



BAHN **BKK**

BESSER ESSEN
LEICHT GEMACHT

Die neun wichtigsten Ernährungstipps

Die Art, wie wir leben, beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit. Das heißt, wir haben es selbst in der Hand. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil mit viel körperlicher Aktivität und einer ausgewogenen Ernährung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und kann dabei sogar wesentlich das Risiko für bestimmte Erkrankungen reduzieren.

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Deshalb sollten Sie so abwechslungsreich wie möglich essen. Gesunde, ungesunde oder sogar verbotene Lebensmittel gibt es dabei nicht – es kommt allein auf die Menge, Auswahl und Kombination von einzelnen Lebensmitteln an.

Unsere Tipps helfen Ihnen, sich ohne großen Aufwand ausgewogen zu ernähren. Und Sie können direkt damit starten.

1. Natürliche Produkte essen

Kaufen Sie möglichst viele Lebensmittel, die keine Zutatenliste haben. Damit sind vor allem frisches Obst, Gemüse, in geringen Mengen auch Fleisch und Fisch gemeint, die noch nicht gekocht oder anderweitig verarbeitet worden sind. Bei verpackten oder verarbeiteten Lebensmitteln schauen Sie ruhig einmal auf die Zutatenliste. Wenn Sie hier Begriffe finden, die Sie nicht kennen, oder die Liste sehr lang ist, lassen Sie das Produkt lieber im Regal stehen. Essen Sie wann immer möglich die Vollkornvariante eines Produkts und greifen Sie lieber zum Stückobst anstelle von Smoothies.

2. Viel Wasser trinken

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens und erfüllt viele wichtige Funktionen in unserem Körper. Sehr schnell spüren wir die Auswirkungen, wenn wir zu wenig trinken. Der Blutdruck sackt ab, die Leistungsfähigkeit reduziert sich, oft sind auch Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten die Folge. Daher ist es umso wichtiger, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken. Pauschalempfehlungen wie 1,5 Liter, 2 Liter oder 3 Liter sind hier jedoch sehr ungenau. Wer viel Gemüse und Obst isst, tankt ordentlich Wasser zusätzlich. Deswegen gilt die einfache Regel: so viel trinken, bis der Urin möglichst klar ist.

3. Flüssige Dickmacher meiden

Softdrinks spielen durch ihren extrem hohen Zuckergehalt eine sehr große und absolut nicht zu unterschätzende Rolle in der Kalorienbilanz. Übergewicht und das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen enorm. Auch die kalorienreduzierten Varianten wie „light“ oder „zero“ sind keine Alternative. Softdrinks sollten möglichst komplett vom Ernährungsplan verbannt werden. Probieren Sie die Vielfalt von Tees oder Wasser „mit Geschmack“ – aber die natürliche Variante mit frischer Minze, Ingwer oder Zitrone.



4. Essverhalten optimieren

Es ist nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wie und warum man isst. Da es in der Regel ca. 15 Minuten dauert bis das Gehirn aus dem Verdauungstrakt die Signale erhalten hat, die zum Sättigungsgefühl führen, sollte man sich beim Essen mind. 15-20 Minuten Zeit lassen. Je schneller wir also essen, desto mehr essen wir bis wir satt sind. Wichtig ist es auch, sich satt und nicht voll zu essen.

5. Keine Angst vor Fett

Leider hat Fett noch immer keinen guten Stand bei uns. Völlig zu Unrecht! Es gibt lebensnotwendige Fettsäuren (die sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren), die wir nur über die Nahrung aufnehmen können. Sicherlich haben Sie schon einmal von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehört. Genau um diese handelt es sich hierbei. Auch zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K ist Fett notwendig. Ungesättigte Fette finden sich in Walnüssen, Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele oder Hering und in Lein- und Distelöl. Nach wie vor gilt aber: Hände weg von frittierten Produkten und Fertiggerichten!

