Kopiervorlage

Anstatt-Liste

	Statt		Lieber
Getränke	Colagetränke, Limonaden	→	Fruchtsaft-Schorle, selten Light-Cola, -Limo, Sirup light mit Wasser
	Fruchtsaftgetränke/ Nektar	→	Fruchtsäfte (= 100 % Frucht) kaufen und mit Mineralwasser mischen
	Eistee	→	Eistee selbst herstellen (je 1/3 Tee, Fruchtsaft, Wasser)
Getreide und Kartoffeln	Weißbrot, helle Brötchen	→	Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
	Gesüßte Frückstücksflocken, Smacks, Pops etc.	→	Haferflocken, ungesüßte Mischungen mit Trockenobst
	Pommes frites, Kroketten	→	am besten Kartoffeln, Nudeln, Reis, sonst Backofenpommes oder Kroketten
	Salamipizza	→	Gemüsepizza oder kleine Portion Salamipizza und viel Salat
	Fertig-Lasagne	→	selbst gemachte Lasagne mit magerem Hackfleisch, Tomatensoße und weniger Käse
Obst/Gemüse	Dosenfrüchte gezuckert	→	frisches Obst, Tiefkühlobst oder Dosenfrüchte ohne Zucker
	Fertiggemüsegerichte, Schnittsalat fix fertig	→	offene Ware, eigene Soße
Milch/ -produkte	Vollmilch 3,5 %	→	teilentrahmte Milch 1,5 %, Buttermilch, Sauermilch, Kefir, Dickmilch
	Rahm- und Vollmilchjogurt	→	fettarmer Jogurt (aber nur wenn's schmeckt)
	Fruchtjogurt	→	Naturjogurt mit frischen Früchten, Fruchtjogurt mit Naturjogurt mischen
	Fruchtzwerge	→	Fruchtzwerge light oder Naturquark und Früchte reinmischen
	große Becher (200 g)	→	150-g-Packungen oder 500 g für ganze Familie
	Sahne, Rahmquark	→	Magerquark mit Mineralwasser anrühren
	Vollfettkäse (45 - 60 %)	→	Käse bis 30 %, z. B. Hüttenkäse, Camembert, Edamer, Limburger, Tilsiter
	Hartkäse am Stück	→	Hartkäse in dünnen Scheiben
	Doppelrahmfrischkäse	→	Frischkäse light
Fleisch/Wurst	Salami, Teewurst, Streichwurst, Schinkenwurst	→	Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, Putenbrust, gekochter Schinken, Sülze, kalter Braten, Roastbeef, Kassler, Streichwurst ganz dünn auftragen
	Schweinehals, Kotelett, Bratwurst, Bockwurst, Fleischkäse	→	mageres Fleisch (abwechselnd: Geflügel, Kalb, Rind, Wild, Schwein)
Fisch	Lachs, Makrele, Aal, Hering, Fischstäbchen, panierter Fisch	→	unpanierter Rotbarsch, Seelachs, Forelle, Scholle, Zander, Schellfisch, Seezunge, Hecht, Schlei
	Dosenfisch in Öl, Dosenfisch in Soße	→	Dosenfisch in Lake
Fett	Butter, Margarine	→	Halbfettbutter/Margarine/Öle
	Majonäse	→	Majonäse light, Senf
	Fertigsalatsoße	→	Essig-Öl-Dressing ohne Binder, selbst gemachtes Jogurtdressing
	Sahne, Crème fraîche	→	saure Sahne, Kaffeesahne
	Nüsse, Studentenfutter	→	Trockenfrüchte, Popcorn
Extras	Schokolade, Schokoriegel	→	Trockenfrüchte, Geleefrüchte, Bonbons, Gummibärchen
	Milchspeise-, Sahneeis	→	Wasser-, Fruchteis, Sorbets
	Pudding (mit Sahne)	→	selbst gemacht mit fettarmer Milch, wenig Zucker
	Dessertspeisen	→	Quark oder Fruchtspeisen, rote Grütze
	Nuss-Nugat-Creme, Erdnussbutter	→	Honig, Konfitüre, Gelee
	Kekse	→	Zwiebackgebäck, winzige Knäckebrote
	süße Teilchen, Torte	→	Obstkuchen, Hefegebäck, süßes Brötchen
	Kartoffelchips	→	Laugenbrezel, Salzstangen
	Croissants	→	Hefezopf oder Brot

Quelle: aid-Ringordner 3842 "Trainermanual: Leichter, aktiver, gesünder", S. 726

aid DGE Kg:AS