# **Abnehmen - aber richtig!**

Kleiner Ernährungsratgeber für das Abnehmen:

* reine Lebensmittel: ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker (Glutamat blockiert Sättigungsrezeptoren), möglichst wenig verarbeitet
* zuckerarm: wenig (besser keine) Süßigkeiten; Zuckerzusatz muss nicht sein (auf Inhaltsstoffe auf der Packung schauen)
* Nahrungsmenge (Kalorienbedarf) richtet sich nach Bewegung – wenig Bewegung -> weniger Kalorienzufuhr
* viel trinken (mind. 2l/d)- Wasser, ungesüßte Tees
* bei Hungerattacken - lieber zu herzhaften Snacks (Käsebrot), statt zu Süßigkeiten greifen (Gehirn gewöhnt sich nach einiger Zeit daran)
* nährstoffreich essen – Nährstoffe machen satt
* gut kauen – Sättigungsgefühl stellt sich schneller ein
* genügend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten
* ab 17 Uhr keine Kohlenhydrate
* Nicht hungern! Satt werden!
* langsames Abnehmen = gesundes Abnehmen

Ernährungsbeispiel:

**Frühstück:**

Erdmandelbrei mit Obst (Obst in Kokosöl andünsten, Erdmandelmehl und Milch dazugeben-kurz köcheln)

oder

Brot/Brötchen mit Avocadoaufstrich (einfach Inhalt einer reifen Avocado pur oder mit Zitronenspritzer oder Kräutersalz verfeinert)

**Mittag:**

Pellkartoffeln mit frischem Kräuterquark (sehr basisch) (wichtig: möglichst Bioquark mit normalem Fettgehalt, Meersalz zugeben und viele frische gehackte Kräuter unterrühren z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel, evtl. Rucola)

oder

Penne mit Gemüse und Feta (Zucchini, Tomaten u. Pilze andünsten, Feta klein schneiden und dazu geben, frischen Rucola dazwischen- fertig)

**Abendessen**

Zucchinispaghetti mit Pilzen und Walnüssen (Zucchini zu Spaghetti verarbeiten-mit Schäler oder Raspel; Pilze in Pfanne andünsten-Walnüsse dazu – zum Schluss rohe Zucchinispaghetti zugeben und fertigdünsten)

oder

Paprikaspiegelei - Die Paprikaschoten waschen und in Ringe schneiden. Öl in eine Pfanne geben, die Ringe hineinlegen und anschließend in jeden Ring ein Ei schlagen.  
Mit Gewürzen und Kräutern nach Belieben würzen (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika und Petersilie).