Schmutz Mai 2012 Küttigen

Die Besten Fettkiller

Gesunde und Ausgewogene Ernährung das A und O .

Auch ein Wohlschmeckendes und schön Dekoriertes essen.

Blutzuckerspiegel und Insulin

Insulin ist das blutzuckersenkende Hormon des menschlichen Organismus. Nebenbei ist es leider auch verantwortlich für den Aufbau von Körpermassen und es befühlt sozusagen die Fettzellen und schützen sie vor dem Abbau, ausserdem löst Insulin Hunger aus.

Bei Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index wird sehr viel Insulin ausgeschüttet. Stzt sie daher bei Ihrer Fettkiller Ernährung auf Ballaststoffe, Kohlenhydraten mit einem niedrigen gykämischen Index.

Fette machen nicht satt

Von einem Esslöffel Öl, der mit etwa 100Kilokalorien etwas genauso viel Energie enthält wie eine mittel grosse Banane, werden sie nicht satt. Daher bietet die Banane mehr.

Leckere Alternative für Butter und Margarine als Streichfett

-Meerrettich unter Schinken

-Senf unter Bratenaufschnitt

-Tomatenmark unter Streichkäse

-Konfitüre unter Camembert

-Kräuterquark unter Aspik aufschnitt

-Cremig gerührter Quark unter Konfitüre

Diät Margarine

Darf nur pflanzliche Öle sowie Fetten hergestellt werden und der Gehalt an mehrfachen ungesättigten Fettsäuren muss mindestens 50% betragen.

Trinkmilch- Inhaltstoffe im Vergleich

Während Vollmilch pro 0,2dl Glas 7gr. Fett enthält, sind es bei gleicher Menge fettarmer Milch nur 3gr. Fett und bei der Magermilch 0.2gr Fett.

Der idealer Joghurt

Enthalten etwa 45-55 Kilokalorien pro 100gr. Und keinen künstlichen Zusatzstoffen, wie bzw.; Aroma der Farbstoffe.

Für Eilige

Im Kühlregal vom Supermarkt finden sie auch fertigen Crem-Quark mit nur 0.1% Fett und einer samtigen Cremigkeit.

Käse auf die richtige Wahl kommt es an!!

Lebensmittel Meng Gr. Energie/kcal. Fette GR.

Magerquark 100 75 0,2

Magerkäse 100 84 0,5

Sauermilchkäse 100 131 0,7

Hüttenkäse 100 82 1,4

Schnittkäse 100 257 16,0

Weichkäse 100 345 29,0

Hartkäse 100 404 35,0

Wie bestimme ich den Fettgehalt des Käses

Frischkäse

Fettgehalt in Trockenmasse x 0,3

Weichkäse

Fettgehalt in Trockenmasse x0,5

Schnittkäse

Fettgehalt in Trockenmasse x0,6

Hartkäse

Fettgehalt in Trockenmasse x0,7

Daraus ergibt sich für den Schnittkäse mit 45% Frischegehalt in Trockenmasse ein absolutes Fettgehalt von 45x0,6= 27gr Fett pro 100gr.

Das Schnitzel-Fettkiller oder Fettbombe

Während eine Portion Schweineschnitzel Natur 6-9gr.Fett enthalten, sind es bei einem vergleichbarem Stück Paniertem Schnitzel satte 16-18 gr. Fette.

Fleisch die richtige Wahl

Schweinefilet und magere Schnitzel enthalten etwa 2gr.Fette, ein Schweinebraten mit Schwarte bringt es auf rund 30gr. Fett.

Rindersteak schlägt mit etwa 4gr. Fette zu Buche, Ochsenbrust schlägt bis zu 28gr fetten voll zu jeweils bei 100gr Stücken.

Fettkiller Burger

Aus Tartar, Quark, geraffelte Karotten, Zwiebeln und Knoblauch gehackt sehr flachen Frikadellen formen und mit dem Kontaktgrill einige Minuten garen. Die Bulette in einem aufgeschnittenen Vollkornbrötchen legen und nach Geschmack mit Kräuterquark, Tomatenmark, Salbeinblätter, Tomaten-Gurkenscheiben belegen.

