Ein Service der Ernährungsberatung, Vitrea Rehasentrum , Am Entenfang 12 - 14,
76185 Karlsruhe**