



FACTSHEET – GEMÜSE

Achtung:

Histaminintolerante Personen sollten Tomaten, Perlzwiebeln, Thunfisch und Hartkäse vermeiden!

Laktoseintolerante Personen sollten laktosefreie bzw. laktosearme Produkte verwenden!

Fruktoseintolerante Personen sollten Obst gekocht mit einem TL Traubenzucker konsumieren!

WARUM SOLL ICH GEMÜSE ESSEN?

Gemüse spielt eine wesentliche Rolle in Ihrem Ernährungsplan. Es liefert Ballaststoffe, macht satt und es trägt mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen zur Nährstoffversorgung bei.

Gemüse ist für eine ausgewogene Bilanzierung also absolut nötig, außerdem sorgt es dafür, dass Sie gute Mengen am Teller haben.

GEMÜSESORTEN DIE SIE IMMER ESSEN KÖNNEN

Artischocken, Auberginen, Bambussprossen, Broccoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Eierschwammerl, Endiviensalat, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Essiggurken, Karfiol, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkraut, Rucola, Salat, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Sojasprossen, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Vogersalat, Weißkraut, Zucchini und Zwiebel.

Zu den in Ihren Rezepten angegebenen Gemüsemengen dürfen Sie auch gerne zusätzlich Gemüse aus dieser Liste verwenden. Zu jeder Mahlzeit dürfen Sie auch einen Salat zubereiten. z.B.: aus Tomaten, Blattsalat, Gurke, Karotte mit 1 TL Öl.

Als Snack zwischendurch ist Gemüse als Rohkost immer erlaubt.

TIPPS

Es macht einen Unterschied, ob Zwiebel angeröstet oder gekocht werden.

Auch anderes Gemüse wird schmackhafter wenn es nicht nur gekocht sondern leicht angebraten wird.

Schneiden Sie Gemüse kreativ – in größere und kleinere Stücke, in Streifen oder verwenden Sie eine Küchenmaschine oder eine Reibe.

Lassen Sie einer Gemüsesorte den Vortritt – mischen Sie nicht zu viele Sorten durch.

Würzen Sie kräftig! Mischen Sie ruhig Gewürze, Gewürzmischungen und Kräuter bzw. Tiefkühlkräuter unter. Tauschen Sie nicht nur die Sorten aus, sondern variieren Sie auch die Zubereitung!

Denken Sie daran, dass Abwechslung sehr wichtig ist.

Asiatisch oder als Wokgemüse: Champignons, Bambussprossen, Karotten,...

Wechseln Sie beim Beilagengemüse täglich ab: Spinat, Rotkraut, Sauerkraut, Kohlgemüse oder Letschogemüse bringen ebenfalls Abwechslung in Ihren Speiseplan!

GEMÜSESORTEN, DIE NICHT UNEINGESCHRÄNKT GEGESSEN WERDEN SOLLTEN: (ENTWEDER/ODER)

Hülsenfrüchte: Bohnen, Bohnenschoten Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen sind sehr kalorienreich. Deshalb sollten maximal 150g als Beilage verwendet werden!

Maximal 150g pro Tag.

Zuckermais enthält sehr viel Stärke. Auch hier ist die Obergrenze 150g als Beilage oder als Salat.

Essen Sie max. 5 Oliven pro Tag

Maximal 150g Rote Rüben pro Tag.

Kartoffeln werden als Kohlenhydratbeilage verwendet. Es sind maximal 2 hühnereigroße Kartoffeln pro Tag berechnet. Wenn Sie eine Suppe mit Kartoffeln binden möchten, müssen Sie diese bei Ihrer Hauptmahlzeit abziehen.

Zu einer dieser Ausnahmen können Sie jedoch wieder uneingeschränkt Gemüsesorten von der Liste essen!