

Kohlenhydrate JA! – aber welche?!

Günstige, empfehlenswerte Kohlenhydrate

frisches Gemüse
frisches Obst
Vollkornprodukte (Brot, Mehl, Nudeln ...)
Vollkornreis
Mischbrot
Kleie, Leinsamen
Kartoffeln

ungünstige Kohlenhydrate

Weißbrot, helle Brötchen, Weißmehl
(Type 405), Weißmehlnudeln
Reis
Obstkonserven mit Zucker
Kuchen, Torten, Kekse
Speiseeis, Süßigkeiten
Hamburger, Pommes frites

▶▶ Vorsicht Dickmacher!!!

Einige wenige Früchte haben deutlich mehr Kalorien. Dazu zählen Bananen (stärkereich) und Trauben, Rosinen und Datteln (zuckerreich). Diese Früchte sollten beim Abnehmen gemieden werden. Obst sollte möglichst naturbelassen gegessen werden – viele Vitamine sitzen unterhalb der Schale und leiden durch Verarbeitung, langes Stehen und Erhitzen. Gezuckerte Konserven sollten gemieden werden. Unnötige Kalorien wie Sahne, Zucker sollten nicht auf 's Obst gepackt werden.