

Die ausgewogene Mahlzeit

Ein wichtiger Faktor, welcher die Gewichtskontrolle günstig beeinflusst, ist die Planung von ausgewogenen Mahlzeiten. Was bedeutet jedoch der Begriff „ausgewogene Mahlzeit“ und welche Bestandteile sind darin enthalten?

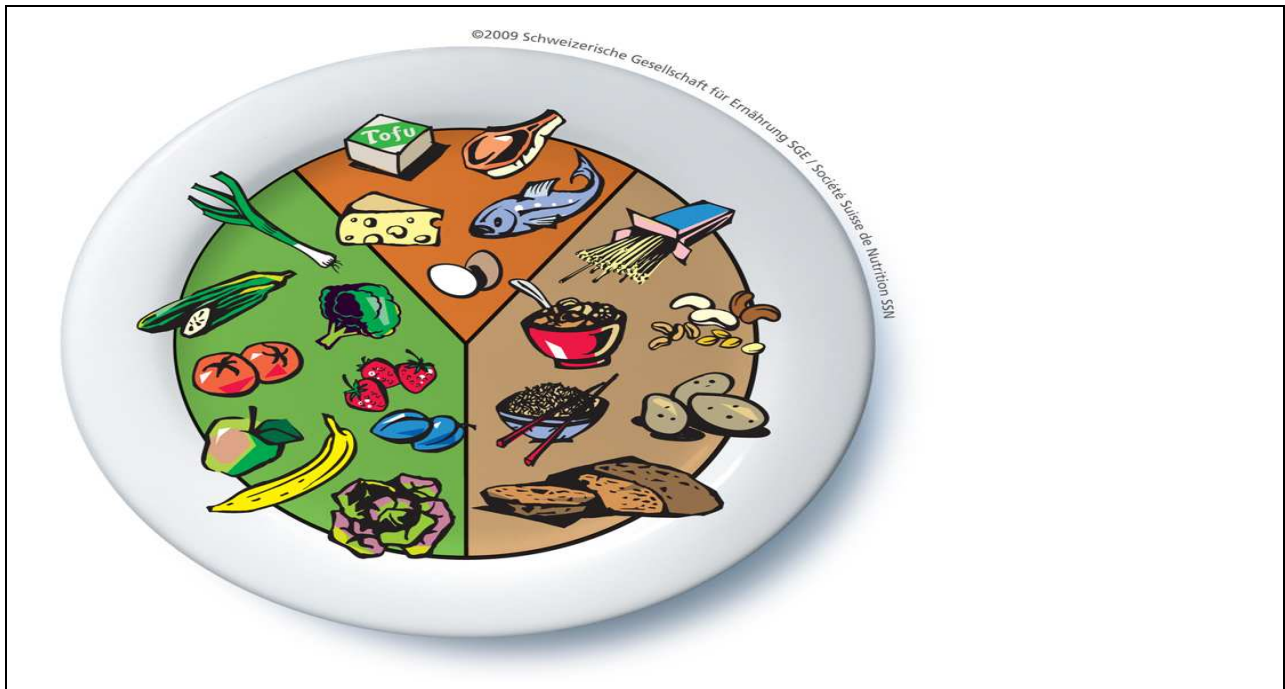
- A) **Salat und Gemüse** bestehen zum grössten Teil aus Wasser. Zudem liefern uns diese Nahrungsmittel Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Dank dem Gehalt an Nahrungsfasern tragen sie zu einer lang anhaltenden Sättigung bei.
- B) **Stärkebeilagen** wie Reis, Teigwaren, Brot oder Kartoffeln sind wichtige Lieferanten rasch verfügbarer Energie: Vollkornprodukte bevorzugen, mit wenig Fett zubereiten, je nach körperlicher Aktivität Menge variieren.
- C) **Proteinkomponente** wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Tofu und Hülsenfrüchte enthalten wichtige Eiweisse für den Aufbau von Muskeln und Zellen. Eiweissprodukte tragen auch im Wesentlichen zu einer lang anhaltenden Sättigung bei. Kleine Portionen reichen aus, „regelmässig aber mässig“ heisst hier die Devise. Fettarme Produkte bevorzugen.
- D) **Hochwertige Fette** wie z. B. Rapsöl und Olivenöl enthalten Stoffe, welche für unseren Körper lebensnotwendig sind. Allerdings sind diese wertvollen Inhaltsstoffe hitzeempfindlich. Deshalb sollten vor allem erhitzte Fette zurückhaltend verwendet und die empfehlenswerten Öle für die Salatzubereitung eingesetzt werden.

Zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehört auch ein Glas ungezuckertes Getränk. Ab und zu eine kleine Süssigkeit nach der Mahlzeit genossen, ist oft sinnvoller, als diese als Zwischenmahlzeit einzuplanen. Denn nach einer sättigenden Mahlzeit ist es einfacher, die Menge zu kontrollieren.

Üben Sie nicht allzu grosse Zurückhaltung bei Tisch. Gemischte, ausgewogene Mahlzeiten tragen zu einer lang anhaltenden Sättigung bei. Eine gute Sättigung fördert das Durchhaltevermögen, wenn man aufs Naschen verzichten will.

Nur wer sich satt fühlt, ist bereit, eine Ernährungsform auch längere Zeit beizubehalten. Hungern ist keine nachhaltige Lösung, um sein Gewicht zu kontrollieren.

Tellermodell einer ausgewogenen Mahlzeit Quelle: www.sge-ssn.ch



Rezept: gefüllter Kürbis für 4 Personen

- 4 Zwergkürbisse
- 2 Tassen Risottoreis
- 5 Tassen kräftige Gemüsebouillon
- 1 Tasse Weisswein
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 g gemischte Waldpilze (oder Champignons)
- 2 EL saurer Halbrahm
- 2 EL Reibkäse

Bei den Kürbissen einen „Deckel“ abschneiden, die Kürbisse evtl. unten anschneiden, damit sie gut stehen. Die Kürbisse aushöhlen, Kerne entfernen und den Kürbisinhalt fein schneiden.

Für den Risotto Zwiebeln mit dem Öl und den Pilzen andämpfen, Kürbisfleisch und Reis zugeben, mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen und nach und nach unter Rühren die Bouillon beifügen. Wenn der Risotto weich ist, mit dem sauren Halbrahm und dem Käse verfeinern.

Die Kürbisse entweder im Steamer oder im Dampfkochtopf knapp weich garen.

Den fertigen Risotto in die Kürbisse anrichten. Den restlichen Risotto separat servieren. Ergänzt mit einem Salat ergibt sich eine ausgewogene Mahlzeit.