

PRESSEMITTEILUNG

Ernährungsportal abnehmen.net gibt Tipps für eine gesunde Osterschlemmerei

Damit die Waage nach den Feiertagen nicht nach oben ausschlägt, zeigen die Ernährungsexperten typische Kalorienfallen auf und beraten bei der Rezeptwahl

Berlin, 20. März 2009 – Ostern bedeutet das Ende der Fastenzeit und ist gleichzeitig der Startschuss für den Frühling. Viele feiern das Fest in der Familie - bei reichhaltigem Essen und vielen Süßigkeiten. Das kann eine sehr kalorienreiche Schlemmerei sein, die dem Abnehmerfolg des Fastens oder einer Frühlingsdiät einen herben Rückschlag verpasst. Die Ernährungsexperten von abnehmen.net geben Tipps, damit die Waage nach den Feiertagen nicht plötzlich mehr anzeigt als vorher. Denn der Kauf neuer Frühjahrs- und Sommerkleidung soll Spaß machen, nicht frustrierend sein.

Schokoladeneier und Osterhasen sind tabu: Wer Lust auf Süßes hat, sollte die Hände im Supermarkt gar nicht erst in Richtung der Schokoleckereien ausstrecken, sondern lieber zu Hefegebäck oder Osterbrot greifen. Diese Spezialitäten sind kalorienärmer und sättigen auch noch. Während 100 Gramm Nougateier mit satten 560 Kalorien zu Buche schlagen, liefert die gleiche Menge eines Hefezopfes mit 250 Kalorien nicht mal die Hälfte. Bei bemalten Ostereiern sollte man sich ebenfalls zurück halten: Als Eiweißlieferant sind sie zwar gesund, sie enthalten aber auch verhältnismäßig viel Fett und Cholesterin. Wer abnehmen möchte, isst besser nicht mehr als ein Ei täglich.

Auf den Märkten gibt es jetzt das erste junge Gemüse, etwa Spargel, Frühkartoffeln und zarte Kräuter. Die Zutaten passen perfekt zu Fisch, der traditionell am Karfreitag gegessen wird, oder Lamm, das es in vielen Familien am Ostersonntag gibt. Um Kalorien zu sparen, sollten Hobbyköche lieber ein Filetstück nehmen, denn es enthält nur 8,5 Gramm Fett. Die Lammkeule hingegen kommt mit gehaltvollen 18 Gramm Fett auf den Teller.

Wer gesunde Rezepte für die Feiertage sucht, findet unter www.abnehmen.net Fischrezepte, etwa Schellfisch mit Gemüseallerlei, die nicht nur lecker sondern auch diättauglich sind. Peggy Reichelt, Gründerin und Geschäftsführerin von abnehmen.net: „Auch Ostern ist es problemlos möglich, ein paar Kalorien zu sparen und dabei gesund zu essen. Wer abnehmen möchte, sollte die freien Tage außerdem zu reichlich Bewegung an der frischen Luft nutzen.“

Über abnehmen.net

Das neue unabhängige Ratgeberportal 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