



Mahlzeiten unter der Lupe

Mahlzeiten mit den sättigenden Nahrungsbestandteilen Eiweiss, Nahrungsfasern und Wasser unterstützen das Abnehmen. Sie machen bei wenigen Kalorien lange satt. Der Vergleich zeigt, wie Sie eine gute Wahl treffen können.

Kluge Wahl beim Frühstück



Ein Becher Magerquark (250 g) mit frischen Apfelstücken (120 g) und Baumüssen (30 g)

Bei gerade einmal 400 Kalorien besteht der Quark mit Apfelstücken zu einem grossen Teil aus Wasser und Eiweiss. Dieses Frühstück füllt den Magen mit 400 Gramm.

Energie	418 kcal
Eiweiss	31,7 g
Nahrungsfasern	4,3 g
Wasser	312,5 g
Nahrungsmenge	 400g

Zwei Gipfeli (180 g)

Die Gipfeli können mit 180 Gramm den Magen kaum füllen und liefern dabei ca. 640 Kalorien. Sattmachende Inhaltsstoffe wie Eiweiss, Nahrungsfasern oder Wasser sind kaum vorhanden.

Energie	639 kcal
Eiweiss	14,7 g
Nahrungsfasern	3,6 g
Wasser	54,3 g
Nahrungsmenge	 180g

Kluge Wahl bei der Hauptmahlzeit



Gegrillte Pouletbrust (150 g) mit Peperoni (300 g) und Halbfettquark (100 g)

Das Mittagessen mit Poulet, Peperoni und Quark füllt den Magen mit 550 Gramm sehr gut. Es liefert viel sattmachendes Eiweiss und Wasser bei gerade einmal 376 Kalorien.

Energie	376 kcal
Eiweiss	49 g
Nahrungsfasern	6 g
Wasser	456 g
Nahrungsmenge	 550g

Spaghetti Carbonara (400 g)

Die Spaghetti Carbonara liefern 535 Kalorien bei nur 400 Gramm Nahrungsmenge. Hier bleibt die Sättigung nicht lange erhalten, da das Menü nur wenig Eiweiss und Wasser enthält.

Energie	535 kcal
Eiweiss	20 g
Nahrungsfasern	6 g
Wasser	267 g
Nahrungsmenge	 400g