6. Snacks einstellen

Unbewusst snacken wir alle mehrmals täglich. Ganz nebenbei landen so viele Kalorien zusätzlich im Bauch, die in der täglichen Bilanz dann die Hauptmahlzeit einmal schnell wie einen Appetizer aussehen lassen. Jeden Tag daher einfach mal NICHT zwischendurch essen. Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten Hunger (keinen Appetit!) verspüren, trinken Sie doch einen zuckerfreien Milchkaffee oder Tee. Und nein, auch der Keks dazu wäre snacken. Am besten, Sie machen sich das einmal am Tag bewusst.

7. Selbst kochen und mitnehmen

Zuhause schmeckt es am besten und man weiß, was drinsteckt. Also: Kochen Sie selbst, so oft es geht. Außerdem: Wer sich abends oder morgens Essen für den (nächsten) Tag vorbereitet und einpackt, läuft weniger Gefahr, unterwegs das Nächstbeste zu kaufen. Mit Hunger einzukaufen hat meist zur Folge, dass vor allem Süßes und Fettiges verspeist wird. Mit geschnittenem Gemüse, selbstbelegten Vollkornbrotchen, gekochten Eiern oder Müsli mit Joghurt und frischen saisonalen Früchten begegnet man dem Heißhunger prima.

8. Hochwertiges Eiweiß und viel Gemüse

Eiweiß ist der Sattmacher schlechthin. Mit täglicher Zufuhr von hochwertigem Eiweiß in Form von Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern, Fisch, und ab und zu Fleisch nimmt man den Platz für (schnelle) Kohlenhydrate auf dem Teller weg, die sonst eher eine Blutzuckerachterbahn verursachen würden. Somit umgeht man wieder die Heißhungerattacken und bleibt lange satt. Unser Darm liebt viel Gemüse und ein gesunder Darm hält uns fit, gesund und konzentriert.

9. In guter Gesellschaft schlammern

Essen Sie zusammen mit der Familie oder laden Sie Freunde zum gemeinsamen Kochen ein. Essen ist ein Erlebnis! Zusammen am Tisch zu sitzen und das Essen zu genießen ist Lebensfreude pur. Gemeinsam essen bringt aber nicht nur Leben an den Tisch. Es lässt Sie die Lebensmittel auch langsam und bewusst genießen. Insbesondere bei Kindern hat das gemeinsame Essen einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Unser Tipp | Wenn Sie Ihr Ernährungsverhalten verbessern wollen, nehmen Sie am Gewichts-Coaching premium teil. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich im Alltag besser und gesünder ernähren können. Schwerpunkt des Programms: ein paar Kilo leichter zu werden. Sind Sie bei der BAHN-BKK versichert, übernehmen wir die Kosten des Programms.

Was soll wie viel auf den Teller?

Der Lebensmittelteller gibt Ihnen eine einfache Orientierung für eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Er zeigt, wie hoch der Anteil der verschiedenen Lebensmittelgruppen in Ihrer Ernährung im Idealfall sein soll.

Gemüse, Salat und Obst | Regionales und saisonales Gemüse und Obst gehören täglich auf den Teller. Die meisten Gemüse- und Obstsorten sind nicht nur kalorienarm, sie enthalten auch viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber auch sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Ob frisch oder als Tiefkühlvariante – das ist Ihnen überlassen. In beiden Varianten sind die wertvollen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten. Vorsichtig sollten Sie bei Konserven sein, hier ist die Nährstoffbilanz durch die heißen Temperaturen bei der Verarbeitung und den hohen Zuckergehalt deutlich schlechter. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau ist frei von gesundheitsschädlichen Pestiziden und Konservierungsmitteln.

