



FACTSHEET – FESTTAGSSCHMAUS

ES IST **NIE** EH SCHON EGAL

Der Heilige Abend und die darauf folgenden Feiertage bringen zahlreiche kulinarische Verlockungen, Einladungen zu Mittagessen, Kaffee & Kekse oder Abendessen mit sich. Teilweise hat man sogar mehrere Einladungen an einem Tag zu bewältigen. Bei keinem möchte man jemanden enttäuschen, schon gar nicht die Eltern oder Großeltern, die sich so viel Mühe mit dem Essen gegeben haben. Während dieser Tage ist Abnehmen sicherlich nicht unmöglich, aber doch eher schwierig. Setzen Sie sich zum Ziel Ihr derzeitiges Gewicht zu halten und starten Sie dann höchst motiviert mit guten Vorsätzen ins neue Jahr.

Das wichtigste jedoch, **es ist nie eh schon egal.**

Jedes Keks, jeder Glühwein und jeder kleine Snack der in Ihrem Mund landet zählt! Sehr schnell beginnt einem das Völlegefühl zu gefallen und man kann sich früher oder später nicht mehr kontrollieren. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Es ist niemand böse wenn man sich nicht bei jedem Gang einen Naschschlag nimmt!

FEIERTAGE OHNE FRESSGELAGE?

Sorry, aber es ist wirklich nicht der Sinn der Weihnachtsfeiertage das Essen vom Vorjahr in seiner Üppigkeit und Extravaganz zu übertreffen. Mehr als satt werden können Sie sowieso nicht. Nutzen Sie Weihnachten, um mit Ihrem Partner, Kinder, Freunde und Familie schöne Ausflüge und sportliche Aktivitäten zu unternehmen.

Jetzt haben Sie Zeit!
Behalten Sie den Überblick und lassen Sie sich auch in geselliger Runde nicht zu mehr verführen, als Ihrem Körper gut tut.

GIBT ES EIN NICHT ZU ÜPPIGES FESTTAGSESSEN?

Ein im Ofen gegarter und mit vielen frischen Kräutern gefüllter ganzer Fisch, beispielsweise eine Forelle, ein Lachs oder ein Zander ist ein Hochgenuss für den Gaumen. Aber auch Fischfilets sind eine gute und gesunde Möglichkeit das Festtagsessen nicht ausarten zu lassen. Dazu können Sie Reis oder Kartoffeln als Beilage und viel frisches Gemüse entweder gekocht oder als Salat reichen.

Als Dessert müssen es nicht immer Kuchen und Kekse sein! Weihnachtliche Bratäpfel mit Rosinen, Zimt, etwas Nelken und eventuell einer Schoko-Nussfülle belasten das Kalorienkonto nicht so stark und sind eine gesunde und leckere Alternative. Oder Sie bleiben einfach bei den Klassikern, Raclette oder Fondue, es spricht nichts dagegen, wenn man sich an folgende Mengen hält:



FACTSHEET – FESTTAGSSCHMAUS

FONDUE UND RACLETTE

Fondue

150g mageres Fleisch oder Fisch
Champignons (uneingeschränkt)
Gemüse (uneingeschränkt laut FACTSHEET)
1 Kornspitz (vom Frühstück)
1/4 Liter Joghurt-Knoblauch-Kräuter Sauce
2 hühnereigroße Kartoffeln
2 EL Senf, Ketchup oder Sauce
Salate mit wenig Öl

Raclette

150g mageres Fleisch oder Fisch
Champignons (uneingeschränkt)
Gemüse (uneingeschränkt laut FACTSHEET)
2 Scheiben Ananas
1 Kornspitz
4 Blatt fettarmer Käse
2 hühnereigroße Kartoffeln
1/4 Liter Joghurt-Knoblauch-Kräuter Sauce
Salate mit wenig Öl
1 Spiegelei

Wichtig: Essen Sie Ihr Frühstück und eine Kleinigkeit zu Mittag (Gemüsesuppe laut FACTSHEET) mit Gebäck.
Warten Sie nach dieser Menge kurz ab bevor Sie einen Naschschlag holen.
Sie werden sehen, Sie brauchen nichts mehr!



Verwenden Sie für ein Fondue immer Suppe statt Öl.
1 Gramm Öl hat schon 9 Kilokalorien.
So können sie ordentlich Kalorien einsparen!