

Essen Sie sich schlank!

Stefanie Kannenberg

Im Siebigfeld 80
37115 Duderstadt
Telefon 0 55 27 – 99 68 682
Email info@naturaprovita.de
www.naturaprovita.de

Inhaltsverzeichnis

Praktische Tipps für gesundes und schlankes Essen und Trinken	3
Kalorien zählen ist Mega-Out – auf das Fett achten ist „In“!	3
Wie funktioniert ein Fettregister?	4
Beispiele für ein Fettregister	6
Tipps und Informationen zum Fettsparen	7
Darf ich ab sofort nur noch „Light“-Produkte essen?	8
Fettfallen bei den Sattmachern	10
Fleisch, Geflügel, Wild und Fisch.....	11
Brotaufstriche und Brotbeläge	13
Käse	14
Wurst	17
Pflanzliche Brotaufstriche	19
Süßigkeiten und herzhaft Snacks.....	21
Tipps und Informationen zur Zubereitung von Speisen.....	22
Schlau sündigen.....	25

Praktische Tipps für gesundes und schlankes Essen und Trinken

Kalorien zählen ist Mega-Out – auf das Fett achten ist „In“!

Generationen von Abnehmwilligen sind mit dem lästigen Zählen von Kalorien gequält worden – und werden es leider auch heute noch. Dabei ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass das Kalorienzählen langfristig wenig bringt. Viel sinnvoller ist es, das in unserer Nahrung enthaltene Fett – vor allem das „versteckte“ Fett – im Auge zu behalten. Und warum ist das so? Ganz einfach. Beim Kalorienzählen „zählt“ jedes Lebensmittel. Wer aber kann die Kalorienzahl für alle erdenklichen Lebensmittel im Kopf behalten? Das ist in der Praxis gar nicht zu schaffen. Wenn Sie dagegen nur auf das Fett achten, können Sie ganze Gruppen von Lebensmitteln wie z. B. Obst, Gemüse, Getreideprodukte – bis auf wenige Ausnahmen – einfach „vergessen“, weil sie kaum oder gar kein Fett enthalten. Und Sie brauchen sich diese Lebensmittel nicht nur nicht zu merken, Sie können sie auch nach Herzenslust verzehren! Einen Überblick brauchen Sie nur über die fettreichen Lebensmittel wie z. B. Fleisch, Wurst und Käse sowie über die Fettfallen. Und das ist wesentlich einfacher als sich die Kalorien von nun wirklich allen Lebensmitteln merken zu müssen.

Es gibt noch einen weiteren Grund. Das Kalorienzählen gaukelt Ihnen vor, dass gesunde und weniger gesunde Lebensmittel „gleichwertig“ sind. Schlimmer noch: Von den Kalorien her kann ein gesundes Lebensmittel genauso „schlecht“ oder sogar noch „schlechter“ als ein weniger gesundes sein. Beispiel: Ein Apfel und zwei Stückchen Schokolade haben die gleiche Kalorienzahl. Wenn Sie beim Kalorienzählen Ihr „Kaloriensoll“ erreicht haben, dürfen Sie weder den Apfel noch die Schokolade essen. Wenn Sie nur auf das Fett achten, ist das anders: Der Apfel ist praktisch fettfrei, zwei Stückchen Schokolade enthalten dagegen etwa 4 g Fett. Wenn Sie Ihr „Fettsoll“ erreicht, aber trotzdem noch Hunger haben, können Sie den Apfel – wenn Sie wollen sogar 2, 3 oder 4 Äpfel – mit Genuss und ohne Reue essen. Nur eines ist dabei zu beachten: Halten Sie nach Möglichkeit den Essrhythmus von 3 Mahlzeiten pro Tag ohne Zwischenmahlzeiten ein.

Was also tun?

Wir haben bereits früher festgestellt, dass Fett der Nährstoff mit den meisten Kalorien ist und unser Körper von allen Nährstoffen Fett auch noch am schlechtesten verbrennt. Deshalb gibt es nur eine Lösung für die Figur:

Fett sparen!

Wenn Sie weniger Fett essen und die dadurch gesparten Kalorien nicht wieder durch Kohlenhydrate völlig ausgleichen (und das ist kaum möglich), können Sie ohne Hunger abnehmen und später Ihr Gewicht auch langfristig halten. Anders ausgedrückt: Wenn Sie beim Fett sparen, können Sie von anderen Lebensmitteln so viel essen, bis Sie wirklich satt sind. Ein gutes Hilfsmittel zum Fettsparen ist ein kleines „Fettregister“.

Wie funktioniert ein Fettregister?

Ein Fettregister ist denkbar einfach: Sie kaufen sich ein kleines Heftchen und tragen dort ein, wie viel Gramm Fett Sie pro Tag essen können – als Frau 60 g, als Mann 80 g.

Machen Sie nun in Ihrem Fettregister-Heftchen unter dem Datum des jeweiligen Tages für jedes Gramm Fett, das Sie verzehrt haben, einen Strich. Dann wissen Sie immer, wie viel Gramm Fett Sie an diesem Tag noch zu sich nehmen können.

Wie bekomme ich heraus, wie viel Fett ein Lebensmittel enthält?

Die **natura pro vita Fetttabellen** sind so aufgebaut, dass Sie meist die Fettmenge in Gramm pro üblicher Portion des jeweiligen Lebensmittels ablesen können. Dann machen Sie in Ihrem Fettregister einfach so viele Striche, wie Gramm Fett in der Fetttabelle stehen.

Eine gute Ergänzung zu unseren Fetttabellen ist das im Buchhandel erhältliche Buch

Kalorien mündgerecht

Umschau/Braus Verlag

ISBN 3-8295-7117-8

Preis: 11,80 €

Hier finden Sie Kalorien- und Fettangaben pro üblicher Portion für etwa 2.500 Lebensmittel.

Wenn Sie ein Lebensmittel verzehren, das Sie nicht in unserer Fetttabelle oder in „Kalorien mündgerecht“ finden können, schauen Sie bitte auf die Nährwertinformationen auf der Verpackung. **Aber Achtung:** Die Nährwertangaben auf der Verpackung beziehen sich immer auf 100 g und nur manchmal auch zusätzlich noch auf die übliche Portion. Wenn sich die Angaben nur auf 100 g beziehen, schätzen Sie bitte die Größe der Portion ab und errechnen Sie dafür die Fettmenge, für die Sie in Ihrem Fettregister pro Gramm einen Strich machen.