Experten empfehlen täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen, das sind etwa 600 Gramm, idealerweise drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Hierfür brauchen Sie keine Waage, denn eine Handvoll ist eine Portion. Schälen Sie Ihr Obst und Gemüse nur wenn unbedingt nötig, denn besonders schmackhaft und wertvoll ist die Schale. Auch hier eignet sich die Bio-Variante besser. Fünf am Tag, so geht's:

- Essen Sie frisches Obst zum Frühstück, z. B. in einem Müsli.
- Knuspern Sie zwischendurch ein paar Gemüsesticks.
- Zum Mittagessen lassen Sie sich eine Portion Gemüse oder einen kleinen Salat schmecken.
- Probieren Sie als Nachmittagssnack eine Handvoll Beeren oder eine frische Grapefruit.
- Zum Abendbrot genießen Sie eine Tomate/Gurke.

Nudeln, Kartoffeln, Reis und Brot | Nudeln, Reis und Kartoffeln sind wichtige Lebensmittel, die nicht nur satt machen, sondern gleichzeitig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern. In Form von Vollkornprodukten erhöht sich noch einmal der Anteil an wertvollen Nährstoffen, da viele dieser Stoffe direkt in oder unter der Schale des Getreidekorns sitzen. Die in der Werbung als „Frühstückscerealien“ benannten Produkte enthalten meist sehr viel Zucker und zum Teil auch Fett. Diese Cerealien sind eher eine Süßigkeit – wie häufig auch fertige Müslis. Besser ist es, sich aus verschiedenen Getreideflocken sein Müsli selber zusammenzustellen.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier | Fleisch, Wurst, Fisch und Eier sollten nur in Maßen verzehrt werden. Die DGE empfiehlt 300 bis 600 g Fleisch/-produkte pro Woche. Versuchen Sie nicht von heute auf morgen Ihre Gewohnheiten radikal umzustellen, jede Reduktion ist ein Erfolg! Sowohl für Ihre Gesundheit als auch für unser aller Umwelt!

Milch und Milchprodukte | Ein viertel Liter Milch oder 250 Gramm Joghurt und zwei bis drei Scheiben Käse decken bereits Ihren täglichen Kalziumbedarf. Sie können grundsätzlich zwischen fettarmen Varianten, wie zum Beispiel Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett und den Vollfettmilchprodukten (3,8 %) wählen. Wenn Sie Fett einsparen möchten, wählen Sie die fettreduzierten Produkte. Auch wenn Sahne und Butter zu den Milchprodukten zählen, sind sie sehr fettreich und sollten nur selten verzehrt werden.

Öle und Fette | Bevorzugen Sie pflanzliche Fette wie Raps- und Olivenöl. Diese liefern Ihnen lebensnotwendige Fettsäuren und sind im Vergleich zu tierischen Fetten frei von Cholesterin. Margarine enthält gesundheitsschädigende Transfettsäuren. Diese entstehen durch die industrielle Fetthärtung. Versuchen Sie, Streichfette zu reduzieren, dann darf es ruhig auch Butter sein.

50%
Obst und
Gemüse



12,5%
Öle und Fette



12,5%
Hülsenfrüchte
Milchprodukte
sowie Fleisch
und Fisch

25%
Vollkornprodukte

Viel tückischer als diese sichtbaren Fette sind solche, die sich in Schokolade, Kuchen und Keksen, Eis, Chips und vielen Fertigprodukten verstecken. Die tägliche Fettaufnahme sollte 60 bis 80 Gramm pro Tag nicht überschreiten.

Zucker und Süßwaren | Zuckersüß und so verführerisch lässt uns Zucker viele Genussmomente empfinden. Wenn Sie naschen, dann genießen Sie es auch! Machen Sie sich frei vom schlechten Gewissen und negativen Gedanken.

Achten Sie hier jedoch unbedingt auf die Menge. Genießen Sie maximal eine Handvoll Gummibärchen oder einen kleinen Schokoriegel.

Trinken Sie mind. 1,5 Liter täglich | Denn wer viel trinkt...

- erhöht seine geistige und mentale Leistungsfähigkeit
- fühlt sich körperlich fit und wach
- ist leistungsstärker bei körperlichen Anstrengungen und sportlichen Aktivitäten
- beugt Kopfschmerzen und Übelkeit vor
- erhält einen rosigen Teint und beugt Hautalterungsprozessen vor
- stärkt das Immunsystem und wird seltener krank
- beugt Verstopfung vor.

