

Sinnvoll abnehmen – Mein Wohlfühlgewicht

Gesund – Wirksam – Langfristig

Diese Anregungen werden Ihnen helfen, auch zu Hause mit Hilfe gesunder Ernährung abzunehmen bzw. ihr erreichtes Gewicht auf Dauer zu halten.



Inhalte:

1. BMI – Was ist das bzw. was heißt Idealgewicht/Wohlfühlgewicht?
2. Wie hat sich mein Gewicht verändert und warum?
3. Warum nehme ich jetzt ab?
4. Die Ernährungspyramide – gesunde und ausgewogene Ernährung
 - Getränke und Trinkplan
 - Gemüse/Salat und Obst
 - Getreide, -produkte, Kartoffel und Reis
 - Milch, -produkte und Käse
 - Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
 - Fette und Öle – das richtige Maß
 - Genussmittel wie Süßwaren, Knabbereien, Alkohol
 - ➔ Genießen – Wie geht das?
5. Heißhunger – Ursachen und Maßnahmen, wenn er bereits da ist
6. Tipps für den Alltag
7. Rückfall in alte Gewohnheiten – Was nun?
8. Warum nehme ich nicht weiter ab?

Anhang:

- Meine persönlichen Ziele
- Rezeptideen – Neues probieren – Altes ändern
- Ernährungstagebuch – Eigenanalyse

BMI – Was ist das?

BMI = Body Mass Index = Körpermasskennzahl

→ Dient der Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße

→ Berechnung:
$$\text{BMI} = \frac{\text{Kilogramm}}{\text{Meter zum Quadrat}}$$

Beispiel:
65 kg / (1,7 x 1,7) = 22,5

→ Der BMI erhöht sich mit dem Alter

→ Als Gesund gelten daher je nach Alter folgende Werte:

Alter	BMI
19 – 25	19 – 24
25 – 35	20 – 25
35 – 45	21 – 26
45 – 55	22 – 27
55 – 65	23 – 28
über 65	24 – 29

Mein aktueller BMI

Der Ziel – BMI sollte erstmal ein kleiner realisierbarer Schritt sein!

Wie hat sich mein Gewicht verändert und warum?

Gewicht														
180														
175														
170														
165														
160														
155														
150														
145														
140														
135														
130														
125														
120														
115														
110														
105														
100														
95														
90														
85														
80														
75														
70														
65														
60														
55														
50														
Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	

Bitte kreuzen Sie das jeweilige Gewicht zum jeweiligen Lebensalter an.

Warum nehme ich jetzt ab?

