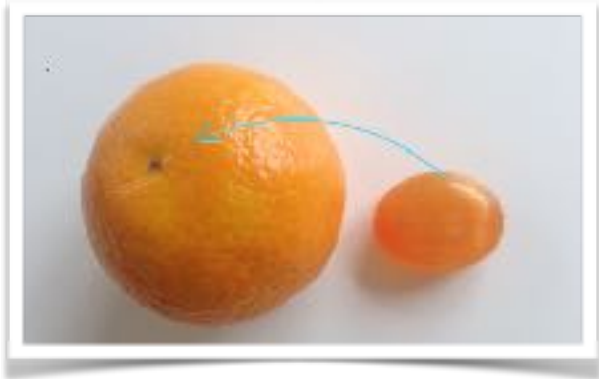


Make a change

Ausgezeichnete Alternativen für alles



Mein Eindruck ist, dass viele Menschen ein "Alles oder Nichts"-Gefühl haben: sie denken zwar, dass sie sich nicht gesund ernähren, schrecken aber vor einer Umstellung zurück, da gesunde Ernährung für sie mit Genussverlust, erhöhtem Aufwand, Kosten und/oder sozialer Ausgrenzung verbunden ist.

Meine Alternativenübersicht soll helfen zu erkennen, dass man mit kleinen Maßnahmen anfangen kann, Schritte in Richtung gesünderer Ernährung zu machen.

Die Alternativen sind teils kalorienärmer, teils gesünder, teils nährstoffreicher oder alles zusammen! Die Angaben basieren auf Clean-Eating-Empfehlungen.

Für Beginner

Statt...	...besser
Alkohol	ein Glas weniger ;-)
Bier	alkoholfreies Bier
Bolognese-Soße	Hälfte des Hackfleisches durch mehr als die doppelte Menge Gemüse ersetzen (Tomaten; geraspelte und angebratene Zwiebel, Möhren, Zucchini, Aubergine...; TK-Spinat)
Butter	Brotaufstrich: Frischkäse, Olivenöl, Erdnussbutter Backen: Apfelmus, Joghurt, gesundes Öl, Erdnussbutter Anbraten: gesundes Öl
Chili con Carne	Hälfte des Fleisches durch Gemüse ersetzen und mit roten Linsen ergänzen
Chips	Popcorn, Salzstangen
Cocktails	Cocktails ohne Sahne, ohne Alkohol
Ei	weniger Eigelb (z.B. im Omelett oder Rührei von einem Teil der Eier nur das Eiklar verwenden)
Eiscreme	Sorbet statt Sahneeis halbe Portion, diese mit Obst ergänzen

Statt...	...besser
Fertigprodukte	selber kochen! leicht gemacht durch pures TK-Gemüse und z.B. am Wochenende vorgekochten Reis, Kartoffeln, Nudeln, Quinoa, Huhn... plus Gewürze
Fleisch	weniger rotes Fleisch, mehr Geflügel und Fisch Richtmenge: ein handtellergroßes Stück Beilagenmenge, v.a. Gemüse, vergrößern
Frikadelle	die Hälfte des Fleische durch Kidneybohnen, Champignons, Zwiebeln, Tomatenmark, ... ersetzen Semmelbrösel durch (gemahlene) Haferflocken ersetzen
Joghurt	keine Sahnejohurts, evtl. fettarmer Joghurt, Naturjoghurt mit Frucht und Honig, Quark oder Hüttenkäse (evtl. pürieren)
Lasagne	weniger Fleisch, mehr Gemüse (siehe Bolognese) Bechamelsauce durch saure Sahne oder Quark/Joghurt-Ei-Mischung ersetzen
Margarine	Brotaufstrich: kleine Menge Butter, Frischkäse, ... Backen: Menge reduzieren, Nussbutter, hochwertiges Öl, Apfelmus
Mayonnaise	saure Sahne, Schmand, Joghurt, Quark selbstgemachte Mayo aus Olivenöl und Ei
Nudeln, weiß	Vollkornnudeln oder mit Vollkornnudeln mischen
Pfannkuchen	weißes Mehl z.T. durch Vollkornmehl oder gemahlene Haferflocken ersetzen
Pizza	Gemüse/Thunfisch statt Salami
Pommes frites	Ofenblechkartoffeln
Reis, weiß	brauner Reis
Sahne	zum Kochen: saure Sahne, Schmand in der Suppe: einen Teil des Gemüses pürieren zum Kuchen: (Vanille-) Joghurt
Sahnesoße zu Nudeln	Sauce auf Tomatenbasis oder Sahne ersetzen (s.o.)
Salz	Kräuter, Gewürze, Senf
Schokolade	reduzierte Menge und/oder dunkle Schokolade
Schokocreme, herkömmlich	Bio-Schokocreme mit 50% Nuss
Softdrinks	Wasser mit Saft, Ananasstücken, Minze, Zitrone, Grapefruitsaft, ...
Süßigkeiten	dunkle Schokolade, Trockenobst
Weißmehl	Vollkornmehl
Wein	Weinschorle oder geringere Menge
Wurst	Käse, Fisch, selbstgemachte Frikadellen/Chicken Nuggets
Zucker	Stevia, Honig, Zuckerrübensirup, Ersatzzucker