Als Getränke eignen sich dabei Mineralwasser mit niedrigen Natriumwerten und geringem Nitratanteil, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und seltener auch mal Saftschorlen.

Vorsicht ist bei unverdünnten Säften, Fruchtsaftgetränken und Limonaden geboten. Sie sind zuckerhaltig, kalorienreich und zählen daher als Süßigkeit.

Fazit:

- Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten nach dem Tellerprinzip.
- Essen Sie regelmäßig.
- Vermeiden Sie lange Phasen ohne Essen.
- Essen Sie aus Hunger und nicht Appetit.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Koffeinhaltige und alkoholhaltige Getränke in Maßen.
- Verbringen Sie Ihre Pause in geeigneten Pausenräumen.
- Nehmen Sie sich Zeit und kauen Sie richtig – die Verdauung beginnt schon im Mund.
- Essen und trinken Sie mit Freude und Genuss.

Leckere Ideen für Ihre Mahlzeiten

Planen Sie Ihre Mahlzeiten. Überlegen Sie sich, was Sie an welchen Tagen essen möchten und besorgen Sie diese Lebensmittel. Berücksichtigen Sie, dass Sie regelmäßig essen sollten, ob das nun drei oder fünf Mahlzeiten am Tag sind, entscheiden Sie. Einige Ideen für Ihre Mahlzeiten haben wir für Sie zusammengestellt.

Frühstück | Stellen Sie sich ein **leckeres Müsli** selbst zusammen: Hafer- oder andere Getreideflocken, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Nüsse, Mandeln, etwas frisches Obst mit Joghurt oder Milch/Milchersatz vermischt spendet Ihnen einen perfekten Start in den Tag.

Belegen Sie **Vollkornbrot** stets neben magerem Aufschnitt, wie Geflügelbrust oder fettarmen Käse, auch mit etwas Gemüse, wie Gurke, Paprika oder Tomatenscheiben. Auf diese Weise kombinieren Sie gesundes Vollkorn bereits mit etwas Gemüse. Auch Gemüseaufstriche sind eine leckere Alternative zu Wurst und Co.!

Soll es **etwas Süßes** sein? Achten Sie bei Fruchtaufstrichen darauf, dass der Fruchtanteil besonders hoch ist und kombinieren Sie den Aufstrich mit Quark oder Hüttenkäse auf Ihrem Brötchen.

Sie mögen gern Schokoladenaufstriche? Wenn, dann ist das Frühstück der richtige Zeitpunkt, um es sich gelegentlich zu gönnen. Zwar enthalten diese Aufstriche viel Zucker und Fett. Selten genossen stellen sie jedoch einen energiegeladenen Start in den Tag sicher.

Mittagessen | Wählen Sie in der **Kantine** oder im Restaurant Kartoffeln statt Pommes Frites oder Kroketten. Verzichten Sie, wenn möglich, auf die Panade an Fleisch oder Fisch. Erhöhen Sie den Gemüseanteil auf Ihrem Teller und reduzieren Sie im Gegenzug die „Sättigungsbeilage“, wie Nudeln oder Reis. Wählen Sie, wenn möglich, Vollkornnudeln – diese sättigen wesentlich länger als die helle Variante.

Entdecken Sie die **Kartoffel** neu. Sie lässt sich vielseitig zubereiten und ist, ob gekocht, als Auflauf, gebacken oder fettarm gebraten, der perfekte Mittagessenbegleiter. Schneiden Sie rohe Kartoffeln in Viertel oder Pommesgröße (gerne mit Schale) und geben Sie diese in eine Auflaufform mit ein bis zwei Esslöffel Öl, etwas Paprikapulver oder frischen Kräutern. Dann backen Sie die Kartoffeln auf 180 °C, bis sie gar sind (je nach Größe 30 bis 45 Minuten).