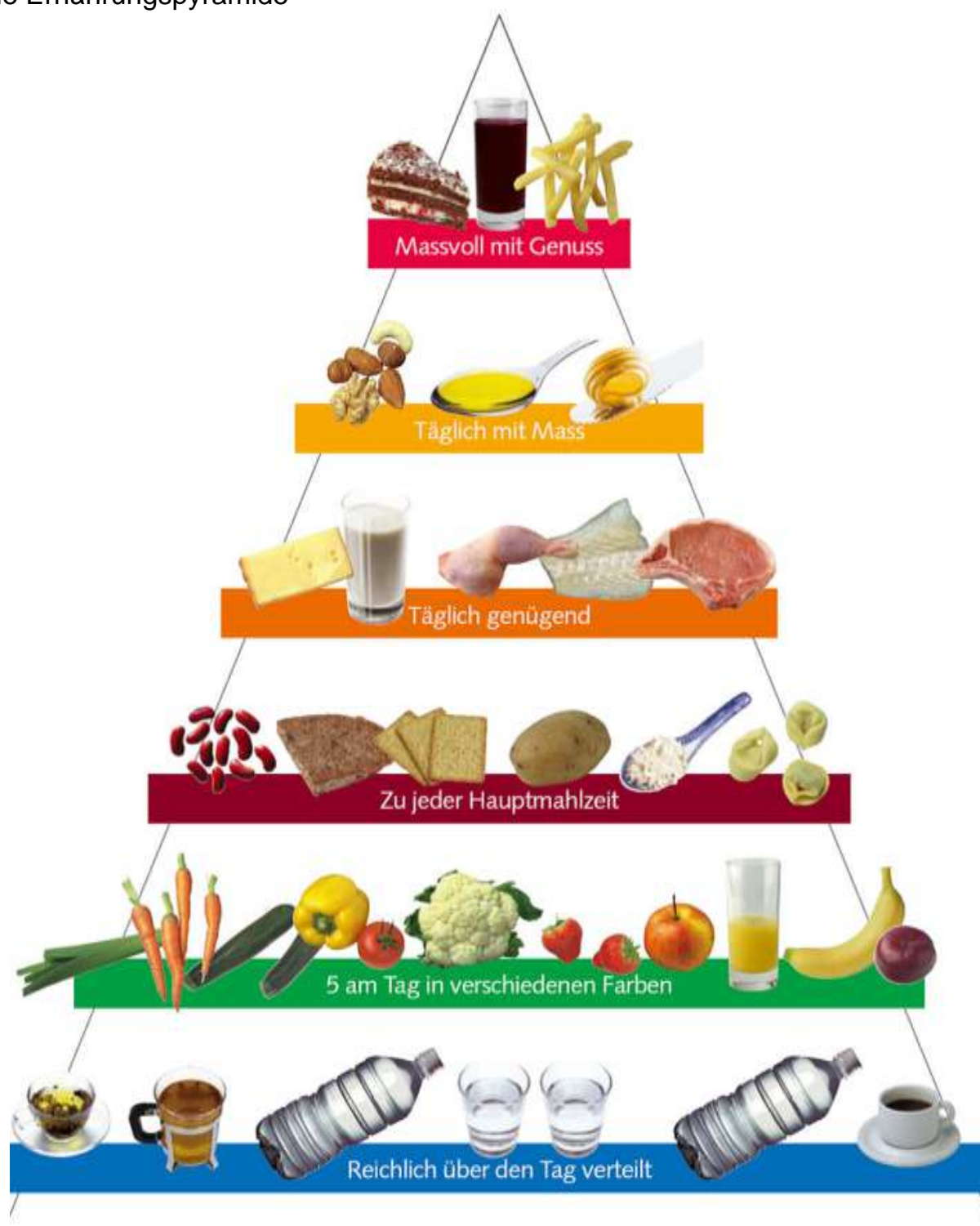
Sie sollten diese Frage gut überlegt für sich selbst beantworten, denn nicht jeder hat die gleichen Gründe!

Hier nur einige Beispiele:

- Mein Arzt hat es mir dringend angeraten
- Ich möchte selber wieder gesünder werden, z.B.: Blutdruck senken
- Andere sagen, ich bin viel zu dick.
- Ich gefalle mir nicht, so wie ich bin.
- Ich möchte wieder in Kleidergröße XY passen.
- Ich möchte wieder Treppensteigen können ohne gleich aus der Puste zu sein.
- Mein/e Mann/ Frau/ Lebensgefährte(in) findet mich nicht mehr attraktiv.
- Ich fühle mich insgesamt nicht mehr wohl mit meinem Gewicht.
- Der Zeitpunkt passt ganz gut.
- Alle starren mich immer so an.
- Ich traue mich nicht mehr ins Schwimmbad.
- Ich fühle mich eingeschränkt.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Die Ernährungspyramide



© 2008 Initiative der Schweizerischen und Deutschen Diabetes-Stiftung | www.diabetesstiftung.org



Getränke

- Täglich mindestens 1,5 – 2,0 Liter
- Die Trinkmenge kann man auch individuell berechnen, dann ergibt sich je nach Körpergewicht mehr oder weniger:

Pro Kilogramm Körpergewicht 30 – 40 ml am Tag
Beispiel: 90 kg x 35 ml = über 3 Liter am Tag
- Bei Sport erhöht sich die Menge je nach Anstrengung und Dauer

Was sind die idealen Getränke?