Beispiele

Joghurt mit 1,5% Fett

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 1,5 g Fett

Der Becher Joghurt, den Sie gegessen haben, enthielt 200 g Joghurt. Sie machen also im Fettregister $2 \times 1,5 \text{ g} = 3 \text{ g Fett} = 3 \text{ Striche}$.

Hüttenkäse 20% Fett i.Tr.

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 5,0 g Fett

Sie haben etwa 1 Esslöffel (40 g) gegessen. Sie machen also im Fettregister $0,4 \times 5 \text{ g} = 2 \text{ g Fett} = 2 \text{ Striche}$.

Deutsche Salami

Nährwertangabe auf der Verpackung: Fettgehalt pro 100 g 35,0 g Fett

Sie haben 1 Scheibe Brot mit Salami (übliche Wurstportion pro Scheibe Brot ca. 20 g) gegessen. Sie machen also im Fettregister $0,2 \times 35 \text{ g} = 7 \text{ g Fett} = 7 \text{ Striche}$.

Schwierig wird die Bestimmung des Fettgehalts, wenn Sie ein Lebensmittel weder in unseren Fetttabellen noch in „Kalorien mundgerecht“ finden können und die Verpackung keine Nährwertinformation enthält. Deshalb empfehlen wir Ihnen, zunächst erst einmal nur solche Lebensmittel einzukaufen, die in unseren Fetttabellen oder in „Kalorien mundgerecht“ verzeichnet sind oder die eine Nährwertinformation auf der Verpackung besitzen.

Sie hatten eine Familienfeier oder eine Einladung mit reichhaltigem Essen?

Auch kein Problem! Wir kennen alle solche Tage und Gelegenheiten. Das gehört nun mal zu den schönen Seiten des Lebens. Und da das **natura pro vita Ernährungsprogramm** ein Programm aus dem Leben für das Leben ist, können Sie mit solchen Gelegenheiten ohne Schwierigkeiten umgehen. Haben Sie also an einem Tag doch mal mehr Fett verzehrt als in Ihrem Fettregister vorgesehen, dann verteilen Sie das zu viel verzehrte Fett als „Kredit“ auf die nächsten Tage. Dabei ist es wünschenswert, dass Sie Ihr „Fettkonto“ innerhalb einer Woche wieder ausgleichen.

Beispiel: Sie können pro Tag 60 g Fett verzehren. Nun haben Sie bei einer Familienfeier etwa 120 g Fett zu sich genommen – also 60 g zu viel. Was also tun? Sie verteilen diese 60 g auf die nächsten 6 Tage. Vermerken Sie dazu in Ihrem Fettregister, dass Sie an jedem der folgenden 6 Tage jeweils 10 g Fett weniger essen dürfen. Deshalb können Sie an diesen Tagen noch jeweils 50 g Fett verzehren. Und wenn Sie noch Hunger haben, greifen Sie einfach zu Lebensmitteln, die kaum Fett enthalten und trotzdem satt machen, wie z. B. Reis mit frischem Gemüse.

Das natura pro vita Fettregister ist ein Hilfsmittel, das Ihnen die Umstellungsphase auf die gesunden und schlanken Ess- und Trinkgewohnheiten erleichtert. Es ist nicht dazu gedacht, Sie Ihr Leben lang zu begleiten. Sie werden feststellen, dass Sie nach einiger Zeit mit drei Mahlzeiten im natura pro vita Gesundheitsprogramm in der neuen Wahl Ihrer Lebensmittel so sicher sind, dass Sie das Fettregister nicht mehr benötigen.

Beispiele für ein Fettregister

Sie hatten eine Familienfeier und haben Ihre Tagesfettmenge von beispielsweise 60 g an diesem Tag um 60 g überschritten. Sie übertragen das zu viel verzehrte Fett als „Kredit“ auf die folgenden 6 Tage.

20.10.
60 g Fett erlaubt,
120 g Fett verzehrt,
60 g Fett müssen als
„Kredit“ auf die
folgenden 6 Tage
übertragen werden

20.10. - 60 g Fett erlaubt

||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| |||||

||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| |||||

||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| ||||| |||||

⁵⁰
21.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

⁵⁰
22.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

⁵⁰
23.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

⁵⁰
24.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

⁵⁰
25.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

⁵⁰
26.10. - ~~60~~ g Fett erlaubt

27.10. - 60 g Fett erlaubt

Am 7. Tag nach der Familienfeier dürfen Sie wieder die normale Fettmenge pro Tag verzehren.

Tipps und Informationen zum Fettsparen

Fett einsparen kann man sehr oft schon durch schmackhafte Alternativen:

Fettreiches Lebensmittel	Fettärmere Alternative
Pommes frites, Bratkartoffeln (in viel Fett gebraten), Kroketten, Herzoginkartoffeln, Kartoffelgratin	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln im Backofen zubereitet, Pommes frites im Backofen zubereitet
Butter, Margarine	Halbfettbutter, Halbfettmargarine, Brunch®, Schmelz- und Kochkäse bis 30% F.i.Tr., Magerquark, Speisequark bis 20% F.i.Tr., Hüttenkäse 20% F.i.Tr. (bis Halbfettstufe), Tomatenmark, Tomatenketchup, Senf, pflanzlicher Brotaufstrich (außer pflanzliches Schmalz!)
Fettreiche Wurst (z.B. Salami, Mettwurst, Leberwurst)	Gekochter Schinken, Lachsschinken, Kasseler, magere Braten, Corned Beef, fettreduzierte Wurst
Bratwurst, Bockwurst usw.	Geflügelbratwurst
Milch, Joghurt, Dickmilch, Kefir 3,5% Fett	Milch, Joghurt, Dickmilch 1,5% oder 0,1% Fett
Speisequark 40% Fett i.Tr.	Speisequark Magerstufe (wird durch Aufschlagen mit etwas Mineralwasser locker und cremig), Speisequark bis maximal 20% F.i.Tr. (bis Halbfettstufe)
Schlagsahne, Crème fraîche, Schmand	Saure Sahne bis 10% Fett, Joghurt 3,5% Fett
Mayonnaise	fettreduzierte Mayonnaise, Buttermilch-, Essig-Öl-, Joghurtdressings
Kekse, Butterkekse, Kekse mit Schokolade	Knusperstangen, Obst, Fruchtgummi
Schokolade/Schokoladenriegel	Harte Lakritze, Fruchtbonbons, Gummibärchen
Kartoffelchips, gesalzene Nüsse	Salzstangen oder -brezeln, Reisgebäck, knackige Gemüsestücke mit Quarkdip, gebackene Chips
Käse mit mehr als 30% F.i.Tr.	Käsesorten mit höchstens 30% F.i.Tr. (maximal 17% Fett absolut), Schmelzkäse/ Kochkäse bis 30% F.i.Tr., Sauermilchkäse (Harzer, Mainzer, Olmützer Quargel, Bauernhandkäse)

Darf ich ab sofort nur noch „Light“-Produkte essen?