Besonders lecker und nährstoffreich sind auch „exotische“ Gerichte, die z. B. **Bulgur** oder **Kichererbsen** enthalten. Als warme Beilage oder als Salat mit viel frischem Gemüse zubereitet, bieten sich hier geschmackliche Neuentdeckungen.

Ofengemüse lässt sich lecker variieren und bietet in Kombination mit Kartoffeln aus dem Ofen eine leckere Abwechslung, die Sie auch gut im geeigneten Gefäß transportieren und kalt genießen können, z. B. mit einem selbstgemachten Quarkdip: einfach Magerquark mit frischen oder Tiefkühlkräutern vermischen.

Abendessen | Sie haben über den Tag noch keine fünf Portionen Obst und Gemüse gegessen? Zaubern Sie am Abend einen großen **gemischten Salat**. Geben Sie etwas Fetakäse oder Mozzarella hinzu und lassen Sie es sich schmecken. Tun Sie dies aber nur, wenn rohes Gemüse vorm Schlafengehen Ihrem Verdauungssystem gut tut. Wenn Sie mit Blähungen auf rohes Gemüse oder Salat reagieren, dann essen Sie abends lieber eine Gemüsepfanne, Wok- oder Ofengemüse. Das ist besser verträglich.

Gemüsesuppen lassen sich frisch, schnell und einfach herstellen. Alles, was Sie brauchen, ist Gemüse Ihrer Wahl, einen Topf und einen Pürierstab. Schneiden Sie das Gemüse in Würfel und bedecken Sie es vollständig mit Wasser. Kochen Sie das Gemüse weich, pürieren es und schmecken es mit Gewürzen und vielleicht etwas Milch für die Cremigkeit ab. Sie können auch nachträglich noch etwas Wasser hinzufügen, falls Ihnen die Suppe zu sämig ist. Experimentieren Sie mit Gemüsekombinationen und Gewürzen.

Eintöpfe sind ähnlich leicht zuzubereiten wie Gemüsesuppen. Wenn Sie diese auf Hülsenfruchtbasis zubereiten, haben Sie gleichzeitig viele pflanzliche Proteine im Gericht, ohne dass Sie noch extra Speck zugeben müssen.

Kochen Sie dazu Hülsenfrüchte mit Gemüse in Würfeln (klassisch: Kartoffeln, Möhren und anderes Wurzelgemüse) mit Wasser auf und lassen Sie alles sämig einkochen. Auch hier können Sie mit verschiedenen Kombinationen experimentieren.

Gemüsesuppen und Eintöpfe sind klasse Resteverwerter: Wenn Sie merken, dass Ihr Gemüse im Kühlschrank langsam alt wird, können Sie einfach alles in einem Topf aufkochen, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.

Zwischenmahlzeiten | Kohlenhydrate liefern Ihnen schnelle Energie und eignen sich somit hervorragend auch für kleine Zwischenmahlzeiten. Achten Sie aber auf komplexe Kohlenhydrate. Statt einem Schokoriegel, gönnen Sie sich lieber ein Stück Obst. Dies lässt sich leicht im Ganzen oder direkt in mundgerechten Stücken verpacken und transportieren.

Genießen Sie 150 Gramm **Naturjoghurt** (einen Becher), den Sie mit Früchten oder auch herzhaft, zum Beispiel mit Paprika, Gurkenstücken oder Frühlingszwiebeln verfeinern.

Knäckebrot oder Reiscracker lassen sich ebenfalls gut transportieren und bieten mit verschiedenen vegetarischen, würzigen Aufstrichen eine leckere Alternative zum Knabbern. Oder backen Sie sich doch einfach selber Müsliriegel! So wählen Sie nur die Nüsse und getrockneten Früchte, die Sie auch mögen und vermeiden unnötigen Zucker.



Rezepte zum Nachmachen

Essen selbst zuzubereiten muss nicht lange dauern. Hier haben wir für Sie einige schnelle Rezepte zusammengestellt, die Sie gut durch den Tag begleiten.

