



Satt mit Schokolade? Keine gute Idee.

Besser sind diese 3 Sattmacher – speziell ab 40 wichtig!

Wenn du langfristig dein Gewicht halten oder abnehmen möchtest, zählen nicht nur die Kalorien. Entscheidend ist die **Kombination aus 3 Sattmachern**, die deinen Hunger stillen können. Denn vielleicht kennst du das: „Bei Hunger greife ich zu schnell verfügbaren Leckereien – meist sind das Dickmacher!“ Ein wenig Planung hilft gegen den falschen Griff zu leeren Kalorien aus zu viel Zucker und Fett. Lieber die Leckerei wie z.B. Schokolade als kleinen Nachtisch genießen!

1 Gemüse

Gemüse ist speziell ab 40+ wichtig, wenn du weniger Energie benötigst, aber genauso viele Vitamine und Mineralstoffe wie in jungen Jahren. Die meisten Gemüsesorten haben bis zu 80 Prozent Wasser, sättigende Ballaststoffe und kaum Kalorien – sie sind also perfekt als Bestandteil jeder Mahlzeit.

Tipp

Du hast einfach keine Zeit und Lust zum ständigen Schnippeln? Dann pack deine Snack-Box doch schon am Abend vorher oder wann immer du sowieso etwas zubereitest:

<p>z. B. mit</p> <ul style="list-style-type: none">• Tomaten*• Radieschen• saurem Gemüse• Gurke• Paprika*• Selleriestangen• Kohlrabi*• Zucchini*• Kräutern• etc.	<p>ISI: 3 warme, schnelle Gemüsegerichte aus Geschnippelten</p> <ul style="list-style-type: none">• Geschnittenes Gemüse* mit Olivenöl (bis 180 Grad) oder einem anderen hochwertigen erhitzbaren Öl, Salz und Gewürzen im Backofen backen und mit frischen Kräutern aufpimpen• Übriges Backofengemüse vom Abend vorher eignet sich bestens als Antipasti tagsüber – eventuell gewürzt mit etwas Zitronensaft• Eine Gemüsesuppe aus Brühe + Gemüse kochen, dafür eignen sich auch die Reste aus der Box! <p>* Diese Gemüse eignen sich besonders gut zum Erhitzen.</p>
---	--



Gemüse allein macht satt – aber nicht lange genug! Genauso wichtig ist daher

2 Eiweiß

Wie du Eiweiß am besten aufnimmst, welches Eiweiß empfehlenswert ist und welche individuelle Menge die richtige für dich ist, erfährst du hier.

Tipp 1

Gut kauen. Je mehr du ein eiweißhaltiges Lebensmittel im Mund zermahlen musst, um es zu schlucken, desto sättigender ist es.

Tipp 2

Spüre nach: Welche Eiweißquelle ist dein individueller Sättigungs-Booster? Viel Eiweiß steckt in: Hülsenfrüchten, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern und Wurst (hier den Fettgehalt beachten!).

Tipp 3

Pflanzeneiweiß: Zudem nutze ich meine persönlichen Top 10 der pflanzlichen Eiweißquellen (siehe Tabelle unten). Bei Samen und Nüssen sind das ca. 2 Esslöffel/Tag.

Wieviel Eiweiß benötigt dein Körper täglich? Das erfährst du ganz einfach mit dieser Formel:

Mein Eiweißbedarf* : ca. 1 g x _____ (kg) Körpergewicht = _____g /Tag

* altersabhängige Referenzwerte DGE: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/

Meine TOP 10 für pflanzliches Eiweiß:	g Eiweiß pro 100 g
1. Haferflocken	13,0
2. Vollkornbrötchen mit Sonnenblumen	9,0
3. Dicke Bohnen	7,0
4. Rosenkohl	4,5
5. Grünkohl	4,3
6. Brokkoli	3,3
7. Pilze, vor allem Champignons	2,7
8. Kräuter, z. B. Schnittlauch und Petersilie	4,0
9. Samen wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam	18–24
10. Nüsse wie beispielsweise Mandeln, Pinienkerne und Walnüsse	13–19



3 Vollkornprodukte

Sie sind vergleichsweise kalorienarm, enthalten viele Ballaststoffe und Vitamine und Mineralien: Lebensmittel aus Vollkorn sind der dritte gesunde Sattmacher.

Tipp 1

Teste selbst: Vollkornbrot macht dich länger satt als ein Weißmehlbrötchen. Ein Grund: Letzteres enthält nur ca. ein Drittel der Ballaststoffe wie das volle Korn.

Tipp 2

Die allgemeine Empfehlung bei geringer Bewegung lautet: Die Kohlenhydratquellen kannst du auf etwa eine Portion pro Mahlzeit reduzieren.

Tipp 3

Spüre nach: Low Carb oder No Carb macht oft Heißhunger!

Hier kommt eine Übersicht für dich:

60–85 g Haferflocken	1 Portion pro Mahlzeit
3 mittelgroße Kartoffeln	
60–80 g Nudeln (ungek.)	
200 g Reis, gekocht	
60–85 g Brot/ Brötchen	

MAXIMALE SÄTTIGUNG: 1 + 2 + 3

Die Kombination von Gemüse, Eiweiß- und Kohlenhydratquellen macht länger satt – möglichst in jeder Mahlzeit!



TIPP fürs Büro oder Homeoffice:
Lege dir zur Erinnerung dieses Hintergrundbild als Screensaver auf deinen Arbeitsplatzmonitor!

Gemüse
+
Eiweißquelle
+
Vollkornprodukte

Guten Appetit!

Möchtest du gerne persönlich beraten werden? Dann melde dich bei mir, deiner zertifizierten Ernährungsberaterin Antje Bartens, unter 0 173-853 2559 oder www.antje-bartens.de