Fettkllier auf dem Pausenbrot

Roastbeef, Kassler, geräucherte Putenbrust, gekochter Schinken, Schweinebraten Fett Rand abschneiden, Roher und geräucherter Schinken ohne fett Rand, Lachsschinken, Graved Lachsfleisch, Corned Beef, Schinken und Geflügelalspik, Rauchfleisch, Bündner Fleisch, Geflügelaufschnitt, Fettreduzierte Produkte.

Geflügelfleisch mit Fettkiller Qualitäten

Hühnchen Fleisch-Putenbrustfilet enthält unter 1% Fett und sind damit Fettkiller der besonderen Art.

Ente und Gänsebraten mit etwa 17-30% Fettgehalt können da nicht mithalten.

Frisches aus dem Meer

Mit unter 1% Fett führen Langfische, Schellfische, Kabeljau, Seelachs und Rotzunge die Liste der Fettkiller an.

Gemüse aus der Pfanne

Gerade die vermeintliche leichte Pfanne-Wok und Mischgemüse Zubereitung werden oft mit grösseren Mengen fett angereichert, bevor sie schockgefrostet werden. Auch bei cremigen Zubereitungen sollten Sie die Zutatenleiste prüfen.

Der Idealer Fettkiller Salat

Besteht aus Rohkost BSP: Karotten, Sellerie, Tomaten, Gurken, Blattsalate, knackige gegartes Gemüse und Hülsenfrüchte. Suchen sich eine Bunte Mischung aus und geniessen dazu Fettarme Dressing.

Residente Stärke

Kochen sie Kartoffel ruhig auf Vorrat z.B. für einen Kartoffelsalat. Das spart nicht nur Zeit; Beim Abkühlen der Kartoffel verändert zu einem besonderen lange sättigende Ballaststoffe, der resistenten Stärke.

Brot- ja bitte!

Vollkornbrot muss nicht grobkörnig und staubtrocken sein- diese Zeiten sind vorbei! Wenn sie an Vollkornbrot nicht gewöhnt sind, wählen sie anfangs eventuell Mischbrote aus Vollkorn.

Besonders saftig sind Sorten, die vorwiegend aus gequetschtem Körnen bestehen. Lassen sie sich beim Vollkornbrot oder in Reformhaus beraten.

Crouton- Vielfalt

Auch aus Ciabatta, deftigem Mischbrot, Schwarzbrot und Pumpernickel lassen sich immer Toaster-Croutons herstellen. Grobe zerbröselter Zwieback oder Knäckebrot sind ein e schnelle Alternative

Fettkiller und Fettbomben im Vergleich

Fettkiller Menge GR. Energie KAL. Fett GR.

Baiser 100 364 0

Russisch Brot 100 381 1

Gebackener

Käsekuchen 100 115 2

Obstkuchen 100 157 2

Löffelbiskuit 100 414 8

Hefezopf 100 302 9

Rührkuchen

Joghurt/ Obststücke 100 286 11

Fettbomben

Buttertorte 100 316 19

Rührkuchen mit

Mandel o. Schocke 100 385 21

Sahnetorte 100 346 24

Blätterteig Gebäck 100 527 38

Quarkkuchen der Leichten Art

1Kg. Magerquark oder Crem Quark mit 4 El. Gries, 3Eier und 1 1/1 -2 Tl. Süssstoff 1 ½ P. Backpulver

1P. Vanillezucker und 2 EL. Zitrone gut vermischen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen.

Nun Masse darauf und bei 200° Backen ca. 1Std.

Knabberei Alternative

Die knackigen Knusper- Alternative zu Nüssen:

Geröstete Sojabohnen, die sind in Reformhaus oder Bioladen zu erhalten. Sie sind mit 23% Fett keine leichte Kost, enthalten aber 20-50% weniger Fett als Nüsse und sind daher die Ideale Alternative, wenn sie sich das Knappern nicht versagen möchten.

Eisbecher nach Art des Hauses

Als Krönung ihres Eisbechers eignen sich frische Fruchtstücke, fein gewürfelt aus Trockenobst oder pürierten Fruchtsaucen. Auch cremiger aufgeschlagener Vanillequark ist ein leckeres Doping für ihren Fettkiller Eisbecher.

Ab und zu kein Problem

Baiser, Fondant, Frucht Bonbons, Geleefrüchte, Gummibärchen, Kaugummi, Lakritze, Lebkuchen, Oblate, Popcorn, Pfeffernüsse, Printe, Puffreis, Reiswaffeln, Russisch Brot, Schaumzucker, Schockonüsse, Weingummi.

