

## **Ernährungstipps für Linienbewusste** (Teil 1)

### **10 Alltagstipps**

- 1 Trinken Sie regelmässig, über den Tag verteilt, Wasser, Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Die Trinkmenge sollte zwischen 1 und 2 l betragen, pro Stunde körperliche Aktivität braucht der Körper zusätzlich ca. 4-8 dl Flüssigkeit.
- 2 Essen Sie Mittags und Abends immer Salat oder Gemüse. Dies kann auch in Form von Suppen sein, welche sich besonders als Vorspeisen eignen. Somit halten Sie die Verdauung in Schwung und fühlen sich länger satt.
- 3 Achten Sie darauf, saisongerecht einzukaufen. Gemüse und Früchte, welche nicht lange Transportwege hinter sich haben, sind nährstoffreicher und schmecken erst noch besser.
- 4 Frühstück Sie täglich - denn das Frühstück bringt die nötige Energie für Ihr Tagespensum.
- 5 Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich, denn einseitige Diäten bringen zwar oft raschen Erfolg, aber eine Ernährungsweise, die Sie nicht lebenslanglich umsetzen können, wird Ihnen auf die Dauer nicht nützen!
- 6 Nehmen Sie maximal zwei Mal im Tag eine Zwischenmahlzeit zu sich. Wenn Sie nicht hungrig sind, verzichten Sie darauf.
- 7 Essen Sie langsam, geniessen Sie Ihr Essen und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl.
- 8 Essen Sie immer im Sitzen, ohne Nebenbeschäftigung. Wenn Sie zum Beispiel durch's fernsehen abgelenkt sind, können Sie ihr Sättigungsgefühl weniger gut wahrnehmen.
- 9 Süßigkeiten sind keine „Sünden“, wenn man richtig damit umgeht. Geniessen Sie Süßigkeiten mit Mass. Am besten planen Sie Ihre Süßigkeiten nach den Mahlzeiten ein, denn es ist schwierig, mit Heißhunger nur eine Reihe Schoggi zu essen.
- 10 Planen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein; sei es indem Sie Treppen steigen, zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen, einen Mittagsspaziergang einplanen oder ein bewegtes Hobby wählen. Jedoch: quälen Sie sich nicht - denn wenn Ihre körperliche Aktivität nicht Spass macht, werden Sie nicht lange durchhalten!

**Frühlingsrezept: Reis mit Grünspargel (für 1 Person)**

150 g Grünspargel in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden

150 g Langkornreis gekocht (evtl. Resten vom Vortag)

100 g Pouletbrust

1/2 El Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, gehackte Petersilie

Pouletbrust in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl kurz anbraten, Spargel begeben und kurz mitdämpfen, würzen. Den Reis daruntermischen und unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer und Paprika abschmecken, gehackte Petersilie am Schluss darunter mischen und servieren.

Tipp: ergänzt mit einem grünen Salat - eine vollständige Mahlzeit