



1. Beginnen Sie bei der Ernährungsumstellung mit dem, was Ihnen am leichtesten fällt.

2. Richtig und ausreichend trinken!

1,5 -2 Liter täglich.

Bevorzugt Wasser, Früchte- & Kräutertees schmecken auch ohne Zucker, Säfte gegen Schorlen austauschen.

Alkohol reduzieren.



3. Salat und Gemüse

Hier darf gegessen werden so viel das Herz begehrt!

Mindestens 3 Portionen täglich!

Der Clou: Gemüse und Salat hat viel Volumen und wenig Energie, also füllt es den Magen kalorienarm.

Wichtig: wenn man das Gemüse nicht als Rohkost genießen möchte, sollte auf eine schonende und fettarme Zubereitung geachtet werden.

Etwa ½ der Mahlzeit sollte aus Gemüse bestehen.

4. Obst

Obst ist zwar gesund, aber in Maßen. → Fructose

Deswegen maximal 2 Portionen am Tag



5. Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln

Um lange satt zu bleiben sollte man zur Vollkornvariante greifen.

Denn komplexe Kohlenhydrate werden langsamer verdaut & lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und halten ihn konstant → kein Heißhunger.

Hier sollte man darauf achten, dass ca. ¼ der Mahlzeit aus Kohlenhydraten besteht. Über den Tag verteilt werden 4 Portionen Getreide/-produkte empfohlen.



6. Fleisch, Fisch, Wurst und Ei

Fett weg! Fettarme Stücke wie Ober-& Unterschale, Filet oder Hüfte wählen. Beim Geflügel steckt das Fett in der Haut, also ohne Haut essen. Bei der Wurst auch lieber fettarme Varianten wählen(Geflügel, Schinken). Beim Fisch darf's auch mal der fette Seefisch sein, da dieser viele Ω -3- Fettsäuren enthält und am besten in Folie dünsten. Fleisch und Fisch nicht panieren oder frittieren. Eine Portion Fisch, Fleisch oder Ei wird am Tag empfohlen. Eier sollten 3 pro Woche verzehrt werden.



7. Messer & Gabel



Das Besteck während des Essens öfter mal zur Seite legen. So genießt man Bissen für Bissen bewusst und wird von weniger Essen satt.

Der Trick funktioniert auch bei Gerichten, die man üblicherweise mit der Hand isst, Pizza zum Beispiel.

8. Snacks



Aus den Augen, aus dem Sinn: Süßigkeiten und Knabberereien in blickdichten Behältern außer Sichtweite aufbewahren.

9. Abendbrot



Clever tauschen. Butter gegen Frischkäse, Salami gegen Putenschinken, Brie gegen Harzer, helles Brötchen gegen Vollkornbrot.

Auch beim Abendessen lässt sich Gemüse gut einbauen, zum Beispiel in Form von Rohkoststicks.

Wichtig: nicht zu spät essen- in der ersten Tageshälfte ist der Stoffwechsel aktiver.

10. Fette & Öle

Für die **kalte Küche** hochwertige Öle benutzen, wie Oliven-, Raps-, Lein- & Walnussöl.

Zum **hoch Erhitzen** in der Pfanne eignet sich am besten Kokosöl & Butterschmalz.



Streichfett (Butter oder Margarine) max. 10 -20 g pro Tag

Zu guter Letzt:

3x täglich satt essen! Lassen sie keine Mahlzeit aus, denn nur so greifen Sie später nicht zu kalorienreichen Snacks

Bewegung ! Schon ein kleiner Verdauungsspaziergang wirkt Wunder- der Blutzuckerspiegel steigt nach einem 10 Minütigen Spaziergang um 12% weniger stark an.