Keine gute Wahl

Kekse, Marzipan, Nougat, Praline, Schokolade, Waffel, Schokoriegel

Schokolade die richtige Wahl Treffen

Eine Bitterschokolade mit 70% Kakaoanteil enthält etwa 18% Fett.

Eine Vollmilch und Nussschokolade gefüllt Sorten oder weisse liefern dagegen 25-38% Fett.

Keine Ausrede

In der verschlossene Tüte sind Chips, Flips und Co wirklich gut haltbar- sie müssen nicht sofort gegessen werden.

Die Industrie lehrt dazu

Immer mehr Hersteller von Fertigprodukten bieten inzwischen Produkte an, die reichlich Gemüse, aber wenig Fett enthalten. Sogar auf Zusatzstoffen verzichten.

Alkohol Verdünnen oder Ersetzen

Als Radler oder Alsterwasser enthalten ein Glas Bier nur noch halb so viel Alkohol, eine gute Wahl zum verdünnen ist LIGHT Limonade. Auch gut; statt Wein eine Spritzige Schorle trinken. Der Trick wirkt Natürlich, wenn es bei einem Glas bleibt.

Gemüsefonds selber gemacht

Auch Gemüsestücklein und Zwiebeln lässt sich mit etwas Lorbeerblatt und Pfefferkörner eine geschmacksvolle Brühe zaubern, die Fettfrei ist und als Fettkiller zur Grundlage für Köstliche Suppen und Saucen wird.

Sie hält sich Tagelang im Kühlschrank. Idealer weisse immer auf Vorrat machen und teils Einfrieren. Da hat man wen man keine Zeit hat zu machen etwas am Lager.

Brate Sauce

Ein Braten ohne Sauce nein danke! Das ist die fettarme Lösung: Geben sie dem Fleisch grob gehackte Zwiebel und Suppengemüse zusammen mit etwas Brühe.

Nach Ende der Garzeit Braten raus nehmen und Rest Pürieren wo somit eine Gemüse Sauce ergibt.

Essig und Öl

Vergleichen sie mal in diversen Läden die Öle oder die Essige.

Hier BSP; Sesamöl, Distel Öl, Nusskerne Öl, Kürbiskernen Öl.

Sherry Essig, Himbeeren Essig, Weinessig,

Hochwertige Öle und Essige nur in keinen mengen kaufen im Fachhandel.

Statt Ketchup

Passieren sie eine Dose Pizzatomaten mit Knoblauchzehen und frischen Kräutern und etwas süss Stoff, Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Zum Backoffen Frits ein Genuss.

Feinschmecker Dessert für Figurbewusste

Buttermich-Gelee mit Apfelkompott, Crem Quark mit Himbeeren, Erdbeeren mit Mango-Joghurtsauce, Karamellpudding mit Backobstkompott, Kefir-Kaltshake mit Himbeere, Rote Grütze mit Vanille- Crem Quark, Schokoladenpudding mit filetierten Orangen.

Fondue Chinoise

Ein Geselliges Essen für Gäste ist eine Brühe-Fondue nach Chinesischer Art.

Diese brühe wird im Fonduetopf auf dem Tisch gestellt und die Gäste garen zarte Fleisch und Fischstücke, Shrimps und Vegetarier Gemüse drinnen. Ist alles aufgegessen kann man die Brühe als Suppe Servieren.

Die zwei in eins Methode

Dünsten sie in einem Topf Kartoffeln oder Gemüse und dämpfen sie gleichzeitig darüber ein zartes Fischfilet.

Nur Geduld

Wenden sie das Bratengut in der Pfanne nicht sättigen. Es braucht eine gewisse Zeit, damit sich Röststoffe bilden können. So gelingen auch Bratkartoffeln am besten, wen die Seiten bräunen und dann erstgewendet werden. Für diese Methode braucht man allerdings pro Portion Bratkartoffel eine grosse Pfanne.

Brathühnchen Knusprig und Figur freundlich

Legen sie den Grillrost auf das Bachblech oder die Saftpfanne ihres Bachofens. Darauf kommt dann das Hähnchen. Während es im Backofen gar und schon nach kurzer Zeit verführerisch duftet, stechen sie die haut immer mal wieder mit einer spitzen Fleischgabel ein- vor allem rund um das Hähnchenkeule, denn hier sitzt das meiste fett. So kann das Fett abtropfen, das Hähnchen liegt nicht im eigenen Saft und wird rundum Knusprig braun.

