

Oft ist es so, man hat sich entschieden. Ich will abnehmen!!!! Aber man hat schon diverse Diäten probiert und immer den JoJo Effekt erlebt. Neuer Versuch!!!!

Ernährungsumstellung

Am Anfang ist man schnell überfordert, man will die Ernährungsgewohnheiten ändern, man muss die einzelnen Zusammensetzungen der Lebensmittel verstehen, auf Kalorien achten.

Anhand der Ampel fällt es etwas leichter kalorien- oder fettreiche Lebensmittel zu unterscheiden.

Die Lebensmittel im roten Bereich sind die kalorienreichen, diese sollte man meiden. Wer sich rundum gesund ernährt, darf auch mal zugreifen, damit man nicht auf alles verzichten muss und dadurch schnell wieder aus der Ernährungsumstellung ausbricht.

Der gelbe Bereich kennzeichnet Lebensmittel, die man im begrenzten Maße zu sich nehmen kann. Man muß nicht sofort auf alles verzichten und kann langsam umstellen

Der grüne Bereich zeigt Lebensmittel, die man zu sich nehmen kann ohne schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn jetzt noch die Ernährungsumstellung rot gelb, grün gezielt mit Vitaminen angereichert wird. 5 x am Tag Obst und Gemüse und man eiweißreiche Lebensmittel, wie Fisch zu sich nimmt, hat man eine ausgewogene Ernährung.

Wichtig gönnen Sie sich einmal in der Woche was, worauf Sie Lust haben, denn nur Verzicht führt zu Unzufriedenheit und schlechter Laune.

Sie sollen sich aber durch die Ernährungsumstellung wieder wohler fühlen und mehr Spaß am Leben haben!!!!



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

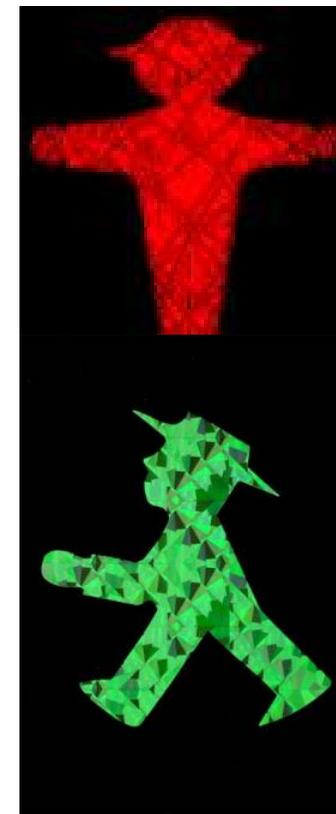
Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ernährungsumstellung Rot oder Grün Das ist die Frage



Aufgabe:

Stellen Sie Teile der Ernährung nach dem Ampelsystem um!!!

Milch und Milchprodukte

Fruchtjoghurt 3,8%b Fett mit Zucker
Milch mit 3,8% Fett
Frischkäsezubereitungen 60%
Speisequark 40% Fett
Westberg 45% Fett
Creme Fraiche 40% Fett

Fleisch und Fleischwaren

Fleischwurst
Cervelatwurst
Speck durchwachsen
Ente
Schweinefleisch

Getreideprodukte

Butterkringel
Rührteig
Apfelstrudel
Plunderstückchen
Croissants
Baguette
Cornflakes
Eierteigwaren

Fette/Öle/Nüsse

Butter
Mayonaise
Sonnenblumenöl
Wallnuss

Getränke

Cola
Fruchtsaftgetränke

Süßwaren

Tafel Schokolade
Kartoffelchips
Sahneeis

Fertiggerichte

Spaghetti Bolognese
Bratwurst/Currywurst
Schokopudding

Fruchtjoghurt fettreduziert
Milch mit 1,5 % Fett
Frischkäsezubereitungen 20%
Speisequark 40% Fett

Schmand 24 % Fett

Bierschinken
Salami
Schinkenspeck
Pute
Rindfleisch

Kekse
Biskuit
Apfelkuchen Rührteig
Streuselkuchen
Weißbrötchen
Weizenmischbrot
Müslimischung
Eierteigwaren/Vollkornnudeln

Halbfettbutter
Fettreduzierte Mayonaise
Weizenkeimöl
Haselnuss

Cola light
Saftschorle

Riegel Schokolade
Salzstangen
Speiseeis

Tortellini
Bockwurst

Naturjoghurt mit frischen Früchten
Milch mit 0,1% Fett
körniger Frischkäse
Speisequark mager
Westlight 30% Fett
Saure Sahne 10% Fett

Putenbrust
geräucherter Schinken ohne Fettrand
Lachsschinken
Huhn
Kalbsfleisch

Russisch Brot
Hefeteig
Apfelkuchen Hefe
Berliner
Vollkornbrötchen
Vollkornbrot
Haferflocken mit Frischobst
Vollkornnudeln

Kräuterquark
Saure Sahne
Raps- und Olivenöl
Erdnuss

Wasser

Müsliriegel

Fruchteis

Ravioli mit Tomatensoße
Frankfurter Würstchen,
Rote Grütze