Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Lebensmittel mit geringer Energiedichte helfen beim Abnehmen. Mitten in den nicht enden wollenden Diskussionen um die beste Diät sind sich die Experten hier einmal einig: Richtig umgesetzt, funktioniert das Prinzip tatsächlich. Aber was genau hat es damit auf sich, und wie hilft es Ihnen beim Kampf gegen die Pfunde? Der Ratgeber erklärt Ihnen das einfache Konzept, bei dem es darum geht, dass Sie durch geschicktes Austauschen und Verändern von Lebensmitteln und Gerichten viele Kalorien sparen können. Das ist eine entscheidende Voraussetzung zum Abnehmen. Gleichzeitig, und das ist ebenso wichtig für den Erfolg, werden Sie gut satt und verändern dabei Ihre Essgewohnheiten langsam aber sicher so, dass es Ihnen leicht fällt, Ihr neues Gewicht auf Dauer zu halten. Sie müssen Ihre Ernährungsweise nicht radikal umstellen, keine komplizierten Diätvorschriften einhalten und auch nicht ständig Kalorien zählen, sondern können weiterhin mit Freude und Genuss essen.

Nach Lebensmittelgruppen geordnet, zeigt der Einkaufsführer Ihnen, welche Lebensmittel zum Sattessen besonders geeignet sind, bei welchen Sie auf die Menge achten und welche eher die Ausnahme sein sollten, wenn Sie abnehmen

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag

möchten. Dazu haben wir Hunderte von Lebensmitteln, auch Markenprodukte, sowie zahlreiche Speisen und Gerichte für Sie nach einem übersichtlichen Ampelsystem bewertet. So hilft das Büchlein im Handtaschenformat Ihnen beim täglichen Einkauf, beim Kochen und beim Essen außer Haus, die richtige Wahl zu treffen und Kalorien zu sparen.

Übrigens hilft eine Kost mit geringer Energiedichte nicht nur beim Abnehmen, sondern es ist ebenso eine abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährungsweise, die Ihnen hilft, gesund zu bleiben – empfehlenswert für jedermann.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen und Freude beim genussvoll-gesunden Essen!

Ihre Ursel Wahrburg und Sarah Egert

aus: Wahrburg u.a., Richtig einkaufen Kalorien & Energiedichte
(ISBN 9783830467298) © 2014 Trias Verlag