

Urlaub- Strategie

- 3 Mahlzeiten einhalten.
- Zwischenmahlzeiten vermeiden. Zwischen den Mahlzeiten 3,5- 4 Stunden Pause machen.
- Frühstück: Viel eiweißreiche Lebensmittel essen wie Quark, Joghurt. mit Obst und Haferflocken. Eier in jeder Form, gerne 2 Stück essen. Brot meiden. Vor allen Dingen Toastbrot, Croissants, helle Brötchen etc. sind leere Kohlenhydrate und machen schon nach 1-2 Stunden wieder hungrig. Wenn Brot, dann Vollkornvarianten wählen, die halten lange satt und den Blutzuckerspiegel in Schach. Chiasamen mitnehmen (in vielen Hotels gibt es sie auch schon) Vor dem Frühstück die Chiasamen mit einem großen Glas Wasser nehmen, verhindert, dass man mehr isst, als man Hunger hat.
- Mittagessen: Im Prinzip wie zu Hause. Viel Gemüse, Salate (möglichst Essig, Öl- Dressing, in den fertigen Soßen stecken ungeahnte Kalorienbomben. Fleisch, Fisch in jeder Form ist auch super! Optimal ist es Nudeln, Reis et. ganz weg zu lassen, oder aber nur kleine Mengen zu nehmen. Nachtisch kann Mittags auch sein. Obst ist auch super! Besser sogar noch vor der Hauptmahlzeit.
- Langsam essen und genießen! Kleine Portionen auf den Teller tun und lieber nochmal nach holen. Eine Suppe vorher sättigt auch gut und man isst weniger von anderen Sachen.
- Geht man öfters und nimmt kleine Portionen bekommt das Gehirn auch eher die Nachricht: Ich bekomme viel zu essen und bin auch schon satt!
- Bis ein Sättigungsgefühl angezeigt wird dauert es circa. 20 Min.
- Abendessen: Auch wieder viel Gemüse, Salate, wie Mittags. Fleisch und Fisch wieder gerne reichlich. Möglichst die fertig angemachten Antipasti und Salate meiden, da weiß man nicht was drin ist. Als Vorspeisen sind ideal gegrilltes Gemüse und natürlich auch Thunfisch, Lachs etc. Alkohol schlägt kohlenhydratmässig ziemlich zu Buche. Im Urlaub darf das dann aber auch mal sein 1-2 Gläser am Abend.
- Im Urlaub kann es aber auch von Vorteil sein, die Mittagmahlzeit komplett ohne Kohlenhydrate, Obst, Süßes zu halten und dafür dann am Abend nicht so schauen zu müssen.