



## 1 Nicht nebenher essen

Gönnen Sie sich für den Mittagsimbiss eine kleine Auszeit und nehmen Sie die Mahlzeit nicht zwischendurch am Schreibtisch ein. Sie essen so bewusster und die Pause bringt neue Konzentration.

## 2 Bewusst gewählter Nachtisch

pudding oder Eis gehören für viele zum Abschluss einer Mittagsmahlzeit. Doch damit können Sie am Ende noch einmal richtig in die Fettfalle greifen. Gewöhnen Sie sich lieber an, zum Abschluss frisches Obst zu essen oder einen Joghurt. Das ist kalorienarm und hält fit.

## 3 Salatbar ist ideal

Mittagspause und schnell mal rüber zum Supermarkt. Da ist Vorsicht geboten: Mit »Kohldampf« neigt man dazu, zu viel zu kaufen oder nach Dickmachern wie Schokoriegeln oder fettreichem Gebäck zu greifen. Überdenken Sie Ihren Einkauf bewusst: Bedienen Sie sich an der Salatbar, die in vielen Supermärkten zu finden ist. Da können Sie zugreifen.

## 4 Wurst ist nicht gleich Wurst

Der Fettgehalt von Wurst variiert stark. Zu den fettreichen Wurstsorten gehören Leberwurst, Mettwurst und Teewurst, aber auch Fleischwurst und Salami. Wählen Sie eher kalorienarmen Varianten wie Kochschinken oder Geflügelwurst.

## 5 Lust auf eine süße Kleinigkeit?

Vorsicht, viele der Teilchen vom Bäcker sind kleine Fettbomben. Vor allem Gebäck aus Blätterteig wie Croissants oder Apfeltaschen. Auch Rührkuchen, Dauergebäck und Mürbeteigplätzchen sind Kalorien-Spitzenreiter. Wählen Sie lieber ein Stück Obstkuchen aus Hefeteig.





## 6 Käse ist oft fettreich

Beim Käse lohnt sich der Vergleich. Empfehlenswert sind Käsesorten mit 30% Fett in der Trockenmasse (F.i.T.) oder weniger. Zu den Käsesorten mit einem geringen Fettgehalt gehören Körniger Frischkäse (Cottage Cheese) und Harzer Käse. Wenn Sie auf Camembert nicht verzichten wollen, dann schneiden Sie die Scheiben nur halb so dünn wie üblich.

## 7 Gerne herzhaft

Die Mini-Pizza vom Bäcker schön saftig belegt mit Salami oder Schinken. Klingt lecker, hält aber leider nicht lange vor. Mit dem herzhaften Belag und Käse ist sie nix für die schlanke Linie. Steigen Sie deshalb um auf ein Vollkornbrötchen mit Kasseler oder gekochtem Schinken und einem Spritzer Senf.

## 8 Blick auf die Nährstofftabelle

Lesen Sie im Supermarkt sorgfältig die Nährwerttabellen auf den Verpackungen. Auf diese Weise können Sie unnötige Kalorien vermeiden, denn es gibt meist eine leichtere Alternative. Nehmen Sie sich die Zeit zur besseren Wahl.

## 9 Suppenladen – gesunder Snack für zwischendurch!

In vielen Städten schießen Suppen-Läden aus dem Boden. Kein Wunder, denn die Nachfrage nach »bekömmlichen Fast Food« wächst. Döner, Pizza oder das fett belegte Brötchen in der Mittagspause werden abgelöst durch leckere Suppen. Halten Sie sich vor allem an Gemüsesuppen. Die warmen Mahlzeiten liefern dem Körper Energie und wichtige Nährstoffe.