Nein. Light-Produkte (bezogen auf das Fett) können sinnvoll sein, müssen es aber nicht. Leider gibt es Firmen, die normale fettarme Produkte völlig überteuert als „light“ anbieten. Beispielsweise sind gekochter Schinken, Nusschinken, Puten- und Hähnchenbrust von Natur aus Fett-„light“. Gekochter Schinken „light“ zum doppelten Preis ist also Bauernfängerei. Auch beim Käse wird häufig ein plumper Trick angewendet: Normalerweise wird bei Käse der Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i.Tr.) angegeben. Trickser deklarieren bei „Light“-Produkten häufig jedoch den absoluten Fettgehalt.

Dieser ist bei den meisten Käsesorten nur etwa halb so hoch wie der in der Trockenmasse. Wenn Ihnen jemand also einen Schnittkäse mit 25% Fett absolut anbietet, können Sie sich sicher sein, dass dieser Käse mindestens 45% Fett i.Tr. enthält. Damit ist der Käse aber alles andere als „light“, denn ein echter Light-Käse enthält maximal 30% Fett i.Tr. oder 17% Fett absolut.

Es gibt aber auch durchaus **sinnvolle Light-Produkte**. Dazu gehören z. B. Halbfettbutter und Halbfettmargarine, fettarme Joghurts mit 0,1% bis 1,5% Fett, Käse mit höchstens 30% Fett i.Tr. oder 17% Fett absolut, fettreduzierte Leberwurst und fettreduzierte Salami.

Das Wichtigste bei Light-Produkten ist jedoch, Werbesprüche wie „Du darfst“ nicht allzu wörtlich zu nehmen. Sie bedeuten nämlich nicht, dass Sie von diesen Produkten mehr essen können als von den normalen Lebensmitteln. „Du darfst“ bedeutet nur, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel nicht ganz verzichten brauchen, weil sie normalerweise viel zu fett sind. Fett und Kalorien können Sie nur dann sparen, wenn Sie von den Light-Produkten auch nicht mehr essen, als Sie von den entsprechenden „normalen“ Lebensmitteln verzehren würden.

Ebenfalls **sinnvolle Light-Produkte** kann es unter den Getränken geben. Der Körper kann nämlich auch Kohlenhydrate in Fett umbauen und speichern. Er tut dies aber nur, wenn er mit Unmengen Zucker – mehr als 500 g pro Tag - überschwemmt wird. Mit fester Nahrung sind 500 g Kohlenhydrate am Tag praktisch nicht zu erreichen. Dafür müssten Sie täglich beispielsweise 3,5 kg Kartoffeln oder 1250 g Brot (30 Scheiben) oder 650 g Reis (5 ½ Kochbeutel) essen.

Vorsicht ist bei den **Süßgetränken** wie Cola, Limonade, Nektar und Fruchtsäften geboten. Hier rauschen die Kohlenhydrate mit jedem Schluck nur so in den Körper hinein. So enthält ein Glas (200 ml):

Cola	24 g Zucker
Fanta	24 g Zucker
Orangennektar	22 g Kohlenhydrate
Apfelsaft	23 g Kohlenhydrate.

Die Masse macht´s. Wer jeden Tag 1 Liter Cola oder unverdünnten Apfelsaft trinkt, hat allein schon mit Getränken ca. 120 g Kohlenhydrate zu sich genommen. Und das ist doppelt bedenklich:

1. Cola, Limonaden und Fruchtsäfte enthalten einfache Kohlenhydrate, das heißt meist Zucker. Dieser wird im Darm sehr schnell aufgenommen und führt zu einem Anstieg des Blutzuckers. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin Insulin ins Blut aus, welches die Verbrennung von Fett aus den Speicherdepots blockiert. Das Abnehmen wird gestoppt!

2. Mit dem Zucker in Süßgetränken kann man die 500 g-Kohlenhydrate-, „Zunehm-Grenze“, die mit fester Nahrung nicht zu erreichen ist, doch knacken. Und dann nützt leider auch das ganze Fettsparen nichts! Und das wäre doch schade.

Deshalb: Wer nur ein Glas Cola oder Fruchtsaft am Tag trinkt, für den ist auch die „normale“ Version in Ordnung. Wer täglich mehr als einen halben Liter zu sich nimmt, sollte lieber zu den „Light-Getränken“ greifen. Sie schmecken süß, enthalten aber keinen Zucker und nur wenig Kalorien.

Fettfallen bei den Sattmachern

Auch bei den wertvollen Lebensmitteln, die wir beim gesunden und schlanken Essen als Sattmacher verzehren, gibt es einige Fettfallen, die hauptsächlich durch eine fettreiche Zubereitung entstehen. Für die gesunde und schlanke Ernährung ist es deshalb wichtig, diese Fettfallen zu kennen, denn sie können Ihnen Ihre Bemühungen um die Gewichtsreduktion problemlos kaputt machen.

In Klammern ist jeweils der Fettgehalt in g pro 100 g Lebensmittel aufgeführt.

Fettfallen unter den Backwaren und Vollkornprodukten

Croissants (35 g)
Müsli mit Nüssen (10-12 g)
Schokomüsli (10-12 g)
Knuspermüsli (10-12 g)

Fettfallen unter den Kartoffelprodukten

Pommes frites (10-17 g)
Bratkartoffeln (10-17 g)
Kroketten (8 g)
Kartoffelgratin (6 g)
Kartoffelsalat mit Mayonaise (6 g)

Fettfallen unter den Nudeln

Dampfnudeln (10 g)
Spätzle (6 g)
Tortelloni (10 g)
Gefüllte Nudelsorten (10 g)
Die größten Fettfallen bei den Nudeln sind meistens die Soßen!

Fettfallen unter den Reisprodukten

Risotto (7 g)

Fettfallen unter den Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen)

Die größte Fettfalle bei den Hülsenfrüchten ist meist die Fleischeinlage bei Eintöpfen, wie zum Beispiel Speck, Bauchfleisch oder Würstchen.

Fettfallen bei Obst und Gemüse

Avocado (47 g)
Marinierte grüne Oliven (3 g pro 20 g Oliven!)
Marinierte schwarze Oliven (7 g pro 20 g Oliven!)