- Wasser
- Ungesüßter Früchte- oder Kräutertee
- Kaffee darf bis max. 0,5 Liter pro Tag mitgezählt werden, sofern dann eine ausreichende Trinkmenge erreicht wird!
- Alkohol, Milch und Milchprodukte zählen nicht zu den Getränken! -> hoher Kaloriengehalt.
- Fruchtsäfte 1:3 mit Wasser verdünnen und nur als Abwechslung.
- Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke sowie Limonaden enthalten zugesetzten Zucker und somit viele Kalorien.
- Zero oder Light Getränke habe zwar meist keine Kalorien, schmecken jedoch sehr süß und somit steigt die Süßschwelle!



Gemüse/Salat und Obst

Eine Portion ist eine Handvoll (die eigene Hand!)

- ➔ 3+ Portionen Gemüse am Tag
- ➔ 2 Portionen Obst am Tag

Gemüse und Obst dürfen Sie von jeder Sorte essen.

Wichtig ist, bei der Zubereitung einige Tipps zu beachten:

- Beim Salatdressing Öl sparen (1 Esslöffel reicht für 2 Portionen). Verwenden Sie Öle mit intensivem Geschmack wie Kürbiskernöl, Walnussöl, Traubenkernöl...
- Dressing mit Mayonnaise selten nehmen, besser Joghurtdressing.
- Gemüse am besten Dämpfen mit einem Dämpfeinsatz und mit vielen Kräutern verfeinern. So ist die Butter überflüssig.
- Binden Sie Gemüse nicht mit Mehlschwitze oder Stärke.
- Beim Obst eignet sich am besten frisches Obst oder dieses als Kompott.
- Konserven- oder Trockenobst ist zuckerreicher -> Kalorien
- Obst besser im Ganzen als in Saftform, so ist es sättigender wegen des höheren Ballaststoffgehalts.



Getreide, -produkte, Kartoffeln und Reis

- Zu jeder Hauptmahlzeit essen -> 4 Portionen am Tag, d.h. 4 Handvoll
- Als Brot oder Brötchen & als Beilage wie Kartoffel, Nudeln, Reis

Wieso sind Vollkornprodukte besser geeignet als Weißmehlprodukte?

- Vollkorn enthält wesentlich mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Mehr Ballaststoffe führen zu einer schnelleren und längeren Sättigung -> d.h. sie essen insgesamt weniger und vermeiden Heißhungerattacken, weil der Blutzucker langsamer steigt!
- Vollkorn geht auch bei Nudeln!
- Naturreis anstatt weißen Reis. (Parboiled Reis ist geschälter Reis, jedoch ist durch ein spezielles Verfahren der Vitamin- und Mineralstoffgehalt höher)

Beispiele für geeignete Lebensmittel (hoher Ballaststoffgehalt):

- Vollkornbrot, -brötchen, Vollkornknäckebrötchen
- Müsli ungezuckert/Flocken (keine Schokopops oder ähnliches)
- Vollkornnudel (Dinkelvollkornnudeln, Weizenvollkornnudel...)
- Naturreis, auch Quinoa, Amaranth (gleiche Kochweise)
- Kartoffel fettarm zubereitet
- Vollkornmehl oder Mehl Typ 1050



Milch, -produkte und Käse

- 3 Portionen am Tag
- z.B.: 200 – 250 g Joghurt und Quark (1 Becher Joghurt = 150 g)
+ 2 Scheiben Käse

Welcher Fettgehalt ist bei Milch, -produkten geeignet?

- Milch und Joghurt mit 1,5% Fett
- Buttermilch ist natürlicherweise fettarm
- Sahne hat mind. 30% Fett -> das ist zu viel -> Sahne meiden bzw. bei Suppen oder Soßen austauschen durch Milch oder saure Sahne (10% Fett); Creme fraiche hat 40% Fett
- Fertigprodukte wie Fruchtmolke Drinks oder Fruchtjoghurt und ähnliches sind ungeeignet aufgrund des hohen Zuckergehalts.
- Joghurt mit Früchten selbst zubereiten -> geht schnell und die Zuckermenge lässt sich herabsetzen!

