

Liebe Kundin, lieber Kunde,

endlich ist Sommer, Eiscafés und Grillpartys locken uns ins Freie. Viele dieser sommerlichen Köstlichkeiten sind jedoch leider sehr energiereich – durch Zucker, Fett und Alkohol –, so dass die Strandfigur schnell in Gefahr geraten kann.

Damit die Kalorienfalle nicht zuschnappt und Sie den Sommer lecker ohne Zusatzpfunde genießen können, haben wir Ihnen hier einige Informationen zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Sommerliche Kalorienfallen

Ein leckeres Eis in der Sonne – das ist für viele von uns der Inbegriff von Sommer. Doch in diesen Köstlichkeiten verstecken sich oft erhebliche Kalorienmengen. Ein Wassereis oder ein Fruchtsorbet ist dabei deutlich figurfreundlicher als cremiges Sahneeis, das dann durch süße Fruchtsoßen, Schokostreusel, Nüsse oder Schlagsahne kalorisch vielleicht noch „aufgepeppt“ wird. Sollten Sie der Versuchung nicht ganz widerstehen können, versuchen Sie, nur eine Kugel zu bestellen. Und löffeln Sie Ihr Eis aus dem Pappbecher und nicht aus der Waffel.

Beim Grillen auch auf die Beilagen achten

Bratwürste, Bauchfleisch und Nackensteaks enthalten sehr viel Fett, figurfreundlichere Grillschmankerl sind dagegen mageres Geflügelfleisch oder Fisch. Beim Grillen steckt der Kalorien-teufel häufig aber auch in den Beilagen. Fetter Nudelsalat oder Kartoffelsalat mit Mayonnaise oder Speck reduzieren das gesundheitliche Plus von magerem Grillfleisch oder -fisch ganz schnell wieder. Hier ist beispielsweise ein frischer Krautsalat die schlankere Alternative. Auch Ketchup, Senf und Grillsoßen liefern oft unnötig viele Kalorien. Alternativ bietet sich zum Dippen ein fettarmer Kräuterquark an, dazu schmecken in der Glut gebackene Kartoffeln einfach köstlich. Auch selbst gemachte Soßen mit frischen Kräutern oder Knoblauch, Joghurt oder Quark bringen Abwechslung auf den Grillteller. Gegrilltes Gemüse wie Zwiebeln, Zucchini, Maiskolben, Paprika, Tomaten, Champignons und Co. sind wohlschmeckende

und kalorienarme Beilagen zu Steak oder dem Grillfisch. Wer kein Fleisch essen möchte, kann auch wunderbar auf Tofu oder Grillkäse zurückgreifen. Eine wichtige Beilage zum Grillgenuss ist ein frischer, knackiger Salat – der schmeckt nicht nur, sondern erfrischt auch an heißen Sommertagen. Mit einer leichten Vinaigrette ist er gesund, kalorienarm und liefert viele lebensnotwendige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Auf ein leichtes Dessert müssen Sie natürlich nicht verzichten: Hier bietet sich gegrilltes Obst an.

Leichte Getränke

Bei sommerlicher Hitze müssen wir viel trinken, am besten ist Wasser gegen den Durst, denn Säfte und Softdrinks sowie alkoholische Getränke liefern jede Menge Kalorien. Wenn Sie Eistee mögen, sollten Sie ihn selber machen, denn die industriell hergestellten Eistees sind wahre Zuckerbomben. Fruchtsäfte genießen Sie am besten als Schorle, so haben sie auch weniger Kalorien als Cola oder Limo. Statt eines Cocktails bietet sich eine Weißweinschorle an und alkoholfreies Bier ist kalorienärmer als normales Bier. Bei Cocktails sollten Sie auf mit Sahne oder Kokosmilch zubereitete Varianten besser verzichten oder sie nur ganz selten genießen, denn dies sind ebenfalls Kalorienbomben – hier kommt zum Alkohol- und Zuckergehalt auch noch Fett hinzu.

Bewegung gehört dazu

Genießen Sie den Sommer, auch kulinarisch, am besten verknüpft mit viel Bewegung an der frischen Luft. Denn je intensiver Sie körperlich aktiv sind, wie



Foto: DrRave – iStockphoto.com

Ein großer Eisbecher mit Sahne ist lecker – gesünder aber sind Wassereis oder Sorbets.

beim Schwimmen, Radeln und Wandern, desto eher dürfen Sie auch mal bei den sommerlichen Köstlichkeiten über die Stränge schlagen. Gesundheit und Figur werden es Ihnen danken!

Apothekenstempel