Fleisch, Geflügel, Wild und Fisch

Wie bereits bei den Empfehlungen für ausgewogene, vollwertige Mahlzeiten erwähnt, sind Fleisch, Geflügel, Wild und Fisch Beilagen einer Mahlzeit und keine „Sattmacher“. Diese eiweißreichen Lebensmittel sind für die gesunde und schlanke Ernährung besonders geeignet, wenn Sie pro 100 g Frischware nicht mehr als 8 g Fett enthalten.

Für die schlanke Ernährung besonders geeignet sind folgende Lebensmittel (in Klammern g Fett pro 100 g Frischware; eine übliche Portion besteht meist aus etwa 200 g Lebensmittel – im Fettregister machen Sie also die doppelte Anzahl Striche)

Rindfleisch

Beefsteakhack / Tartar (3 g)
 Hüftbraten (2 g)
 Rinderfilet (4 g)
 Kamm / Schmorfleisch (8 g)
 Hochrippe (7 g)
 Roastbeef aus der Lende (4 g)

Kalbfleisch

Braten aus der Keule (4 g)
 Filet (1 g)
 Filetbraten (7 g)
 Haxe (2 g)
 Kalbsbrust (5 g)
 Kalbsgulasch (6 g)
 Kalbshack (4 g)
 Kalbsroulade (6 g)
 Kalbskotelett (3 g)
 Kalbsschnitzel (3 g)
 Schulterbraten / Steak (3 g)

Schweinefleisch

Filet (2 g)
 Kotelett (5 g)
 Braten aus der Nuss (1 g)
 Schnitzel (2 g)
 Gulasch (6 g)

Lamm und Hammel

Filet (3 g)

Geflügel

Hähnchenbrust mit Haut (6 g)
 Hähnchenbrust ohne Haut (1 g)
 Hähnchenkeule ohne Haut (8 g)
 Putenkeule ohne Haut (7 g)
 Putenbrust mit Haut (7 g)
 Putenbrust ohne Haut (1 g)
 Putenrollbraten aus der Brust (4 g)
 Putenrollbraten aus der Keule (8 g)
 Putenschnitzel (2 g)
 Putengulasch (3 g)

Wild

Alle Sorten (Fettgehalt siehe Fetttabelle)

Fisch

Alle weißen Fische (Fettgehalt siehe Fetttabelle) außer:
 Aal, Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Waller (Wels) und Sprotten.

Wichtiger Hinweis: Die genannten Ausnahmen für Fisch gelten nur für die eigentliche Phase des Abnehmens. Wenn Sie Ihr Gewicht halten wollen, können Sie auch diese fettreichen Fischarten essen, wenn Sie dabei die maximale Tagesfettmenge in Ihrem Fettregister nicht überschreiten. Diese Fischarten enthalten wertvolle so genannte Omega-3-Fettsäuren, die von großer Bedeutung für die Gesundheit sind.

Brotaufstriche und Brotbeläge

Margarine und Butter auf dem Brot kann man einfach durch fettarmen Quark, Streichkäse, Tomatenmark, Ketchup oder Senf ersetzen. Gut schmecken auch die verschiedenen Sorten Brunch®, Sojaquark (Tofu), körniger Frischkäse/Hüttenkäse, asiatische Dips oder pflanzliche Brotaufstriche aus Getreide und/oder Gemüse. Frisches Gemüse, Salat oder milchsauer eingelegtes Gemüse auf dem Brot sind ebenfalls sehr zu empfehlen. Vergessen Sie bitte auch die frischen Kräuter nicht. Ein Brot mit Magerquark, dick mit Schnittlauch bestreut, ist beispielsweise ein köstliches Frühstück.

Wenn Sie einen **fetten Brotbelag** (z.B. Käse mit 45% F.i.Tr., Leberwurst, Salami) essen möchten, verwenden Sie bitte keinen fettreichen Aufstrich (Butter oder Margarine) darunter, sondern immer einen fettarmen Aufstrich (Magerquark, Hüttenkäse, Brunch® usw.). Bei streichfähigem Brotbelag (streichfähige Wurst, streichfähiger Käse, Weichkäse) verzichten Sie bitte ganz auf ein darunter liegendes Streichfett.

Fettreicher Brotbelag ist sehr geschmacksintensiv. Deshalb können Sie den Fett- und Kaloriengehalt vermindern, wenn Sie fettreichen Brotbelag als „**Klappstulle**“ essen. Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Belegen Sie nur die Hälfte der Brotscheibe mit dem fettreichen Brotbelag und klappen Sie die andere Hälfte der Brotscheibe auf. Aber Achtung: Für den Fett-Spareffekt ist entscheidend, dass Sie die Menge des Brotbelags auch nur für eine halbe Scheibe Brot wählen. Wenn Sie den Belag für eine ganze Scheibe Brot nun auf eine halbe zwängen, sparen Sie leider nichts!
2. Belegen Sie die ganze Scheibe Brot mit der entsprechenden Menge Belag und klappen Sie eine zweite Scheibe Brot darauf. Aber Vorsicht: Wählen Sie die Menge des Brotbelags bitte so, als würden Sie nur eine Scheibe Brot belegen. Wenn Sie nämlich die Menge an Brotbelag wählen, die Sie für 2 Scheiben Brot verwenden würden, sparen Sie nichts! Bitte denken Sie daran, dass Sie auch die aufgeklappte Scheibe Brot berücksichtigen: Wenn Sie üblicherweise 4 Scheiben Brot essen, können Sie z. B. 2 Klappstullen oder eine Klappstulle noch zwei weitere Scheiben Brot verzehren. Wenn Sie anstelle von 4 nun aber 5 Scheiben Brot essen, weil Sie die Klappstulle „vergessen“ haben, sparen Sie leider auch nichts!

Sie können fettreichen Brotaufstrich und –belag auch „**verdünnen**“, indem Sie für jede Scheibe Brot mit fettreichem Brotbelag eine Scheibe mit sehr fettarmem Brotbelag (z. B. mit Magerquark und frischen Kräutern oder frischem Gemüse, Hüttenkäse, Kochkäse, gekochtem Schinken) essen. Auch dadurch verringert sich der Fettgehalt der Mahlzeit erheblich.

In den folgenden beiden Kapiteln lesen Sie, welche Käse- und Wurstsorten für die schlanke Ernährung besonders geeignet sind.

Käse

Das deutsche Lebensmittelrecht klassifiziert die Käsesorten nach Fett in der Trockenmasse (Fett i. Tr.) und leider nicht nach dem tatsächlichen Fettgehalt. Das macht den bewussten Kauf von „schlanken Käsesorten“ für den Verbraucher etwas schwierig.