Käse – muss ich Magerkäse nehmen?

- Käsesorten mit bis 30-45% Fett i. Tr. sind durchaus erlaubt, es kommt auf die Verzehrmenge an! -> Emmentaler, Gouda, Frischkäse, Tilsiter, Edamer, Camembert...
- Beim Quark auf Magerquark umsteigen.



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Fisch:

- 1 - 2 mal pro Woche und davon:
 - 1 mal fetter Seefisch -> Lachs, Makrele, Hering...
 - ➔ Omega – 3 -Fettsäuren
 - 1 mal fettarmer (Fluss)fisch -> Forelle, Zander, Scholle, Rotbarsch, Kabeljau...
- 1 Portion: ca. 80-100 g
- Fettarm zubereitet -> natur angebraten, gedünstet

Fleisch/Geflügel oder Wurst:

- 300 – 600g pro Woche entweder Fleisch oder Wurst
- Fettarme Stücke bevorzugen -> Filet statt Schweinebauch
- Wurst: generell sehr fettreich -> besser Schinken wählen, dort kann man den Fettrand entfernen.
- Auch Putenwurst kann sehr fettreich sein.
- Ente, Gans, Hähnchen mit Haut -> eher fett

Eier:

- Max. 3 Stück pro Woche inkl. der verarbeiteten wie:
 - Gekochtes Ei, Eierspeise, Nudeln, Ei in Kuchen, Panade...
- Fettarm zubereitet: bei Kuchenrezept Fett und Zucker reduzieren

Generell zum Braten eine beschichtete Pfanne verwenden, dadurch braucht man wenig Öl
 → 1 Esslöffel Öl ist ausreichend.



Fette und Öle – das richtige Maß

- Insgesamt 60-80 g pro Tag und davon:
 - Max. 10-20 g Streichfett pro Tag -> Butter, ungehärtete Margarine
 - Max. 10-15 g Koch- und Bratfett pro Tag (1 – 1,5 Esslöffel)
 - Die restlichen 45 g in Form von fetthaltigen Lebensmitteln

Der Kaloriengehalt ist bei pflanzlichen und tierischen Fetten gleich hoch!

- zum Kochen und Braten eignen sich raffinierte Öle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl...
- für Salat und kalte Speisen: kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Kürbiskernöl, Traubenkernöl, Leinöl...
 - = Öle mit viel Eigengeschmack -> man braucht weniger Öl beim Dressing
 - 1 Esslöffel reicht für 1-2 Portionen
- ungeeignet sind:
 - gehärtete Margarine, Kokos- oder Palmfett (Palmin, Biskin...)
 - ➔ Hier sind Transfettsäuren und gehärtete Fette enthalten, die sich negativ auf Ihre Blutfettwerte auswirken und Entzündungen (Arthritis) fördern.

Nüsse:

- enthalten viel Fett und somit Kalorien, jedoch viele gesunden ungesättigte Fettsäuren
- auf die Menge kommt es an -> 30 g nicht täglich



Genussmittel wie Süßwaren, Knabbereien, Alkohol

Auch das ist erlaubt, denn was verboten ist, will man unbedingt haben!

- Die richtige Menge ist wichtig -> 1 Portion nicht täglich

Zum Beispiel: 1 Rippe Schokolade
5 Gummibärchen
1 kleines Stück Kuchen
¼ Glas Wein

- Genießen und nicht Schlingen:

NICHT: als Essensersatz (Heißhunger)
als Kummertröster
aus Langeweile
vor dem Fernseher

- Alkohol zählt zu den Genussmitteln

Heißhunger – Ursachen und Maßnahmen

Körperliche Ursachen:

- Sie greifen häufig zu Fruchtsäften oder Limonaden -> Blutzucker steigt schnell, aber fällt auch schnell ab.
- Sie ernähren sich überwiegend von Fertigprodukten, die Zucker (Blutzucker steigt schnell) und Geschmacksverstärker (appetitanregend) enthalten.
- Sie essen den ganzen Tag nichts oder zu wenig bzw. zu unregelmäßig.

