



FACTSHEET – WEIHNACHTLICHE SCHLEMMEREI

Weihnachtsfeiern gehören selbstverständlich zur Vorweihnachtszeit dazu. Gutes Essen, lustige Gesellschaft und das ein oder andere Gläschen Wein! Da neigt man dann leider doch oftmals dazu etwas über die Stränge zu schlagen.

Durch folgende EAT-THIS|24-Tipps sind Sie keineswegs allen Kalorienbomben schutzlos ausgeliefert. Essen Sie ihr Frühstück, Zwischenmahlzeiten und die Jause wie gewohnt. Das Essen im Gasthaus ersetzt lediglich die Hauptmahlzeit. Versuchen Sie untertags nicht so wenig wie möglich zu essen, damit sie schon vor der Feier Kalorien sparen können. Spätestens am Abend wären sie dann ausgehungert und umgeben von Köstlichkeiten würden Sie das Kalorienspiel verlieren, und zwar haushoch!

Hier Sind einige Tipps, für die "harmlosesten Weihnachtsessen".

Fisch, Fleisch oder doch die vegetarische Variante?

Bevorzugen Sie wenn möglich immer Fleisch- oder Fischgerichte wenn Sie im Gasthaus essen. Diese sind meist kalorienärmer als Vegetarische Gerichte (Lasagne, Nudeln mit Saucen oder Gemüseplatten)!

Essen Sie als Vorspeise immer einen Salat. Verzichten Sie auf die Suppe. Diese macht Sie nicht satt und es sind nur unnötige Kalorien. Über Desserts müssen wir ja wohl nicht ausführlicher sprechen!

VORSCHLÄGE FÜR KALORIENARME HAUPTGERICHTE

Gegrillte Hühnerstreifen auf Salat

1 Portion Hühnerstreifen-Salat, selbst marinieren mit Essig und 1 TL Öl, 1 Kornspitz

Fisch mit Gemüse und Kartoffeln

1 Fischfilet gebraten/gegrillt ohne Sauce und ohne Kräuterbutter, 2 hühnereigroße Kartoffeln, gedämpftes oder gegrilltes Gemüse

Beef Tartare

1 Portion Beef Tartare, 1 Kornspitz

Carpaccio vom Rind

1 Portion Carpaccio vom Rind, 1 Kornspitz, Salat

Naturschnitzel mit Gemüse und Kartoffeln

1 Naturschnitzel (Huhn, Pute, Kalb, Schweinekarree, Rind), 2 hühnereigroße Kartoffeln, gedämpftes oder gegrilltes Gemüse

Hühner- oder Putenspieß mit Gemüse und Reis

1 Portion Hühner- oder Putenspieß gebraten/gegrillt ohne Sauce und ohne Kräuterbutter, 1 Hand voll gekochten Reis, gedämpftes oder gegrilltes Gemüse

Steak mit Gemüse

1 Steak, gebraten, ohne Sauce und ohne Kräuterbutter, gedämpftes/gegrilltes Gemüse oder Salat (Essig/Öl)