Fett in der Trockenmasse (Fett i.Tr.) – Was ist das?

Wichtig ist bei der Einteilung nach Fett in der Trockenmasse, die angegebenen Werte nicht "wörtlich" zu nehmen: Der als Fett i. Tr. angegebene Fettgehalt ist kein Wert, der den tatsächlichen Fettgehalt des Käses ausweist, sondern eben nur den in der Trockenmasse. Zwei einfache Beispiele verdeutlichen die Unterschiede zwischen Fett in Trockenmasse und dem tatsächlichen (absoluten) Fettgehalt eines Käses:

Als Beispiel nehmen wir einen Allgäuer Emmentaler mit 45% Fett i.Tr. genauer unter die Lupe, für den mindestens 62% Trockenmasse vorgeschrieben ist. In 100 g Allgäuer Emmentaler befinden sich somit mindestens 62 g Trockenmasse und höchstens 38 g Wasser.

Der absolute Fettgehalt wird wie folgt berechnet:

62 g Trockenmasse x 45% Fettgehalt i.Tr. = 27,9 g Fett (= 27,9% Fett absolut)

100 g Allgäuer Emmentaler mit 45 % Fett i. Tr. enthalten daher tatsächlich rund 28 g Fett. Etwas anders sieht das Verhältnis zum Beispiel bei einem Camembert mit 30% Fett i. Tr. aus. Auf Grund des hohen Wassergehalts haben Weichkäsesorten einen relativ niedrigen absoluten Fettgehalt. Der Trockenmasseanteil muss mindestens 52 g betragen. Also enthalten 100 g Weichkäse mit 30 % i. Tr. rund 16 g Fett.

Rechnung: 52 g Trockenmasse x 30% Fettgehalt i.Tr. = 15,6 g Fett (15,6% Fett absolut)

Als Faustregel können Sie sich merken:

Der als Fett i. Tr. angegebene Fettgehalt ist ungefähr doppelt so hoch wie der tatsächliche (absolute) Fettgehalt. Die "Eselsbrücke": Teilen Sie den angegebenen Fettgehalt (F.i.Tr.) beim Einkauf durch 2 (bei Quark und Frischkäse durch 4) - und schon haben Sie den absoluten Fettgehalt, der in dem gekauften Käsestück auch wirklich vorhanden ist.

Einteilung der Käsesorten nach dem Fettgehalt in der Trockenmasse (F. i. Tr.)

Magerstufe	unter 10%
Viertelfettstufe	mindestens 10%
Halbfettstufe	mindestens 20%
Dreiviertelfettstufe	mindestens 30%
Fettstufe	mindestens 40%
Vollfettstufe	mindestens 45%
Rahmstufe	mindestens 50%
Doppelrahmstufe	mindestens 60%, höchstens 85%

Ein Käse ist für die „schlanke Ernährung“ geeignet, wenn er folgende Kriterien erfüllt:

- Quark bis maximal 20% Fett in der Trockenmasse (Fett i.Tr.) = entspricht maximal 5% Fett absolut

- Käse bis maximal 30% Fett in der Trockenmasse (Fett i.Tr.) = entspricht maximal 15% Fett absolut (Weichkäse) bzw. 17% Fett absolut (Schnittkäse).

Zum täglichen Verzehr geeignete Käsesorten (g Fett je Portion á 30 g)

Hartkäse

Emmentaler leicht (5 g)
 Appenzeller 20% F.i.Tr. (3 g)
 Padano 32% F.i.Tr. (6 g)

Fester Schnittkäse

Gouda 30% F.i.Tr. (5 g)
 Edamer 30% F.i.Tr. (5 g)
 Leerdammer light 32% F.i.Tr. (5 g)
 Babybel 25% F.i.Tr. (3 g)
 Leicester 50% F.i.Tr. (6 g)

Halbfester Schnittkäse

Toast-Scheiblette 45% F.i.Tr. (5 g)
 Toast-Scheiblette „leicht“ (2 g)

Weichkäse

Camembert 10% F.i.Tr. (1 g)
 Camembert 20% F.i.Tr. (3 g)
 Camembert 30% F.i.Tr. (4 g)
 Brie 10% F.i.Tr. (1 g)
 Brie 20% F.i.Tr. (3 g)
 Brie 30% F.i.Tr. (4 g)
 Bresso light (3 g)
 Feta (Schafskäse) 40% F.i.Tr. (5 g)
 Geramont blau 12% Fett absolut (4 g)
 Limburger 20% F.i.Tr. (3 g)
 Limburger 30% F.i.Tr. (4 g)
 Münsterkäse 30% F.i.Tr. (4 g)
 Romadur 20% F.i.Tr. (3 g)
 Romadur 30% F.i.Tr. (4 g)
 Weichkäse 30% F.i.Tr. (4 g)

Schmelzkäse und –zubereitungen

Kochkäse mager (+)
 Kochkäse 10% F.i.Tr. (1 g)
 Kochkäse 20% F.i.Tr. (3 g)
 Kochkäse 30% F.i.Tr. (4 g)
 Schmelzkäse 10% F.i.Tr. (1 g)
 Schmelzkäse 20% F.i.Tr. (3 g)
 Schmelzkäse 30% F.i.Tr. (4 g)
 Schmelzkäsezubereitung mit Milchzusatz 20% F.i.Tr. (3 g)

Sauermilchkäse

Harzer Roller (0)
 Olmützer Quargel (0)
 Mainzer (0)
 Korbkäse (0)
 Bauernhandkäse (0)

Quark und Frischkäse als Brotaufstrich

Speisequark Magerstufe (0)
 Speisequark 10% F.i.Tr. (1 g)
 Speisequark 20% F.i.Tr. (2 g)
 Speisequark 40% F.i.Tr. (4 g)
 Kräuterquark mager (0)
 Kräuterquark 10% F.i.Tr. (1 g)
 Kräuterquark 20% F.i.Tr. (2 g)
 Kräuterquark 40% F.i.Tr. (4 g)
 Exquisa „Sport“ (2 g)
 Hüttenkäse/Cottage cheese 20% F.i.Tr. (2 g)
 Körniger Frischkäse 20% F.i.Tr. (2 g)
 Frischkäse 20% F.i.Tr. (2 g)
 Frischkäse 30% F.i.Tr. (4 g)
 Mozzarella 45% F.i.Tr. (5 g)
 Schafs-Frischkäse 40% F.i.Tr. (5 g)
 Schichtkäse 10% F.i.Tr. (1 g)
 Schichtkäse 20% F.i.Tr. (2 g)
 Schichtkäse 40% F.i.Tr. (4 g)
 Zaziki 20% F.i.Tr. (2 g)
 Zaziki 40% F.i.Tr. (4 g)