Maßnahmen:

- Regelmäßig und bewusst essen, evtl. mit kleinen Zwischenmahlzeiten, z.B.: Joghurt, Obst
- Ballaststoffreiche Lebensmittel lassen den Blutzucker langsam steigen -> längere Sättigung
- Bei Heißhunger auf Schokolade – 1 Stück mit viel Genuss essen und überlegen, ob Sie wirklich noch mehr wollen
- Ausreichend trinken über den Tag verteilt – 1 Glas Wasser vor dem Essen.
- Selbst kochen ohne Geschmacksverstärker und Zuckermenge langsam reduzieren.

Seelische Ursachen:

- Verbot bestimmter Lebensmittel -> alles, was verboten ist, will man erst recht!
- Sie beschäftigen sich den Tag über mit „verbotenem“ Essen und machen sich appetitliche Phantasien.
- Gewohnheit in Stress- und Problemsituationen zu essen -> Antrainiertes Verhalten -> Ihr Körper reagiert dann hier mit seelischem Heißhunger
- Sie lassen sich durch Werbeplakate, Gerüche beeinflussen.

Maßnahmen:

- Nichts ist verboten – es kommt auf die Menge an.
- Beschäftigung bei Langeweile – Lesen, Sport,...
- Stress abbauen durch Bewegung, Lesen, Gespräche.
- Unterschied zwischen Hunger und Appetit wieder lernen.

Tipps für den Alltag

Langsam und bewusst essen!

- Essen ohne Ablenkung (nicht vorm Fernseher...)
- Warum essen Sie? (Hunger, Frust, Appetit...)
- Nicht mit leerem Magen einkaufen!
- An Einkaufsliste halten!
- Portionsgrößen beachten, auch beim Einkauf (sind die Kinder ausgezogen -> weniger kochen!)
- Auf Fertigprodukte weitgehend verzichten – beim Selberkochen können Sie z.B.:
 - ➔ den Fett- oder Zuckeranteil selbst bestimmen
 - ➔ Würzen nach eigenem Geschmack
 - ➔ Meist auch nicht zeitaufwändiger als z.B.: Maggi fix für...
- Vor dem Essen ein Glas Wasser – füllt den Magen
- Wenn nach dem Essen noch ein Glas Wasser Platz hat, hat man sich nicht überessen.
- Gewöhnen Sie Ihren evtl. derzeit stark ausgedehnten Magen langsam wieder an kleinere Portionen.
- Salat vor der Hauptmahlzeit -> sättigt, aber hat wenige Kalorien
- Viel Gemüse zum Essen, auch bei Frühstück/Abendbrot -> sättigt trotz weniger Kalorien (Gurke, Tomate,... zum Käse-Vollkornbrot)
- Planen Sie Zeit für Bewegung ein (3-5 mal pro Woche).
- Machen Sie Sport, der Ihnen auch Spaß macht.
 - ➔ Bei starkem Übergewicht eignet sich Schwimmen zur Entlastung Ihrer Gelenke.

Rückfall in alte Gewohnheiten – Was nun?

Nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern:

- Rufen Sie sich ins Gedächtnis, was Sie bereits geschafft haben.
- Wie haben Sie es geschafft?
- Warum denken Sie sind Sie zurückgefallen in Ihre alte Gewohnheit?
- Können sie diese Ursachen beseitigen?
- Finden Sie eine Lösung für Probleme, die Ihr Ernährungsverhalten beeinflussen (z.B.: Stress in Arbeit, Eheprobleme,...)
- Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihr Ernährungsverhalten und stellen Sie es erneut um.
- Gewöhnen Sie sich an die Veränderung!
- Freuen Sie sich darüber, dass Sie es wieder geschafft haben!

