



Wie viele Mahlzeiten sind sinnvoll?

Beim Abnehmen ist vor allem die Bilanz zwischen der zugeführten und der verbrauchten Energie von Bedeutung. Damit dem Körper genügend Zeit bleibt, die zugeführte Energie abzubauen, sind drei Mahlzeiten mit längeren Pausen dazwischen von Vorteil. Wenn sich dazwischen Heisshunger einstellt, sind die Hauptmahlzeiten vermutlich zu wenig sättigend und der Anteil an Eiweiss, Gemüse und Wasser kann noch erhöht werden.



Beispiele mit drei Mahlzeiten

Zmorge	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Becher Quark mit einer Handvoll Saisonfrüchten und einem Esslöffel Sonnenblumenkernen, Milchkaffee 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine grosse Portion Joghurt mit drei Esslöffeln Birnenmus und einem Esslöffel Haselnüssen, Tee
Zmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Ein grosser Gemüsesalat aus vier verschiedenen Gemüsen mit einem Becher Hüttenkäse, ein Apfel als Dessert, Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein grosser Saisonsalat mit grilliertem Poulet und Kräuterquark, dazu ein grosses Glas Milch, Wasser
Znacht	<ul style="list-style-type: none"> • Ein halber Teller mit Gemüse und ein grosses Stück Rindsfilet, dazu ein Becher Joghurt, Tee 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine grosse Portion Gemüseeintopf, ein grosses Stück Brie dazu, Wasser

Versuchen Sie, zwischen den Mahlzeiten nicht zu essen, damit der Fettabbau nicht behindert wird. Lernen Sie mit Ihrem Hunger umzugehen. Wer gar nicht ohne Essen dazwischen auskommt, sollte sich auf einen kleinen Snack beschränken. Zum Beispiel ein Rüeblli, eine halbe Peperoni oder ein Glas Milch.

Extratipp: viel trinken

Nehmen Sie schon morgens ein Getränk wie Wasser oder ungesüssten Tee mit an den Arbeitsplatz. Stellen Sie immer ein gefülltes Glas auf den Schreibtisch oder in Griffnähe und füllen Sie es nach, sobald es leer ist.

Wie geht es mir nach drei Mahlzeiten? Bin ich satt geworden? Hat mir etwas gefehlt?
