

Tipps für den Alltag

beim warmen Essen:

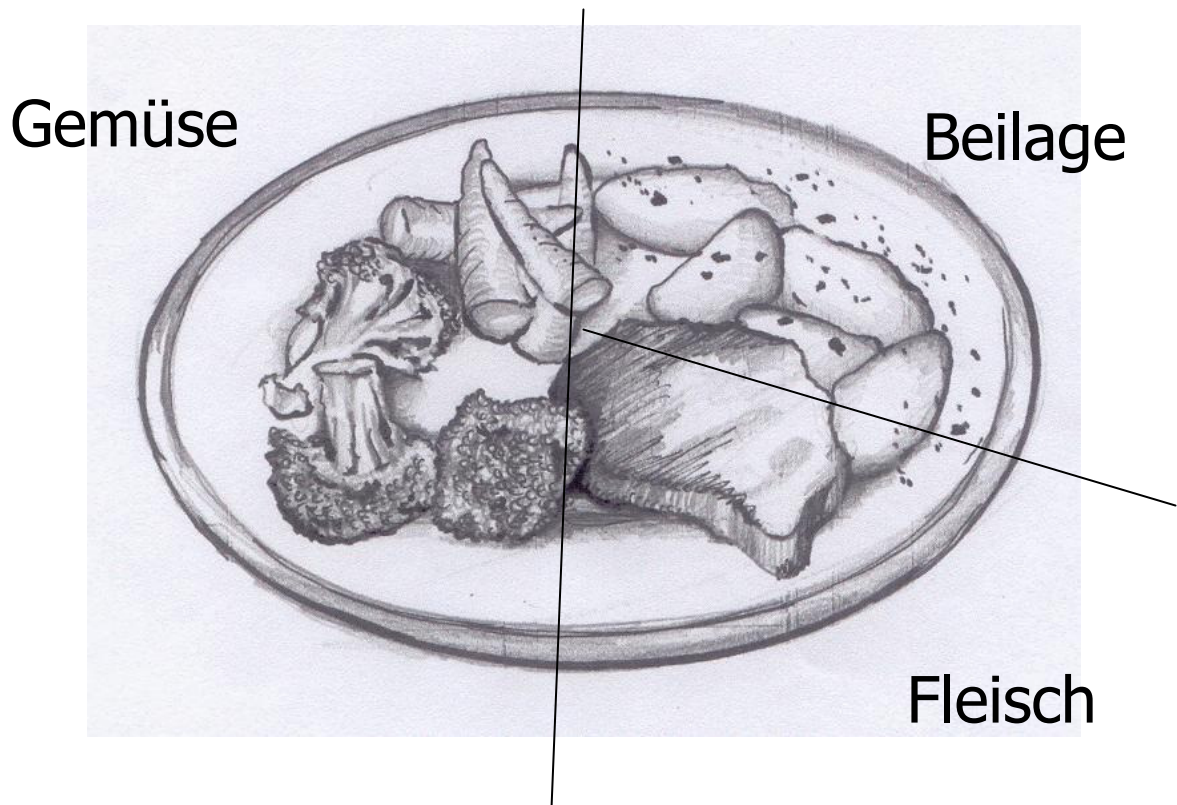
- ◆ mind. eine Hand voll Beilagen
- ◆ Abwechslung, aber
Vorsicht bei fetten Beilagen
- ◆ mehr schmackhafte, fleischfreie und pikante Gerichte:

z. B.:

Kartoffellaibchen mit Sauerkraut
Lauch-Kartoffelauflauf
Risotto, Griechische Reispfanne
Spinatnockerl mit Käsesauce
Krautfleckerl
Polentastrudel
Mexikanischer Bohnentopf
Linseneintopf



Faustregel für warmes Essen:



- Handteller-großes Stück Fleisch
- eine handvoll fettarme Beilage
- zwei handvoll Salat und Gemüse
- „Fettspion werden“ bei Suppen, Saucen, Dressings, Faschiertem, ...

