

Günstige Nahrungsmittel für eine zuckerarme, fettarme Kost

Brot und Backwaren

Alle Brotsorten, vor allem aber dunkles Brot, Vollkorn- und Schrotbrote, Pumpernickel, Grahamweckerl, Vollkorntoast, Vollkornknäckebrötchen

Beilagen

Teigwaren, Reis – jeweils als Vollkornware, Perlweizen, Polenta, Knödel, Nockerl – jeweils ohne Fettbeigabe. Kartoffeln in jeder fettarmen Zubereitung wie Salz-, Petersilienkartoffel, Püree, Kartoffelknödel, in der Schale gekochte Kartoffel, Kartoffelsalat mit wenig Öl.

Frühstück

Hirse, Weizen, Roggen, Hafer etc. als Getreideflocken, Vollkorngrieß, ungezuckerte Müsliflocken, ungezuckerte Cornflakes

Gemüse, Hülsenfrüchte

Jede Art, bevorzugt natur und fettlos zubereitet, ev. Mit Kartoffeln gebunden oder gestaubt
Salat: jede Art (Blatt-, Tomaten-, Gurken-, Karottensalat etc.) mit wenig Öl

Obst

Über den Tag verteilt vor allem folgende Sorten: Apfel, Birne, Kiwi, Zitrusfrüchte, Banane, Pfirsich, Nektarine, Marille, alle Arten von Beeren und Melonen

Milch und –produkte

Magermilch, Magerjoghurt, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch, Kefir,

Käse, Topfen, Eier

Käse bis max. 30% F.i.T., Topfen mager, 10% oder 20% Fett und alle anderen Frischkäse bis 20% Fett, Hüttenkäse, gekochtes Ei, Eierspeise, -omelette, Spiegelei fettarm zubereitet

Getränke

Leitungs-, Soda-, Mineralwasser, Soda-Zitrone, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee, 100% reiner Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz nur in verdünnter Form, Schwarzer Tee und Kaffee in Maßen

Fleisch, Geflügel, Fisch

Max. 100-120 g mageres Rind-, Kalb-, Schweinefleisch, Wild, Hase, Huhn, Pute (jeweils ohne Haut), magerer Fisch wie zB Scholle, Kabeljau, Seelachs, Seezunge, Forelle, Zander – jeweils natur gebraten, gedünstet, gegrillt oder gekocht. Thunfisch in eigenem Saft oder in Gemüse (Vorsicht: Konserven mit Tomatensauce enthalten auch Zucker!). Auch in einer fettarmen, zur Gewichtsreduktion geeigneten Ernährung soll 1x pro Woche eine Portion (90-100g) fettreicher Fisch auf dem Speiseplan stehen. Verwenden Sie auch Seefisch – er ist eine hervorragende Jodquelle!

Wurstwaren, Pasteten

Krakauer, Schinkenwurst, Putenwurst, Puten- oder Rinderfrankfurter, magerer Schinken von Schwein, Rind oder Pute, Kalbfleisch- oder Putenpastete,

Streich- und Kochfett

kleine Mengen Butter, Margarine oder deren Half fettvarianten (ca. 1 EL pro Tag) als Streichfett, bei Übergewicht Half fettmargarinen oder Half fettbutter – nur die Poren verstreichen! Alle Arten von Ölen (1-2 EL als Kochfett für alle Gerichte inkl. Salat)