

PRESSEMITTEILUNG

Kalorien to go: Kleine Hauptmahlzeiten aus dem Kaffeebecher

Ernährungsportal abnehmen.net weist auf versteckte Kalorien in beliebten Kaffeespezialitäten hin

Berlin, 26. März 2009 – Draußen Kaffee trinken und dabei die Nase von der Sonne kitzeln lassen – bald ist Saisonstart für Straßencafés. Aber aufgepasst: Einige der angebotenen Kaffeespezialitäten enthalten so viel Fett und Kohlenhydrate, dass sie zusammen mit einem Muffin auf den Kaloriengehalt einer Hauptmahlzeit kommen. Wer abnehmen möchte oder auf seine schlanke Linie achtet, sollte die flüssigen Fett- und Kalorienbomben daher meiden oder sie in seiner Tageskalorienbilanz berücksichtigen. Die Ernährungsexperten des Ratgeberportals abnehmen.net (www.abnehmen.net) liefern jetzt einen Überblick über ungeahnte Kaffeesünden und Tipps für gesunde Alternativen.

Am harmlosesten ist noch ein Cappuccino, der mit fettarmer Milch auf nur etwa 38 Kalorien kommt. Allerdings sollten Kaffeefans nicht auf lösliche Instant-Cappuccinos zurückgreifen, denn 100 Gramm Pulver enthalten, angesichts eines Zuckeranteils zwischen 50 und 70 Prozent, circa 440 Kalorien. Eiskaffee erfrischt im Sommer, geht aber dank Vanilleis direkt auf die Hüften. Als Alternative ist die spanische Variante zu empfehlen: kalter Kaffee mit Eiswürfeln serviert, zur Not noch ein Päckchen Zucker – mehr nicht.

Äußerst trügerisch ist ein Café Latte, der zugunsten eines schöneren Milchschaums meist mit Vollfettmilch zubereitet wird. Ein großer Becher enthält 220 Kalorien; wer dazu einen Heidelbeermuffin isst, kommt auf weitere 500 Kalorien. Café Latte und das süße Gebäck decken damit locker ein Drittel des täglichen Kalorienbedarfs. Wer auf seine Linie achten möchte, sollte fettarme oder fettfreie Milch verlangen und den Muffin sowie Zucker oder zuckerhaltige Sirups weglassen. Glücklicherweise können sich Cafébesucher, die aufgrund des unaussprechlichen Namens nicht in der Lage sind, einen „White Chocolate Frappuccino blended crème“ zu bestellen - denn diese Kaffeespezialität ist mit 610 Kalorien die Kalorienbombe schlechthin. Sogar ein Hamburger und eine mittelgroße Portion Pommes zusammen enthalten weniger Kalorien.

Peggy Reichelt, Gründerin von abnehmen.net fasst zusammen: „Je mehr purer Kaffee im Getränk, desto besser für die Figur. Und wer seinen täglichen Café Latte gegen zwei normale Kaffee mit Milch tauscht, spart im Monat ganze 7.000 Kalorien. Das entspricht etwa der Menge, die man verbrennen muss, um ein Kilo Körperfett zu verlieren.“

Über abnehmen.net

Das neue unabhängige Internetportal abnehmen.net (www.abnehmen.net) bietet eine im deutschsprachigen Raum einzigartige Kombination aus aktueller redaktioneller Berichterstattung, kompetenter Diätberatung sowie der Möglichkeit, sich direkt mit anderen Usern auszutauschen. Ein Diät-Finder hilft, in nur wenigen Schritten schnell und unkompliziert die für den jeweiligen Nutzer beste Diät zu finden.

Für Rückfragen: Frank Plümer | plümer)communications
Tel. 040/35 70 13 50 | E-Mail: fp@pluecom.de

abnehmen.net ABNEHMEN IM NETZ GmbH

Chausseestrasse 8 · 10115 Berlin

Tel +49 30 30605032

Fax +49 30 30605033

Email kontakt@abnehmen.net

Web www.abnehmen.net