Frühstück

Süßes Beeren-Porridge

Zutaten für 2 Personen:

80 g Haferflocken
400 ml Milch
1 Prise Salz
100 g Heidelbeeren
1 Apfel (Sorte nach Wahl)

So einfach und so lecker! 80g feine Haferflocken mit der Milch und einer Prise Salz im Topf erhitzen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Genießen Sie das Porridge direkt warm oder bereiten Sie es am Vorabend vor. Auch kalt schmeckt das Porridge hervorragend. Frische Heidelbeeren, den Apfel und eine Handvoll Haselnüsse und Mandeln hinzugeben. Fertig ist das gesunde, sättigende Frühstück.

Tipp | Für alle, die Getreide und Milchprodukte meiden: Nutzen Sie die zahlreichen Alternativen wie Amaranth, Buchweizen und Soja- oder Mandelmilch.

Herzhaft vegetarisch

Zutaten für 2 Personen:

4 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
4 EL Magerquark
1 Salatgurke
Salz
Pfeffer
Mineralwasser
6–7 Radieschen

Das haben Sie sicherlich schon lange nicht mehr gegessen! Belegen Sie vier Vollkornknäckebrötchen mit einem leckeren Gurkenquark und frischen Radieschen. Hierzu einfach eine Salatgurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und auf einer Kastenreibe raspeln. vier Esslöffel Magerquark mit etwas Mineralwasser verrühren und die Gurkenraspeln hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Knäckebrötchen mit dem Gurkenquark bestreichen und den Radieschenscheiben belegen. Fertig ist eine leckere vegetarische Alternative.

Tipp | Nach Belieben können Karotten-Raspeln und frische Sprossen garniert werden. Auch zerhackte Walnüsse passen hervorragend dazu!

Sie haben morgens kaum oder keinen Hunger? Versuchen Sie es hiermit:

Beeren-Power

Zutaten für 2 Personen:

100 g Tiefkühl-Beerenmischung
6 EL Joghurt oder Buttermilch
Etwas Honig zum Süßen

Mixen Sie die Tiefkühl-Beeren mit Joghurt und etwas Honig und Sie erhalten einen fruchtigen Shake, der alles beinhaltet, was Sie für den Start in den Tag brauchen.

Tipp | Als Alternative eignet sich auch hervorragend Mandel- oder Reismilch.



Mittag

Vegetarische Linsen-Tomatensuppe mit Paprika, Chilischote und Ingwer

Zutaten für 2 Personen:
 1 rote Paprika
 1 Chilischote
 20 g Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 1 Schalotte
 2 EL Olivenöl
 1 Tasse rote Linsen
 500 g passierte Tomaten
 250 ml Gemüsebrühe (Glas)
 1 TL Honig
 Salz
 Pfeffer

Eine leichte, feurige Suppe zum Mittagessen! Paprika waschen, von Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote, den Ingwer, den Knoblauch und die Schalotten klein schneiden und alles zusammen in einem Topf mit dem Öl anschwitzen. Die Linsen abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen, in den Topf geben, kurz mitdünsten und mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und zehn bis zwölf Minuten köcheln.

Tipp | Das Gemüse lässt sich beliebig nach persönlichem Geschmack auswählen. Mit etwas Currypulver wird die Suppe wunderbar abgerundet.

Abend

Blumenkohl-Hack-Pfanne mit Quark-Dip

Zutaten für 2 Personen:
 ½ Bund Lauchzwiebeln
 ½ (ca. 1,5 kg) großer Blumenkohl
 1½ EL Öl
 250 g Rinderhackfleisch
 Salz
 Pfeffer
 Muskat
 ½ TL Edelsüß-Paprika
 ½ Bund Petersilie oder Schnittlauch
 75 g Joghurt
 125 g Magerquark

Warme kohlenhydratarmspeise für den Feierabend!

Hierzu Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Als nächstes Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Ein Esslöffel Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, dann darin das Rinderhackfleisch ca. fünf Minuten krümelig anbraten. Lauchzwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen und herausnehmen. Zwei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. fünf Minuten anbraten. Gut 125 ml Wasser zufügen und aufkochen lassen. Mit Salz würzen, zugedeckt ca. fünf Minuten garen lassen. Geben Sie das Hack zum Blumenkohl in die Pfanne und erhitzen beides gemeinsam.

