



FÜR BISS

Lost im Food-Nirvana: Ständig essen wir schnell eine Kleinigkeit, die ebenso fix vergessen ist – aber in Summe zur großen Kalorien-Nummer wird. Unsere **Snack-Analyse** zeigt, wie Sie sich bewusster durch alle Lebenslagen knabbern

ERDNUSS-BUTTER

Direkt aus dem Glas gelöffelt oder auf den Butterkeks geschmiert: Diese Crème aus Erdnüssen, Zucker, Fett, Salz und Konservierungsstoffen ist sooo lecker.

Kalorien Pro gehäuften Teelöffel ungefähr 80 Kalorien bei etwa 5 Gramm Fett. Aber: das sind gesunde, ungesättigte Fette.

Alternative(n) Mit Erdnussmus ohne Zusätze sparen Sie viele Kohlehydrate. Vermischen Sie Erdnusspulver mit Wasser zu einer Creme, essen Sie pro Teelöffel sogar etwa 50 Kalorien weniger. Der Grund: Dem Pulver wurde Fett entzogen.

Beim Sport

Auf der Couch

Unter Stress

TROCKENFRÜCHTE

Liefere kompakte Energie: Mineralstoffe, B-Vitamine und Antioxidantien. Obendrein noch Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Kalorien It depends: 100 Gramm getrocknete Bananen liefern ca. 540, Rosinen 300.

Alternative Das Trocknen entzieht Wasser, die Nährstoffdichte steigt. Frische Früchte sind kalorienärmer, in 100 Gramm Weintrauben stecken etwa 70 Kalorien.

SCHOKO

Sie versteht und stellt keine dummen Fragen, gerade wenn's stressig ist. Stimmt tatsächlich, eine Sorte mit hohem Kakaoanteil senkt nachweislich Stresshormone und setzt Glückshormone frei. Leider ist die nicht so lecker, wie eine kakaoärmere, weil der Zucker fehlt.

Kalorien Eine Tafel Vollmilchschokolade kommt auf 540, eine Tafel mit 70 Prozent Kakao knapp 600. Da sie mehr Fett enthält.

Alternative Ein Becher Protein-Schokopudding aus dem Kühlregal ist mit etwa 150 Kalorien ein schokoladiges Leichtgewicht.





In der U-Bahn

LAUGEN- GEBÄCK

Fix eine Brezel oder Laugenstange beim Bäcker auf die Hand und ab zur Arbeit: Vermutlich besteht Ihr Frühstück ab und zu aus diesem Weißmehl-Zucker-Salz-Mix.

Kalorien Etwa 200 je Brezel.
Alternative Auch wenn es schneller kleckern kann (alles Übungssache), gönnen Sie sich lieber ein Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Pute oder Avocado. Das versorgt Ihren Körper mit nährstoffreicher Energie, die dank der hohen Ballaststoffdichte bis zum Lunch-Date hält. Und jeden folgenden Snack überflüssig macht.



Im Café

EIER

Die natürlichste Proteinquelle, die es gibt. Was viele Vorteile bringt: Sie machen lange satt und unterstützen das Fitnesstraining. Ohne Eiweiß keine Muskeln! Ein paar gekochte Eier sollten daher im Kühlschrank nie fehlen.

Kalorien 90 pro Ei der Größe M.

Alternative No need: Eier sind einfach ein perfekter Snack. Die Annahme, dass Eier einen negativen Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben, ist überholt.



Gegen Heißhunger

EISKAFFEE

Die Rechnung ist simpel: Zwei Kugeln Vanilleeis plus 50 Gramm Sahne plus 250 Milliliter Kaffee gleich ein Kaptapult für Ihren Insulinspiegel - in dem Mix ist das Koffein daran nicht ganz unschuldig.

Kalorien 350 je Glas.

Alternative Ein Becher schwarzer Kaffee mit einem Schluck Milch(-alternative) auf Eiswürfeln kommt auf etwa 25 Kalorien. Das Getränk lässt obendrein den Insulinspiegel cool. Wenn Sie es gern süß mögen: Nehmen Sie zuckerfreien Sirup hinzu.





Im Büro

APFEL

An apple a day, keeps the doctor away? Nun ja, zumindest für die bevorstehende Erkältungssaison.

Kalorien Etwa 80 je mittelgroßem Exemplar

Alternative Braucht es nicht, das Gesamtpaket Apfel ist rund. Viel Wasser und viele Ballaststoffe machen satt, Vitamin C und Kalium halten gesund. Wer die Säure nicht verträgt: Den Apfel in Spalten schneiden und kurz in die Mikrowelle legen. Mit etwas Zimt ist diese leichte Bratapfel-Variante total yummy!

REISWAFFEL

Wenn der kleine Hunger kommt, Sie aber gerade nicht zum Kühlschrank gehen können, sind Reiswaffeln in greifbarer Nähe eine gute Idee. Sie machen zum einen fettarm satt und beim Kauen erhöht sich zumindest kurzfristig die Konzentration.

Kalorien 27 je Waffel

Alternative Prinzipiell sind Reiswaffeln ok, jedoch lassen sie aufgrund des hohen Kohlenhydratanteils den Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Proteinreiches wie Frischkäse auf der Waffel bremst den Anstieg deutlich aus.



Beim Lernen

RIEGEL

Proteinriegel gelten als praktisch und gesund, ein Blick auf die Kalorienbilanz zeigt jedoch: Letzteres stimmt nicht so ganz. Es sind Süßigkeiten, die mehr Eiweiß enthalten. Und damit besser sättigen.

Kalorien Je nach Hersteller liefert ein 35-Gramm-Riegel zwischen 110 und 300.

Alternative Achten Sie bei der Riegel-Wahl auf einen geringen Zuckeranteil. Das ist oft mit einem höheren Preis verbunden. Aus Datteln, Haferflocken, Nüssen und Kokosöl lassen sich kostengünstige DIY-Eiweißsnacks selbst herstellen.

Martina Steinbach



Auf Reisen