

Austauschmodell von Lebensmitteln - mit Leichtigkeit Kalorien sparen.

Tauschen Sie die fettreichen zum Teil auch zuckerreichen Lebensmittel in der linken Spalte gegen diejenigen in der rechten Spalte ein.

- ⇒ Sie können mit Leichtigkeit Kalorien sparen und werden dennoch satt, weil die Portionsgrößen weitestgehend gleich groß sind.
- ⇒ Indem Sie kalorienreiche Lebensmittel gegen die angegebenen kalorienarmen Alternativen austauschen, nehmen Sie weniger Kalorien und trotzdem ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, und Mineralstoffe auf.

Hier nur ein kleines Beispiel, wie Sie 500 kcal am Tag einsparen können!

Kalorienreiche Lebensmittel			Kalorienarme Lebensmittel		
30 g	Salami	165 kcal	30 g	magerer Kochschinken	65 kcal
200 g	Pommes frites	365 kcal	200 g	Pellkartoffeln	160 kcal
150 g	Schweineschnitzel	250 kcal	150 g	Hähnchenschnitzel	160 kcal
250 ml	Vollmilch	165 kcal	250 ml	fettarme Milch	120 kcal
200 ml	Limonade	90 kcal	200 ml	Mineralwasser	0 kcal
gesamt		1035 kcal	gesamt		505 kcal

fette oder zuckerreiche Lebensmittel	kcal	leckere Alternativen	kcal	Kalorienersparnis
Kartoffeln				
200g Kroketten	450	200g Salz- oder Pellkartoffeln	140	310
200g Bratkartoffeln	330	200g Backkartoffeln	140	190
Früchte				
150 g gezuckerte Früchte aus der Dose	160	150 g frische Früchte	130	30
Getreideprodukte und Backwaren				
1 Croissant (40g)	205	1 Vollkornbrötchen (60g) oder 2 Scheiben Vollkornbrot	135	70
1 Stück Cremetorte	320	1 Stück Hefengebäck mit Früchten	260	60
Fleisch und Wurstwaren				
150 g Gänsefleisch mit Haut (gegart ohne Fettzugabe)	420	150 g mageres Rindfleisch (gegart ohne Fettzugabe)	205	215
1 gebratene/gegrillte Wurst (150g)	475	1 mageres Stück Schweinefleisch (150 g) (gegart ohne Fettzugabe)	260	215
20 g (1 Scheibe) Salami	70	20 g (1 Scheibe) Putenschinken	30	40
Fisch				
150g paniertes Kabeljau inkl. Fett in Panade	250	150g Kabeljau natur, gegart (nicht paniert)	135	115
150g Aal	400	150g Scholle	140	260
Milch und Milchprodukte				
1 Scheibe (30g) fettreicher Käse (45% Fett i.Tr., 30g Fett pro 100g)	105	1 Scheibe fettarmer Käse (30% Fett i. Tr., 15g Fett pro 100g)	75	30
2 Teelöffel Sahne (35% Fett)	30	2 Teelöffel fettarme Milch (1,5% Fett)	5	25
200g Sahnejoghurt mit Fruchtzubereitung	290	200g fettarmer Joghurt (1,5% Fett) mit Fruchtzubereitung	165	125

fette oder zuckerreiche Lebensmittel	kcal	leckere Alternativen	kcal	Kalorienersparnis
Fette und Öle				
1 Teelöffel (4g) Butter oder Margarine	30	1 Teelöffel Halbfettbutter oder -margarine	15	15
1 Teelöffel (4g) Butter oder Margarine	30	1 gehäufter Teelöffel (15g) Magerquark	10	20
Getränke				
1 Tasse Tee/Kaffee (200ml) mit Zucker	20	1 Tasse Tee/Kaffee ohne Zucker (evtl. mit Süßstoff)	0	20
250 ml Cola	150	250 ml Cola light	10	140
250 ml Apfelsaft	125	250 ml Apfelschorle (½ Apfelsaft, ½ Mineralw.)	60	65
Alkoholische Getränke				
200 ml Weißwein trocken	145	200 ml Weinschorle (½ Wein, ½ Mineralwasser)	75	70
500 ml Bier	210	500 ml Radler (½ Bier, ½ Zitronenlimonade light)	110	100
Süßigkeiten und herzhafte Snacks				
1 Riegel Schokolade (20g)	110	20g Lakritz	75	35
3 Pralinen	180	6 Gummibärchen	70	110
3 Kugeln Sahneeis	115	3 Kugeln Fruchteis	60	55
150 g Mousse au chocolat	310	150 g Pudding mit fettarmer Milch	135	175
30 g Nussnougataufstrich	160	30 g Marmelade	85	75
20 g Studentenfutter	90	20 g Trockenfrüchte	60	30
50g Kartoffelchips	270	50g Salzstangen	170	100
Weitere Lebensmittel				
2 Teelöffel (10g) Salatsoße aus Mayonnaise	75	10 g Salatsoße mit Zitrone und Magerjoghurt	15	60
200 g Cremesuppe (mit Sahne)	190	200 g Gemüsesuppe, püriert	45	145