Volle Leistung

Die schnellste Erwärmung im Mikrowellengerät Erreichen sie, wen sie das Gar gut mit voller Leistung, das sind häufig 600-1000Watt erwärmen. Dabei kommt es aber häufig zu unregelmässiger Wärmeverteilung, so das an manchen Stellen das Essen nur Lauwarm ist während sie sich an einer anderen Stelle den Mund verbrennen. Weitaus schonender ist es, eine kleinere Stufe zu wählen und das essen bisschen mehr Zeit gönnen warm zu werden.

1GR.Eiweiss für 1KG. Gewicht

Mit einem Hähnchenbrustfilet, einem Becher Joghurt 174l Milch je einer Scheibe Brotaufschnitt und Käse und einer Portion weisse Bohne haben sie gute 75gr.Protein zu sich genommen, wo für einen Tag ausreichen.

Den Hunger Austricksen

Übergewichtige profitieren von der Einnahme von Ballaststoffen-Konzentrate wie Leinsamen, Kleien, Pektin, Gurkenmehl oder Flohsamenschale. Wenn sie sie vor der Mahlzeit eingenommen werden mit einem Glas Wasser. Somit schneller satt beim Essen.

Yogi Tee

Probieren sie doch einmal einen Ayurvedischen Gewürztee mit einer Extraportion Zimt ein anregender und Fettkiller Genuss.

Wenn der Süsshunger quält

Schokoholies können den Süsshunger überlisten.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, das Vanilleduft und Geschmack das Verlangen nach Schokoladen mindern. Würzen sie also grosszügig mit Echter Vanille oder Vanillemark und befühlen sie eventuell eine Duftlampe mit Vanille Öl.

Geeignete Multivitamine-Mineralstoffe Präparate enthalten zu minderst folgende Vitalstoffe

-Vitamine; Folsäure, Pantothensäure, Thiamin, und Vitamine D

-Mineralstoffe ; Kalzium und Magnesium

Spurenelemente ; Eisen, Jod, Fluorid, Chrom, Zink

Carb- Cancelling-Abendessen

Ein grosser bunter Salat mit fettarmen Dressing und streifen von gebratenen Putenbrust enthält im Durchschnitt etwa 9gr. Kohlenhydraten, zwei belegte Klappstullen dagegen etwa 38gr..

Sport Gemeinsam machen macht mehr Spass

Suchen sie sich eine Gruppe gleich Gesinde zum Walken, Velo fahren usw. so haben sie auch ein weniger druck um einen Sporttermin ein zu halten.

Die Bezeichnung Light Kritisch betrachte

Eine Fettreduzierte Salami mit 21gr. Fett pro 100gr. Enthält zwar rund 30% weniger Fett als herkömmliche, ein fettarmer Brot Belag zu BSP. Putenbrust, Hähnchen in Aspik mit nur 1-2gr.Fett.

Non Natur aus Light

Schauen sie darauf auf Lebensmittel wo von Natur aus Figur freundlich sind wie Magerquark, Jogurt, Harz Käse, Koch Käse, Hüttenkäse, fettarme Mich, Bratenaufschnitt, zarte Filet, Geflügel, Fisch, Gemüse, Rohkost, Salate, Obst, Mineralwasser, Gemüse und Obst Säfte sorgen für einen guten Genuss ohne Reue.

In der Imbisstube

Die Ausnahme das Mineralwasser, in der Regel keine Fettarme Lebensmittel. Womit dies nicht in den Rahmen passt.

Fettkiller Menue

Studieren sie immer die Speisenkarte gründlich. In der Regel kann man im Restaurant alles Einzel Bestellen. Bitte sie um gegrilltes Fleisch.

Fettkiller Strategien beim Essen

-Nur Essen wen Hunger

-langsam Essen Sättigt so einem Schneller

-Essen in Etappen; Salat, Gemüse, Kartoffel am Ende das Fleisch

-Zu jeder Mahlzeit ein Dessert wie erwähnt

-Nur im Sitzen Essen

-Nicht ab Lenchen lassen beim Essen

-Essen geniessen mit Lust

-Keine Mahlzeit ausfallen lassen

-Nie was sich Verbieten

Küttigen 3.August 2012