

Ernährungsumstellung!

Wie viel wovon?

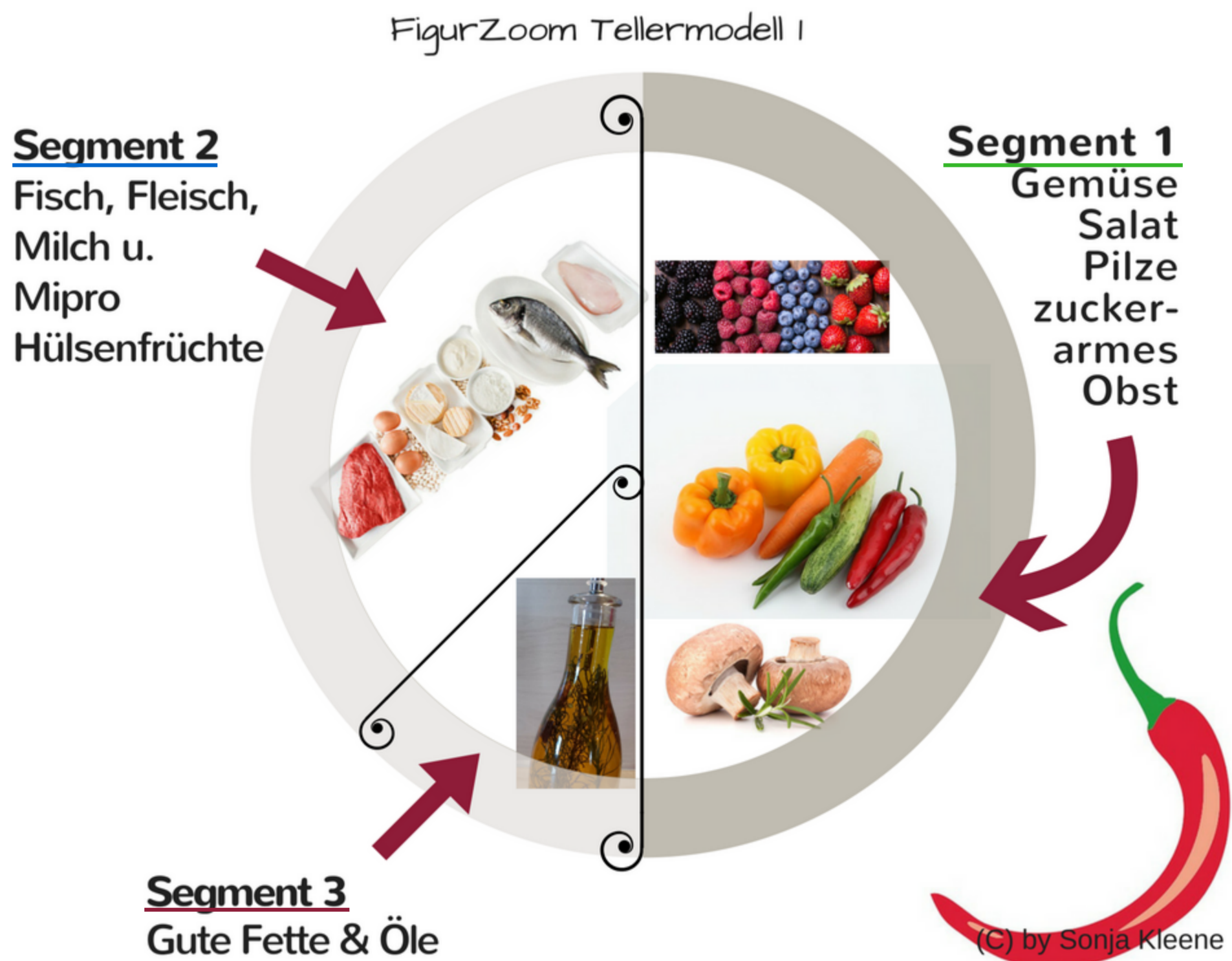
UMSETZUNG LEICHT GEMACHT!

Ob gebraten, gekocht, gewokt oder auch roh- die Zusammenstellung der Lebensmittel ist der entscheidende Faktor. Im Prinzip besteht die Hälfte des Gerichts aus Gemüse oder Obst. Zusätzlich gibt es ein Stück Fleisch, Fisch oder Eier oder Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen dazu.

Das stellt den Eiweißanteil dar und sollte auf dem Teller ca. ein Drittel des Platzes ausmachen.

Nun ist noch etwas Platz für ein gutes Öl. Entweder zum Braten (Butterschmalz, Kokosöl nativ, Schweineschmalz), zum Verfeinern von Gemüse (Butter oder Kräuterbutter) oder für den Salat (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl oder Leinöl).

Die süße Variante: Die Hälfte der Schüssel besteht aus Obst, dann kommen Quark und Joghurt dazu (ein Drittel der Schüssel) und ein Teelöffel Leinöl oder ein paar gehackte Walnüsse für den Fettanteil.



- Die Hälfte des Tellers besteht **immer** aus dem ersten Segment. (Gemüse / Pilze / Obst).
- Ein Drittel des Tellers besteht **immer** aus einem tierischen oder pflanzlichen Eiweiß. (Segment 2)
- Das dritte Segment soll den Anteil des Fettes darstellen, der verwendet werden kann. Ob nun zum Anbraten, für ein Dressing oder zum Verfeinern und aromatisieren. (Ca. einen Esslöffel pro Mahlzeit).
- Keine Angst vor dem Öl, die Energiedichte bleibt bei der Zusammenstellung trotzdem niedrig.



zur FigurZoom Website

loading...