

Energie-Anreicherung: Mit wenig Volumen viel herausholen

Sie haben weder Hunger noch Appetit und fühlen sich bereits nach wenigen Bissen satt? Die folgenden Tipps und Tricks helfen Ihnen dabei, Ihre Ernährung ohne grossen Aufwand gehaltvoller zu gestalten, damit Sie trotz kleiner Portionen Ihren täglichen Energiebedarf decken können.

Welche Lebensmittel und wieviel nehmen Sie am besten für die Energie-Anreicherung?

Ziel: Wenig Volumen, viel Inhalt!

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.roke-fokus-mensch.ch



FÜR 100 KALORIEN (KCAL) BRAUCHT ES

Pflanzenöle / Butter	1–2 EL (ca. 15g)	Zucker	2–3 EL (ca. 25g)	Wein	1 Glas (ca. 1.5dl)
Vollrahm	3 EL (ca. 30g)	Honig	3 EL (ca. 30g)	Bier	1 Stange (ca. 2.5dl)
Mascarpone Sauerrahm Crème Fraîche	1 EL (ca. 30g)	Konfitüre	4–5 EL (ca. 45g)	Cocktails	Cocktail (ca. 1dl)
Doppelrahm	2 EL (ca. 20g)			Fruchtsäfte	1 Glas (ca. 2dl)
Käse	3 EL (ca. 30g)			Frappé	Glas (ca. 1dl)
Nüsse / Kernen / Same	2 EL (ca. 10g)			Schoggimilch	Glas (ca. 1.5dl)
Nutella	2 EL (ca. 20g)			Cappuccino	1 grosse Tasse (ca. 2dl)
Brotaufstrich (Le Parfait)	4 EL (ca. 40g)			Süssgetränke	1 Glas (ca. 2dl)

Wie sieht die praktische Umsetzung aus?

Pflanzenöle / Butter	Vollrahm / Doppelrahm / Mascarpone / Sauerrahm / Crème Fraîche	Käse
<p>Butter und Pflanzliche Öle können unmittelbar vor dem Essen über ein Gericht gegeben werden und verleihen so nicht nur zusätzlich Energie, sondern auch ein Plus an Geschmack. Beim Konfibrot zum Frühstück darf es ruhig die doppelte Menge Butter sein.</p>	<p>Zum Verfeinern von Suppen, Saucen (auch Salatsaucen) oder einfach als Schlagrahm auf's Glace. Wenn Sie gerne heisse Schoggi oder Kaffee trinken, können diese mit Sprühhrahm schnell angereichert werden, auch bei der Arbeit. Crème Fraîche passt wunderbar zu «Gschwelti» und Mascarpone gibt dem Risotto das gewisse Etwas.</p>	<p>Reibkäse ist die ideale Ergänzung zu Pasta- und Risottogerichten. Ausserdem eignen sich ein Stück Käse und eine Scheibe Brot hervorragend als unkomplizierte Zwischenmahlzeit. Beachten Sie, dass Hart- und Halbhartkäse einen höheren Fettgehalt haben und daher energiereicher sind als Weichkäse.</p>
Nüsse / Kerne / Samen	Zucker / Honig	Getränke
<p>Wenn Sie's gerne knuspern lassen, sind Nüsse, Samen und Kerne eine bissfeste Ergänzung für Salate, Suppen, Currygerichte oder Müesli.</p>	<p>Süssliebhaber können Tee, Kaffee oder auch das Frühstücksmüesli mit Zucker oder Honig anreichern. So richtig aus dem Vollen schöpfen können Sie, wenn Sie Zucker und Fett, beispielsweise in Form von Desserts wie Cremen, Kuchen oder Torten, kombinieren. Auch Guetzli oder ein Reiheli Schokolade als süsse Zwischenmahlzeit wirken sich positiv auf Ihre Energiebilanz aus.</p>	<p>Energiereiche Getränke sind eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Energieaufnahme zu steigern, ohne mehr essen zu müssen. Trinken Sie Süssgetränke und Fruchtsäfte anstelle von Wasser über den Tag verteilt und gönnen Sie sich als Dessert oder Zwischenmahlzeit ein kühles Frappée.</p>

PLANEN SIE VORAUSS

Welche Mahlzeit könnten Sie anreichern und womit?

Frühstück

Znüni

Mittag

Zvieri

Abend

Spät

AUCH GETRÄNKE ZÄHLEN 1 Glas = 2dl

Fruchtsaft



Süssgetränke



Tee / Kaffee mit Honig / Zucker



Schoggi / Kaffee Mélange



WIE VIELE KALORIEN SCHAFFEN SIE ZUSÄTZLICH?

_____ kcal