Für den Quarkdip die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Verrühren Sie Joghurt und Quark und würzen Sie den Dip nach Ihrem Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat.



Mein Ernährungsprojekt

Sie haben Lust, etwas an Ihrem Ernährungsverhalten zu verändern? Dann setzen Sie sich klare und erreichbare Ziele. Starten Sie jetzt gleich mit Ihrem persönlichen Ernährungsprojekt.

Ernährungsgewohnheiten zu verändern stellt die meisten von uns vor eine riesige Herausforderung. Kein Wunder, denn „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ Es ist ein langer Weg, bestehende und fest verankerte Gewohnheiten zu ändern.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, die Gewohnheiten nicht abzuschalten, sondern einfach auszutauschen. Naschen Sie gerne Chips auf der Couch? Was halten Sie davon, wenn Sie diese mal durch Gemüsechips austauschen? Klar, geschmacksmäßig kommen diese nicht an Kartoffel-Chips ran. Doch es wäre etwas zum „Glücklich-Knabbern“ und Wohlfühlen. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Die wohl wichtigste Eigenschaft bei Ihrem Ernährungsziel ist es, geduldig zu sein und auch Rückfälle zu akzeptieren. Bleiben Sie immer fokussiert und motiviert!

So erreichen Sie Ihr Ziel | Mit Hilfe der Vorlage „Mein Ernährungsprojekt“ können Sie Ihr persönliches Ziel notieren. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Ziel realistisch ist, d.h. Sie können es erreichen. Gleichzeitig sollte es aber hoch genug sein, dass es Sie anspricht, es zu erreichen. Achten Sie auf eine positive Formulierung bei Ihrem Ziel und notieren Sie es so konkret wie möglich. Beherzigen Sie beim Aufstellen des Ziels folgende Regeln:

- Ihr Ziel ist positiv formuliert.
- Ihr Ziel ist konkret formuliert.
- Ihr Ziel ist realistisch.
- Ihr Ziel lässt sich durch eigenes Handeln umsetzen.
- Ihr Ziel ist mit einem konkreten Datum versehen.
- Ihr Ziel lässt sich gut überprüfen.

Mögliche Ziele könnten sein:

- Ich will mindestens drei Mal pro Woche selbst, frisch und ohne Geschmacksverstärker kochen
- Ich will mich mindestens zweimal die Woche durch Kurse im Fitnessstudio sportlich betätigen
- Ich will nur einmal in der Woche etwas Süßes (Schokolade, Gebäck, Torte) essen

Mein persönliches Ziel:

Davon verspreche ich mir:

1.

2.

3.

Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun:

Meine nächsten Schritte sind:

Was?

Bis wann?

Welche Hindernisse können auftreten?

Wie kann ich diese überwinden?

Abnehmen mit der BAHN-BKK

Sie wollen Ihr Gewicht mit Hilfe einer individuellen Betreuung regulieren, haben aber keine Zeit für Gruppentreffen oder Ihnen sind diese unangenehm? Dann nutzen Sie das Gewichts-Coaching premium unser viermonatiges Abnehmprogramm für zu Hause. Weitere Informationen finden Sie unter: [🌐 **www.bahn-bkk.de/gewichtskoaching**](https://www.bahn-bkk.de/gewichtskoaching)

Wenn Sie mehr zum Thema „Gesunde Ernährung“ erfahren wollen, besuchen Sie einen Präventionskurs in Ihrer Nähe. Alle Angebote finden Sie unter [🌐 **www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse**](https://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse). Wir übernehmen pro Kurs 80% der Kurskosten bis zu 150 Euro für zwei Kurse pro Jahr. Damit können Sie bis zu 300 Euro jährlich für Präventionskurse erhalten.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255
✉ service@bahn-bkk.de
🌐 www.bahn-bkk.de

