



Wie kann man Rezepte leichter machen?

Wer selber kocht, kennt die Zutaten und weiss, was er isst. Auch der Figur zuliebe. Viele Rezepte können mit kleinen Veränderungen optimiert werden, ohne dass der Genuss verloren geht. Zucker zu reduzieren, lohnt sich speziell.



- **Gemüse** hat einen hohen Wasser- und Ballaststoffanteil und sättigt gut. Deshalb ist Gemüse eine wichtige Menükomponente. Eine Portion sollte 200 bis 250 g wiegen.
- **Eiweiss** macht satt! Jedes Gericht sollte eine sättigende Komponente wie ein Milchprodukt, Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte enthalten.
- **Kalzium** unterstützt das Abnehmen. Es fördert die Fettausscheidung und hemmt die Neubildung und die Speicherung von Fett. Deshalb sollte zu jedem Rezept eine Kalziumportion ergänzt werden.
- **Rahm** verfeinert jedes Menü. Anstelle von Vollrahm kann auch Halbrahm verwendet werden.
- **Butter, Bratbutter und Öl** geben den guten Geschmack und liefern wichtige Fettsäuren. Verwenden Sie für jede Mahlzeit eine kleine Menge.
- Auf Frittieren, Panieren oder langes Braten können Sie aber gut verzichten. Wählen Sie besser Zubereitungsverfahren wie Dämpfen und Dünsten, Grillieren und kurzes Braten.
- **Teigwaren, Reis oder Kartoffeln** sind Beilagen. Verringern Sie die Portion, ersetzen Sie die Hälfte durch Vollkornprodukte oder Gemüse.
- **Zucker** verspricht Genuss. Er macht Gerichte und Getränke süß. Aber er liefert viel Energie und kaum wertvolle Inhaltsstoffe. Bei Desserts oder Müesli reicht oftmals schon die Hälfte bis zwei Drittel der im Rezept angegebenen Menge. Im Tee oder Kaffee braucht es keinen Zucker.
- **Fruchtsäfte** enthalten Zucker. Mixen Sie besser eine Schorle mit der doppelten Menge Wasser im Verhältnis zum Saft.

Worauf ich besonders achten werde:
