



FACTSHEET - GEMÜSESUPPE

Gemüse bringt Volumen, Ballaststoffe und Nährstoffe in den Ernährungsplan. Sie können täglich zusätzlich zu Ihrem berechneten Speiseplan eine Gemüsesuppe einbauen. Ein positiver Effekt ist auch, dass Sie mehr Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Mit 1 Liter zusätzlicher Flüssigkeit am Tag verbrennen Sie rund 100 kcal mehr!

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!

WELCHE GEMÜSESORTEN SIND ERLAUBT?

- Artischocken
- Auberginen
- Broccoli
- Champignons
- Fenchel
- Grünkohl
- Karfiol
- Karotten
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlrabi
- Kürbis
- Lauch
- Mangold
- Paprika
- Pilze
- Schwarzwurzeln
- Sellerie
- Spargel
- Spinat
- Stangensellerie
- Tomaten
- Weißkraut
- Zucchini
- Zwiebel

WELCHE GEMÜSESORTEN KOMMEN NICHT IN DIE SUPPE?

- Avocado
- Erbsen
- Gemüsemais
- Kartoffeln

ZUBEREITUNG DER GEMÜSESUPPE

Zwiebeln oder Knoblauch in 1 TL Öl anrösten, restliches Gemüse mitkochen würzen, eventuell pürieren und mit 1 TL Frischkäse oder 1 Schuss fettarmer Milch verfeinern!

MUSS ICH FRISCHES GEMÜSE NEHMEN?

Frisches Gemüse ist vielfältig einsetzbar und daher sehr praktisch. Nährstoffmäßig ist auch Tiefkühlgemüse gleich wertvoll. Bei Tomaten sind auch Tetra-Packs und Dosenprodukte zu empfehlen.

TIPP

Die Gemüsesuppe können Sie jeden Tag zusätzlich in Ihren Speiseplan einbauen!