Quark und –zubereitungen als Becherportion (100 g)

Speisequark Magerstufe (+)
 Speisequark 10% F.i.Tr. (2 g)
 Speisequark 20% F.i.Tr. (5 g)
 Kräuterquark Magerstufe (+)
 Kräuterquark 10% F.i.Tr. (2 g)
 Kräuterquark 20% F.i.Tr. (5 g)
 Fruchtquark Magerstufe (+)
 Fruchtquark 10% F.i.Tr. (2 g)
 Fruchtquark 20% F.i.Tr. (5 g)
 Hüttenkäse/Cottage cheese 20% F.i.Tr. (4 g)
 Körniger Frischkäse 20% F.i.Tr. (4 g)
 Zaziki 20% F.i.Tr. (2 g)
 Schichtkäse 10% F.i.Tr. (2 g)
 Schichtkäse 20% F.i.Tr. (5 g)

Wurst

Eine Wurst ist für die „schlanke Ernährung“ geeignet, wenn Sie nicht mehr als 20% Fett enthält – das entspricht also höchstens 20 g Fett pro 100 g Wurst bzw. nicht mehr als 4 g Fett pro Scheibe/Portion à 20 g.

Roh-, Koch- und Brühwürste als Brotbelag (g Fett pro Portion á 20 g)

Gekochte Mettwurst (4 g)
 Thüringer Rotwurst (2 g)
 Schinken-Rotwurst (3 g)
 Schinkenkrakauer (3 g)
 Gekochter Schinken (1 g)
 Nusschinken, Lachsschinken (1 g)
 Saft-, Country-, Farmer-, Hawaii-Schinken (1 g)
 Karree, Bauerngeselchtes (1 g)
 Fettreduzierte Schinken-Pastete, fettreduzierte Fleischpastete (2 g)
 Bündner Fleisch, Rinderschinken (3 g)
 Westfälischer Knochenschinken (2 g)
 Westfälischer Kernschinken (1 g)
 Königsbraten (1 g)
 Corned beef (3 g)
 Kasseler Wurst (1 g)
 Bierwurst (4 g)
 Jagdwurst (4 g)
 Bierschinken (3 g)
 Hähnchenbrust in allen Variationen (1 g)
 Putenbrust in allen Variationen (1 g)
 Puten-/Truthahn-Fleisch in Aspik (1 g)
 Fettreduzierte Geflügelleberwurst (4 g)
 Puten/Truthahn-Fleischpastete (2 g)
 Puten/Truthahn –Bierschinken (3 g)
 Puten/Truthahn –Schinkenwurst (3 g)
 Geflügel-Mortadella (4 g)
 Puten-Fleischwurst/-Lyoner (3 g)
 Puten-Mix (4 g)

Von der „Höchstens 20% Fett“-Regel gibt es drei Ausnahmen:

1. becel Diät-Teewurst (5 g)
2. becel Diät-Kalbsleberwurst (4 g)
3. becel Diät-Landleberwurst (5 g)

Diese Produkte enthalten zwar mehr als 20 g Fett pro 100 g Wurst bzw. mehr als 4 g Fett pro Portion à 20 g, sie sind jedoch aufgrund ihrer speziellen Rezeptur reich an den wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. „Normale“ Wurst enthält dagegen fast ausschließlich die ungesunden gesättigten Fettsäuren.

Die lebensnotwendigen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen in unserem üblichen Speiseplan meist zu kurz. Deshalb sind die becel Diät-Wurstsorten für den

alltäglichen Verzehr geeignet, wenn dadurch die empfohlene tägliche Fettmenge in Ihrem Fettregister *nicht* überschritten wird.

Brühwürste als Hauptgericht

Schinkenkrakauer (18 g)

Geflügel-Würstchen [1 Paar] (20 g)

Wiener Würstchen „light“ [1 Paar] (12 g)

becel Diät Wiener Würstchen [1 Paar] (13 g)

Bockwürstchen „light“ (10 g)

Rindwürstchen „light“ (20 g)

Schlanke Dörffler (16 g)

Fleischwurst „light“ (15 g)

Rostbratwurst „light“ [1 Paar] (18 g)

Pflanzliche Brotaufstriche

Pflanzliche Brotaufstriche können eine leckere und fettarme Alternative zu Wurst und Käse sein. Hier sehen Sie nur fünf Rezepturen als Beispiele aufgeführt, die Sie selbst einmal zu hause ausprobieren können.

Maronencreme

Zutaten: 150 g Maronen, 50 g Creme fraîche 30% Fett, 1 TL Zitronensaft, 1 l Wasser, Meersalz, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Maronen am flachen Ende kreuzweise einschneiden und in 1 l Salzwasser 35-45 Minuten kochen. Das Kochwasser abgießen, die Maronen schälen, auch das dunkle Innenhäutchen entfernen. Die Maronen noch heiß pürieren und abkühlen lassen. Mit Creme fraîche und Zitronensaft zu einer glatten Masse verarbeiten und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Fettgehalt je Portion á 20 g Maronencreme: 3 g

Kartoffelaufstrich

Zutaten: 300 g Kartoffeln, 3-4 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, ¼ grüne Paprika, 1 kleine Tomate; Gewürze nach Geschmack: Schnittlauch, Oregano, Basilikum, Pfeffer, Kräutersalz.

Kartoffeln ungeschält kochen, pellen, pressen oder durch ein Sieb passieren, noch warm mit dem Öl cremig rühren. Zwiebel, Paprika und Tomate sehr fein würfeln. Die Tomate vorher aushöhlen und nur das Fruchtfleisch verwenden. Alle Zutaten gut verrühren und mit Gewürzen pikant abschmecken. Evtl. noch einige schwarze, entkernte und feingeschnittene Oliven unterrühren.

Fettgehalt je Portion á 20 g Kartoffelaufstrich: 1 g

Apfel-Zwiebel-Creme

Zutaten: 100 g Creme fraîche 30% Fett, 1 Apfel, 1 mittelgroße Zwiebel, 10 Haselnusskerne, 20 g Butter ; Gewürze : scharfer Senf, Salz, süße Paprika

Creme fraîche schaumig schlagen. Apfel und Zwiebel klein schneiden und in 20 g Butter dünsten, danach mit den fein gemahlene Haselnüssen pürieren. Anschließend mit der schaumig geschlagenen Creme fraîche vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Diese Creme ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar.