Warum nehme ich nicht weiter ab?

Ihr jetziges Gewicht haben Sie nicht von gestern auf heute bekommen, es ging über Jahre!

- Deshalb gilt auch beim Abnehmen geduldig sein!
- Durch langsames, sinnvolles Abnehmen mit Ernährungsumstellung und Bewegung können Sie Ihr neues Gewicht auch halten.
- Durch das Mehr an Bewegung wird Fettmasse in Muskelmasse umgebaut – auf der Waage sieht man das nicht.
- Muskelmasse wiegt mehr als Fettmasse, also nicht vom Gewicht täuschen lassen
- Hören Sie auch auf Ihre bessere Kondition, die besseren Blutwerte...
- Schauen Sie sich in den Spiegel – Sehen Sie, was anders ist!

Meine persönlichen Ziele – Zwischenziele

Warum Zwischenziele?

- ➔ Kleine Ziele erreichen Sie schneller und einfacher -> Sie sind motiviert – freuen Sie sich über das Erreichte!
- ➔ Erst danach das nächste Ziel anstreben und beim Erreichen wieder freuen!

Ihr jetziges Gewicht haben Sie nicht von gestern auf heute bekommen, es ging über Jahre!

- ➔ Deshalb gilt auch beim Abnehmen geduldig sein!
- ➔ Durch langsames, sinnvolles Abnehmen mit Ernährungsumstellung und Bewegung können Sie Ihr neues Gewicht auch halten.

Vorgehensweise:

1. Nehmen Sie die Ernährungspyramide zur Hand.
2. Überlegen Sie, was Sie jetzt noch nicht umsetzen.
3. Schreiben Sie es auf und sortieren Sie so, dass die Ernährungsveränderung, die Ihnen am leichtesten fällt an erster Stelle steht
4. Nun schreiben Sie das Ganze schön auf einen Din A4 Zettel großzügig auf.
5. Überlegen Sie sich Belohnungen (nichts aus Ernährung). z.B.: eine Musik-CD, ein Wellnessstag, Kino,...
6. Immer wenn Sie ein Ziel erreicht haben, gewöhnen Sie sich an die Umstellung – wenn es für Sie normal geworden ist (1 Woche), dann bewegen Sie sich auf Ihr nächstes persönliches Ziel zu.
7. Belohnen Sie sich, sobald Sie eine Etage der Ernährungspyramide optimal umgestellt haben.
8. Fahren Sie fort bis Ihre gesamte Ernährung ähnlich der Ernährungspyramide abläuft

Rezeptideen

Neues Ausprobieren – Altes ändern

Feta-Paprika-Aufstrich

4 Portionen

160 g	Feta	<p>Feta zerbröseln. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, dann in Öl andünsten und abkühlen lassen. Nun alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
1	Rote Paprika	
1	Kleine Zwiebel	
1-2	Knoblauchzehen	
1 EL	Rapsöl	
100 g	Joghurt 1,5% Fett	
1 TL	Paprikapulver	
Kräutersalz, Pfeffer		

Quark-Schinken-Aufstrich

4 Portionen

120 g	Schinken (Kochschinken)	<p>Schinken und Essiggurken kleine würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Quark, saure Sahne und Senf vermengen. Schnittlauch klein hacken. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
80 g	Essiggurken	
1	Kleine Zwiebel	
160 g	Magerquark	
60 g	Saure Sahne	
20 g	Senf (Estragon)	
Schnittlauch		
Kräutersalz, Pfeffer		

Birnenmus

4 Portionen

2	Reife Birnen	<p>Sonnenblumenkerne in hohem Gefäß mit Pürierstab zerkleinern. Birne waschen und Gehäuse entfernen, dann in kleine Stücke schneiden. Zitrone waschen, dann auspressen. Birne, Honig und Zitronensaft zu den Sonnenblumenkernen geben und kurz pürieren.</p>
80 g	Sonnenblumenkerne	
½	Zitrone (Saft daraus)	
1 EL	Honig	