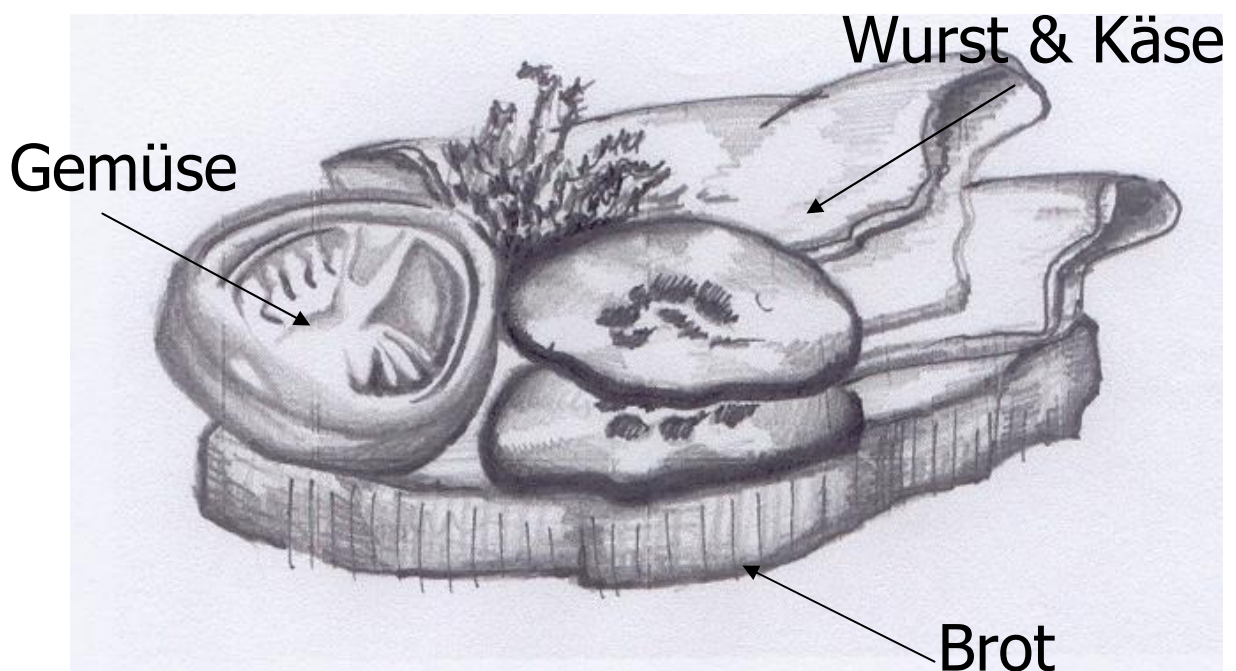
Tipps für den Alltag

beim kalten Essen:

- ◆ Abwechslung bei Brot- und Weckerlsorten
- ◆ dickeres Brot - dünner Belag
„Vorsicht Buffet“ (meist viel Belag!)
- ◆ mehr Getreide- und Kartoffelaufstriche:
Erdäpfelkäse
Grünkernaufstrich
...



Faustregel für kaltes Essen:



- Legen Sie nie mehr auf das Brot drauf, als dieses selbst wiegt,
- + reichlich Gemüse
- „Fettspion werden“ beim Brotbelag

Checkliste für das Frühstück:

- mindestens ein Glas Wasser
- vollwertiges Brot wie:
 - Vollkornbrot, -gebäck, Müsli, ...
- eine Alternative zum Streichfett!
- fettarme Aufstriche, Wurst-, Käsesorten, ...
- Obst oder etwas Fruchtsaft



Checkliste für das Mittagessen:



- mindestens ein Glas Wasser
- Faustregel** für warmes Essen beachten
- „Fettspion“ werden bei: Suppen, Saucen, Dressings, Faschiertem, Aufläufen und Mehlspeisen
- Obst als Dessert, ev. fettarme Mehlspeise oder kleinen Genuss



Checkliste für das Abendessen:

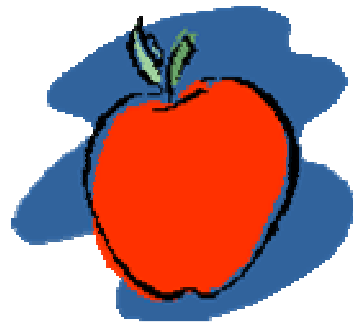
- mindestens ein Glas Wasser
- vollwertiges Brot wie:
 - Vollkornbrot, -gebäck, Müsli, ...
- **Faustregel** für die Jause beachten
- „Fettspion“ werden bei:
Wurst- und Käsesorten, Aufstriche, ...
- frisches Gemüse und Salate



Tipps für den Alltag 1

Obst:

- ◆ bereits zum Frühstück Obst oder Fruchtsaft einplanen
- ◆ Obst eignet sich sehr gut als Dessert oder als Zwischenmahlzeit
- ◆ zu „mundgerecht“ geschnittenem Obst wird eher gegriffen - mehrere Sorten anbieten



Salate:

- ◆ „Mut zum Mischen“ bei Rohkost und Salaten
- ◆ Abwechslung bei:
 - Essig:** Balsamico, Apfelessig, Mostessig, ...
 - Öl:** Kürbiskernöl, Olivenöl, Kräuteröle, ...
 - Gewürzen:** Basilikum, Kresse, Dill, Liebstöckl, Kerbel, Knoblauch, Zwiebel, Lauch, ...



Tipps für den Alltag 2

Gemüse:

- ◆ Verstecktes Gemüse wird sehr gut akzeptiert
 - fein gemixt in Suppen und Saucen
 - fein gerieben in Faschiertem (bis zu 1/3)
 - in Kleinfleischgerichten wie
Geschnetzeltes, Sugo,.. bei reduziertem Fleischanteil
- ◆ 2 - 3 Gemüse- und Hülsenfruchtgerichte pro Woche einplanen
 - Bohnengulasch, Linsen mit Knödel
 - veg. Chili
- ◆ Gemüse zur Jause nicht vergessen!
(Radieschen, Paprika, Gurkerl, Tomate, Spargel, Champignons, ...)