Fettgehalt je Portion á 20 g Apfel-Zwiebel-Creme : 4 g

Pfifferlingscreme

Zutaten: 100 g gehackte Zwiebeln, 30 g Butter, 300 g Pfifferlinge (in kleine Würfel geschnitten), 1 TL Frugola, 1 kleines Döschen Safran, 2 EL gemischte Kräuter (Petersilie, Majoran u.a.), 1 EL Sonnenblumenkerne (gemahlen), 1-2 EL Creme fraîche, Kräutersalz, Pfeffer

Zwiebeln in Butter goldgelb anbraten, Pilze, Frugola und Safran untermischen und im geschlossenen Topf etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Kräuter und Sonnenblumenkernmehl zu den Pilzen geben und mit Creme fraîche zu einer sämigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fettgehalt je Portion á 20 g Pfifferlingscreme: 2 g

Sauerkrautaufstrich

Zutaten: 200 g Sauerkraut, 50 g Erdnüsse (fein gehackt), 1 Scheibe Ananas (klein geschnitten), 1 kleiner Apfel (klein geschnitten), 1 Karotte (klein geschnitten), ½ grüne und ½ rote Paprika (klein geschnitten), 30 g Zwiebeln (gehackt), 1 EL Petersilie (fein geschnitten), 1 EL Dill (fein geschnitten), 2-3 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer

Das Sauerkraut in einem Sieb ein wenig ausdrücken, zerpfücken und kleinschneiden. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gründlich vermengen und abschmecken.

Fettgehalt je Portion á 20 g Sauerkrautaufstrich: 2 g

Wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, pflanzliche Brotaufstriche selbst zuzubereiten, dann können Sie im Reformhaus aus einer Vielzahl von fertigen Brotaufstrichen auswählen. Pflanzliche Brotaufstriche enthalten einen relativ hohen Anteil an den wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Deshalb brauchen Sie nicht auf „Fettobergrenzen“ wie bei Käse und Wurst zu achten, wenn die empfohlene tägliche Fettmenge in Ihrem Fettregister durch die Brotaufstriche **nicht** überschritten wird.

Süßigkeiten und herzhafte Snacks

Leider sind nur wenige Süßigkeiten und herzhafte Snacks für eine schlanke Ernährung wirklich geeignet. Die unten aufgeführten Produkte sind auch für die Phase des eigentlichen Abnehmens. Wenn Sie Ihr Gewicht halten wollen, können Sie auch andere Süßwaren und herzhafte Snacks verzehren, wenn Sie dadurch die Tagesfettmenge in Ihrem Fettregister nicht überschreiten.

Wichtig: Achten Sie bitte darauf, dass Sie Süßigkeiten und auch herzhafte Snacks, wenn überhaupt, nur zu Ihren normalen Mahlzeiten und nicht zwischendurch verzehren.

Süßigkeiten

Lakritze (0 g Fett)

Gummibärchen /Weingummi (0 g Fett)

Götterspeise / Fruchtkaltschale (nur Spuren Fett pro Portion/Becher)

Joghurt 0,1% Fett (nur Spuren Fett pro Becher)

Herzhafte Snacks

Salzstangen und Salzbrezeln (3 g Fett pro 50 g)

Reisgebäck pur (ohne Nüsse und Samen [Reformhaus], nur Spuren Fett pro 50 g)

Tipps und Informationen zur Zubereitung von Speisen

Die fettreiche Zubereitung von Speisen kann aus einem wertvollen Sattmacher, der für die schlanke Ernährung hervorragend geeignet ist, eine böse Fettfalle machen. Besonders die Soßen sind hier als Übeltäter zu erwähnen. Nicht selten ist ein guter Sattmacher und eine fettarme Beilage gewählt, aber die Soße ist dann eine wahre Fettbombe, die alle Bemühungen zunichte macht. Diese Empfehlungen zur Speisenzubereitung sollen Sie vor den größten Fettfallen bewahren.

1. **Für Gemüse ist Kochen als Garverfahren nicht geeignet.**

Durch das Kochen in viel Wasser gehen wasserlösliche Nährstoffe verloren. Das **Druckgaren** in Schnellkochtöpfen bei Temperaturen zwischen 100 und 120 Grad Celsius mit weniger Wasserzugabe als beim "normalen" Kochen geht rascher, ist schonender und energiesparender. Damit das Gemüse nicht zerkocht, halten Sie bitte die vom Hersteller empfohlenen Garzeiten ein.

Beim **Dämpfen** schwebt das Gargut in einem Siebeinsatz im Wasserdampf. Die Auslaugverluste sind geringer als beim Kochen, da das Gargut nicht direkt mit dem Wasser in Berührung kommt. Noch weniger Nährstoffverluste treten beim Dünsten auf, welches das schonendste der herkömmlichen Garverfahren ist.

Beim **Dünsten** wird nur äußerst wenig Wasser und eventuell auch eine ganz geringe Menge Fett hinzugefügt. Die Wärmezufuhr wird beim Dünsten gering gehalten, so dass nur wenige der wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente verloren gehen.

Beim **Sautieren (Pfannenrühren)**, das aus der asiatischen Küche bekannt ist, wird kleingeschnittenes Gemüse unter Zugabe einer geringen Menge Fett in einer großen Pfanne, dem sogenannten Wok, unter ständigem Rühren bei hoher Temperatur gegart. Die Vitaminverluste sind gering, Mineralstoffe und Spurenelemente gehen praktisch nicht verloren.

2. **Garen Sie Kartoffeln nach Möglichkeit immer als Pellkartoffeln.** Sie behalten dadurch ihr natürliches Aroma, schmecken besser und sind wesentlich saftiger als geschält gekochte Salzkartoffeln. Dadurch können Sie einen Teil der (meist fettreichen) Soßen einsparen. Außerdem beträgt der Nährstoffverlust bei Pellkartoffeln nur etwa 3 bis 5 Prozent, bei Salzkartoffeln dagegen etwa 30 bis 40 Prozent.

3. **Fleisch, Geflügel und Fisch** können durch Hitzebehandlung erheblich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen verlieren. Für den Erhalt der Nährstoffe ist **schonendes Erhitzen wie Schmoren** nach nur leichtem Anbraten und **Dünsten** empfehlenswert. Ausgetretenen Fleisch- bzw. Fischsaft können Sie weiter verwenden. Beim Braten in viel Fett nimmt der Fett- (und damit auch der Kalorien-) Gehalt der Mahlzeit erheblich zu. Braten Sie Fleisch und Fisch **immer unpaniert**, da sich die Panade mit Fett voll saugt.