Kartoffel-Gemüse-Aufstrich

4 Portionen

200 g	Mehlig kochende Kartoffeln	<p>Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, dann erst schälen und mit Kartoffelstampfer zerkleinern, abkühlen lassen. Sellerie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden oder klein reiben. Dann in Öl anbraten und salzen und pfeffern. Petersilie hacken.</p> <p>Saure Sahne mit den Kartoffeln und dem Gemüse sowie der Petersilie vermengen und Masse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu fest sein (je nach Kartoffeln), kann man etwas Wasser oder Gemüsebrühe zugeben.</p> <p>Man kann den Aufstrich auch ohne Brot genießen, da die Kartoffeln bereits die Kohlenhydratkomponente bilden.</p>
1-2	Karotten	
80 g	Knollensellerie	
1-2 EL	Rapsöl	
100 g	Saure Sahne	
20 g	Senf (Estragon)	
	Kräutersalz, Pfeffer	
	Petersilie nach Geschmack	

Erdäpfelkas (Kartoffelkäse)

4 Portionen

200 g	Mehlig kochende Kartoffeln	<p>Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, dann schälen und mit dem Kartoffelstampfer zerkleinern, salzen und abkühlen lassen.</p> <p>Zwiebeln fein würfeln.</p> <p>Petersilie bzw. Schnittlauch hacken.</p> <p>Kartoffeln, Sahne und saure Sahne mit Kräutern vermengen. (bei zu fester Masse kann man Wasser oder Milch zugeben)</p>
1	Zwiebel	
80 g	Saure Sahne	
40 g	Sahne	
	Salz	
	Petersilie oder Schnittlauch	

Lauch-Quark-Aufstrich

4 Portionen

200 g	Magerquark	<p>Lauch waschen, in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Beides in Öl andünsten, salzen, abkühlen lassen.</p> <p>Petersilie hacken.</p> <p>Nun alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
200 g	Lauch / Frühlingszwiebel	
1 EL	Rapsöl	
1	Zwiebel	
½ TL	Paprikapulver	
	Kräutersalz, Pfeffer	
	Petersilie	

Quark-Nuss-Aufstrich

4 Portionen

200 g	Magerquark (evtl. Teils Frischkäse)	Quark mit Quark mit Kakao und Haselnüssen vermengen.
30 g	Haselnüsse gemahlen	
20 g	Kakaopulver	

Müsli selbst gemacht

4 Portionen

600 g	Joghurt	Früchte waschen, wenn nötig schälen, dann klein schneiden. Joghurt mit Honig vermengen und restliche Zutaten untermischen.
100 g	Flocken (Hafer, Hirse, Weizen) / geschrotetes Getreide	
2 EL	Leinsamen	
2 EL	Sonnenblumen- / Kürbiskerne, Sesam, Mandeln, Nüsse	
200 g	Früchte (Frisch oder TK)	
1-2 EL	Honig je nach Geschmack	

Bunter Nudelsalat

4 Portionen

240 g	Vollkornnudeln	Vollkornnudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen (5-10 Minuten). Danach Nudeln abseihen und kurz mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen. Paprika, Gurke waschen, Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Erbsen abseihen bzw. wenn tiefgekühlt kurz dämpfen und abkühlen lassen. Joghurt, Ketchup, Apfelessig, Gewürze und Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und auf Tellern zu z.B.: Vollkornbrötchen servieren. Nudelsalat ist 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar und kann praktisch zur Arbeit mitgenommen werden.
1	Mittelgroße Paprika (rot, gelb oder grün)	
½	Gurke	
40 g	Erbsen (Tiefkühl oder Konserve)	
1	Kleine Karotte	
200 g	Joghurt	
30 g	Ketchup	
½ TL	Currypulver	
2-3 EL	Apfelessig	
Kräutersalz, Pfeffer, Chili, Petersilie und Schnittlauch nach Geschmack		

