

Wenn der kleine Hunger kommt ...

Gemüse ist immer eine gute Idee – und Früchte auch!

Für das Gemüse gilt: was schmeckt und bekommt ist eine sehr gute Idee für den Snack zwischendurch. Mit Ausnahme von Weintrauben und Bananen sind alle frischen Früchte gute Snacks. Aufgepasst, bei einigen Menschen machen Äpfel großen Hunger. Essen sie stattdessen dann besser eine Birne.

Trockenfrüchte enthalten viel Zucker. Sie sind eine gesündere Alternative als Schokolade, aber nicht so gut wie frisches Obst.

Joghurt, Quark und Buttermilch sind immer ein guter Snack!

Aber Achtung! Achten Sie unbedingt auf den versteckten Zucker in diesen Produkten. Bevorzugen Sie lieber (die meist auch noch günstigeren) Naturjoghurt, ungesüßten Quark und reine Butter-

milch und süßen Sie diese bei Bedarf selbst. Dann bestimmen Sie die Menge. Süßen Sie am besten mit Agavendicksaft – 1 EL reicht pro Portion meist schon!

Eier & Nüsse sind kleine Nährstoffbomben und sättigen gut!

Probieren Sie mal ein Ei oder Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse), wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt. Nüsse enthalten zwar viel Fett, aber auch viel Eiweiß und Ballaststoffe – und weger dieser Kombination sättigen sie so gut. Und die Sättigung ist länger als durch fettarme, zuckerreiche Snacks. Zucker macht meist schnell wieder Hunger und daher wird meist mehr Energie (Kalorien) gegessen als benötigt. Das ist eine Ursache für die Entstehung von Übergewicht.



Quelle:
Heike
Niemeier

Milch- kaffee & Tee

Um zwischendurch mal abzuschalten und etwas Energie zu tanken, sind Milchkaffee und Tee wunderbar geeignet! Achten Sie auch bei diesen Getränken darauf, dass Sie die Menge an Zucker & Co. möglichst gering halten. Am besten sind sie natürlich ganz ohne!

Schokolade, Chips, Snacks & andere Süßigkeiten

Naschen macht Spaß und ist erlaubt! Wenn's mal etwas Süßes sein soll, dann suchen Sie sich das für Sie „allerbeste“ aus und genießen Sie es. Zum Genießen

braucht man Ruhe! Aber dafür dann oft gar nicht viel von den Leckerbissen! Am besten ist maximal eine Handvoll am Tag.

Denken Sie daran: Süßes macht meist schnell wieder Hunger. Die nächste Mahlzeit sollte dann etwas Sättigendes sein!

(Heike Neimeier)



Rezept: Frischer Beerentraum

Zutaten pro Person:

- 200g Vollmilch-Joghurt
- 1-2 Handvoll Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 5 Walnüsse (o. Kokosraspel)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Leinöl

Zubereitung: Entweder alle Zutaten miteinander in einem Schälchen verrühren oder in einem Mixer zum Shake verrühren – dann statt Walnüsse Kokosraspel nehmen!