Beim Grillen, Schmoren, im Römertopf, in Alufolie und im Bratschlauch können Sie auf die Zugabe von Fett ganz verzichten.

Durch **beschichtete Pfannen** kann man beim Braten viel Fett sparen. Optimal für die fettarme Zubereitung ist der Wok. Die Speisen werden schnell bei großer Hitze gegart. Gusseiserne, emaillierte Töpfe und Bräter sind ebenfalls gut geeignet. Hier verteilt sich die Wärme gleichmäßig über den Topfboden und garantiert, dass die Gerichte

auch bei wenig Fett nicht anbrennen. Beim Anbraten und Durchbraten von Fleisch kann man Fett reduzieren, indem man den Pfannen- oder Kasserollen-Boden nur mit Fett bepinselt oder Öl-Wasser-Spray benutzt.

Tipp: Verwenden Sie zum Braten selbst hergestelltes **Öl-Wasser-Spray**. Es enthält erheblich weniger Fett als herkömmliche Öle. Füllen Sie einfach in eine neue Spritzflasche sieben Achtel Wasser und ein Achtel Öl nach Wahl. Schütteln Sie das Gemisch vor jedem Gebrauch gründlich durch. Ein Spritzer Oliven, Distel- oder Sonnenblumenöl eignet sich hervorragend zum Rösten und Grillen, Walnuss- oder Sesamöl dagegen passen gut zu Salaten und orientalischen Speisen. **Ein Spritzer** aus der Flasche **verleiht der Pfanne einen ausreichenden Film**, um Fisch, Fleisch und Geflügelteile zu braten. Sie können aber auch Lebensmittel, die Sie grillen oder braten wollen, mit Öl-Wasser-Spray einsprühen. So werden **Speisen vor Austrocknung oder Anhaften an der Pfanne oder auf dem Grillrost bewahrt**. Bereiten Sie immer nur so viel Öl-Wasser-Spray auf einmal vor, wie Sie innerhalb weniger Tage verbrauchen, da die Mischung nicht so lange haltbar ist wie pures Öl.

Soßen

So sparen Sie Fett schon bei den Zutaten

Dass Fett (und Zucker) für überflüssige Pfunde sorgt, ist hinreichend bekannt. Tauschen Sie deshalb die Zutaten doch einfach so aus:

Fettarm statt fettreich

- Andicken mit einer gekochten, pürierten Kartoffel
- Halbfettbutter/Halbfettmargarine statt Butter/Margarine
- Saure Sahne oder Schmand statt Crème fraîche oder Sahne
- Milch statt Sahne
- Joghurt statt Schmand
- Quarkcreme 0,2% Fett oder fettarmer Joghurt 1,5% Fett statt saurer Sahne
- Halbfetter Edelpilzkäse statt Gorgonzola
- Kasseler, Braten, gekochter Schinken oder Putenbrust statt Salami
- Grüne Oliven statt schwarzer Oliven

So werden Soßen schlank

Eine cremige Bindung entsteht, wenn man eine mehlig kochende Kartoffel fein raspelt und mitkocht. Wird die Soße dann püriert, hat sie durch die Stärke der Kartoffel eine leichte Bindung bekommen.

Tipp: Instant Kartoffelpüree einrühren und mitkochen erfüllt den selben Zweck.

Fettabschöpfer

Um fettige Soßen zu entfetten, gibt es spezielle Fettabschöpfer, bei denen das Fett oben bleibt und man die entfettete Soße abgießen kann. Oder, wo das geht, die Soße erkalten lassen und das erkaltete Fett mit einem Löffel abschöpfen.

Wer Bratensoßen mag, kann als Grundlage nicht die fettige Flüssigkeit verwenden, die während des Grillens oder Bratens aufgefangen wird, sondern statt dessen gedünstetes, püriertes Gemüse, Gemüsebrühe oder klaren Bratensaft benutzen. Für helle Soßen eignen sich außerdem Sojadinks oder –creme, die Sie im Reformhaus kaufen können.

Insgesamt sollten Sie aber an hellen Soßen und Fertigdressings sparen. Fast alle dieser Soßen enthalten viel Fett. Greifen Sie eher auf selbst zubereitete Soßen aus Tomaten und anderen Gemüsen zurück. Praktisch ist, wenn Sie das Gemüsepuree auf Vorrat in Eiswürfelbehälter einfrieren.

Wenn Sie dickere Soßen bevorzugen, sollten Sie diese mit Kartoffelpüreeflocken, Stärke oder Johannisbrotkernmehl (aus dem Reformhaus) binden.

Schlau sündigen

Es kommt hin und wieder vor, dass die Einhaltung unseres Ess- und Trinkprogramms durch äußere Einflüsse gestört wird. So kann es passieren, dass Sie mit der Familie oder mit Freunden abends essen gehen oder nach einem anstrengenden Tag gegen Abend besonderen Hunger verspüren. In diesen Fällen ist es ratsam, „schlau zu sündigen“. „Schlau sündigen“ bedeutet, dass Sie zusätzlich noch etwas essen können. Voraussetzung ist allerdings, dass die Lebensmittel, die Sie verzehren

- nur wenig Kohlenhydrate enthalten, damit der Insulinspiegel nicht ansteigt,
- nur wenig Fett enthalten, damit Sie davon nicht zunehmen können.

Mit einem Gemüse- oder Salatteller (mit wenig Öl!) sind Sie ohne Mengenbegrenzung immer gut beraten. Auch mageres Fleisch oder magerer Fisch schaden nicht.

Die nachfolgende Liste gibt Ihnen eine kleine Orientierung:

Empfehlenswertes Gemüse

Alle Sorten, mit Ausnahme von

Karotten
Weißen Bohnen
Mais
Rote Beete
Erbsen
Grüne Bohnen

Empfehlenswerter Fisch

Hecht
Heilbutt
Kabeljau
Seezunge
Schellfisch
Scholle
Seelachs
Seeteufel
Steinbutt
Tintenfisch (nicht frittiert!)
Zander

Empfehlenswertes Fleisch

Mageres Kalbfleisch
Mageres Rindfleisch
Schweineschnitzel (nicht paniert!)
Schweinefilet
Hähnchenbrust (ohne Haut)
Putenbrust (ohne Haut)
Putenschnitzel

Empfehlenswerter Aufschnitt

Gekochter Schinken
Lachsschinken, Nusschinken
Corned beef
Bündner Fleisch
Saftschinken
Putenwurst