Reissalat mit Gemüse

4 Portionen

140 g	Natur- oder Wildreis	<p>Reis in Gemüsebrühe garkochen. Bei Wild- und Naturreis benötigt man mehr Flüssigkeit – Reis garkochen und dann abseihen. Abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebel bzw. Lauch waschen in feine Ringe schneiden. Pinienkerne in Pfanne mit Rapsöl kurz anrösten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben und andünsten, salzen und abkühlen lassen. Tomaten waschen und würfeln und zu den restlichen Zutaten geben, mit Zucker und Essig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Arbeit mitgenommen werden.</p>
280 ml	Gemüsebrühe	
1	Knoblauchzehe	
1	Mittelgroße Zwiebel	
½	Bund Frühlingszwiebel oder ½ Lauch	
1-2	Tomaten	
20 g	Pinien-/ Kürbis-/ Sonnenblumenkerne, Sesam	
1-2 EL	Rapsöl	
1 EL	Weinessig	
1 TL	Zucker (kann auch weggelassen werden)	
Basilikum, Kräutersalz, Pfeffer nach Geschmack		

Kartoffelsuppe

4 Portionen

200 g	Kartoffeln	<p>Die Zwiebel, Sellerie und Karotten schälen und klein schneiden, dann in beschichteter Pfanne mit Öl andünsten und salzen. Die rohen, geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Zwiebel geben. Alles kurz dünsten. Lauch waschen und in Ringe schneiden und zugeben, nur kurz mitdünsten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind. Einen Teil der Kartoffeln und des Gemüse abschöpfen und beiseite geben. Den Rest pürieren. Nun den Lauch, die beiseite gestellten Kartoffelwürfel und gehackte Petersilie zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.</p>	
1	Kleine Zwiebel		
1-2 EL	Rapsöl		
1	Kleine Karotte		
40 g	Knollensellerie		
800 ml	Gemüsebrühe		
80 g	Lauch (ca. 1 kl. Stange)		
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Petersilie			

Karottensuppe

4 Portionen

500 g	Karotten	<p>Karotten schälen und in dünne Ringe schneiden, dann in beschichteter Pfanne mit Öl andünsten und salzen. Nun mit Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren. Curry zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller geben. Saure Sahne daraufsetzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.</p>
1-2 EL	Rapsöl	
40 g	Saure Sahne	
800 ml	Gemüsebrühe	
½ TL	Currypulver	
Kräutersalz, Pfeffer, Petersilie		

Zwiebel-Lauch-Suppe

4 Portionen

500 g	Lauch	<p>Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Obiges in Pfanne mit Öl andünsten und salzen, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und gar werden lassen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Schnittlauch hacken und über die Suppe streuen.</p>
4	Mittelgroße Zwiebeln	
1	Kleine Kartoffel	
1-2 EL	Rapsöl	
800 ml	Gemüsebrühe	
Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel, Schnittlauch		

Ernährungstagebuch

Wann	Wo	Wie	Warum	Was, wieviel	Gefühle danach	Anmerkungen
Uhrzeit	Zu Hause Restaurant Vor Fernseher im Gespräch	In Ruhe/Eile Stehend/sitzend Allein/in Gesellschaft	Hunger/Appetit, Ärger/Freude, Stress,Belohnung Gewohnheit	Ess- und Trinkmenge: z.B.: 1 weiße Semmel, 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Apfel, 1 Schokoriegel, halbe Tafel Schokolade, Halbe Packung Chips...	Satt/voll/überevull, zufrieden/ Unzufrieden, Verlangen nicht gestillt, Schlechtes Gewissen Freude/Ängst/Ärger	z.B.: habe ich das wirklich gebraucht / hätte ich es weggelassen/etwas gesünderes essen können?
Frühstück						
Zwischendurch						
Mittagessen						
Zwischendurch						
Abendessen						
Später						