



# Wie plane ich meine Mahlzeiten?

Die Low Carb Ernährungspyramide gibt für die Menüplanung eine hilfreiche Übersicht. Aus der untersten Stufe kann reichlich ausgewählt werden. Von den mittleren genügend und von den beiden obersten nur wenig.

## Überprüfen Sie Ihre Mahlzeit nach folgenden Kriterien:

- Habe ich ein Milchprodukt ausgewählt?

---

- Habe ich reichlich Gemüse und eventuell einen Salat eingeplant?

---

- Habe ich eine sättigende Eiweissbeilage aus magerem Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten gewählt?

---

- Enthält meine Mahlzeit eine kleine Portion Fett aus Butter, Öl oder Nüssen?

---

- Trinke ich Mineralwasser oder Tee statt Süssgetränke?

---

Planen Sie Ihr Essen am besten für einen bis zwei Tage im Voraus. Karteikarten sind ein gutes Hilfsmittel dafür. Schreiben Sie auf jede Karteikarte eine Hauptmahlzeit. So können Sie eigene Tagespläne zusammenstellen und variieren.

Bereiten Sie doppelte Mengen zu. So sparen Sie Zeit bei der nächsten Mahlzeit, weil Sie nur noch wärmen müssen.

Um am Morgen Zeit zu sparen, können Sie für das Frühstück kleingeschnittene Früchte vorbereiten und kühl stellen, so dass Sie morgens nur noch das Jogurt darübergeben müssen.

Wenn keine Zeit zum Frühstück bleibt, trinken Sie zumindest ein nahrhaftes Getränk, wie beispielsweise ein Glas Milch oder einen Latte macchiato. Zum Znüni packen Sie noch eine Frucht oder Gemüsesticks ein.



### Mandelfisch mit Kräuterquark (4 Personen)

#### Kräuterquark:

1000 g Halbfettquark, 1-2 Knoblauchzehen, gepresst, 4-6 EL frische oder getrocknete Kräuter, z.B. Bärlauch, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale

#### Mandelfisch:

75 g Mandelblättchen oder -splitter, 8 Fischfilets, ca. 600 g, z.B. Saibling Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl Bratbutter oder Brätereme

#### Gemüse:

1 kg Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten

°/.