

---

Subject: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!

Posted by [lia92](#) on Sun, 16 Mar 2008 23:31:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Der Titel sagt eigentlich schon alles.

Ich suche schon seit einiger Zeit, sei es in Heftchen, Büchern, Internet nach DER Idealernährung, die es nicht gibt, ist mir bewusst.

Aber dennoch frage ich:

Was sollte ich essen, um alle Nährstoffe, Fette und Vitamine ect. zu haben und damit gleichzeitig so wenig als möglich Kalorien zu mir zu nehmen?

Ich will ja nicht ewig Rogkost mit Vollkornbrot und Kartoffeln essen.

Ich wohne in einem Internat und habe dort die Freiheit, meinen Ernährungsplan so zu gestalten wie ich es möchte, somit ist alles, was nicht super viel Zeit zum Kochen erfordert oder teuer ist, gerne gesehen.

Ps.: Ich bin Vegetarierin.

---

---

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!

Posted by [OSSO](#) on Sun, 16 Mar 2008 23:42:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh gott das ist eine ziemlich kompliziere Frage.

Zitat:

Was sollte ich essen, um alle Nährstoffe, Fette und Vitamine ect. zu haben und damit gleichzeitig so wenig als möglich Kalorien zu mir zu nehmen?

Der zweite Teil der Frage, ist mir dem ersten Teil inkompatibel. es ist nicht möglich gesund abzunehmen wenn, das Kaloriendefizit zu groß ist. Über den Dauem gepeilt solle man möglichst nicht mehr als 1/2 kg pro Woche abnehmen. Am besten ist es wenn das zum teil duch mehr Sport erreicht wird, weil man sich dann nicht so beim Esssen einschränken muss. Grundsätzlich kann man sagen das ein möglichst breites Spektrum an Nahrungsmitteln genutzt werden soll.

Obst, Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchte ( auch z.b. Soja) sollten die Basis bilden. Aber auch Sachen wie Nüsse sind ganz wichtig.

Wenn du es isst auch Milchprodukte und Eier.

---

---

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!

Posted by [lori](#) on Mon, 17 Mar 2008 08:37:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Ich will ja nicht ewig Rohkost mit Vollkornbrot und Kartoffeln essen. Das gehört aber zu der von dir gesuchten "Idealernährung" dazu!

---

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!  
Posted by [schiggalein](#) on Tue, 08 Apr 2008 07:20:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo....

ich selbst habe erst vor 2 wochen mit meiner ernährungsumstellung angefangen und eine waage hab ich mir erst diesen samstag gekauft.... ich kann also NOCH nicht wirklich sagen wie viel ich abgenommen habe, da ich mir vorgenommen habe mich nr einmal die woche zu wiegen...

ich kann daher nur von meinem opa sprechen... er ist extrem übergewichtig.... er hat beim start etwas mehr als 250kg auf die waage gebracht...

im juli kam dann ein zusammenbruch und er musste ins krankenhaus.... danach ist er nach überlingen in eine ernährungsklinik gegangen...

zuerst musste er 5 tage fasten... also nur tee trinken.... DAS EMPFEHL ich aber NIEMANDEM ohne ärztliche aufsicht!!!!

ja und dann isst er jetzt nach einer ernährungsumstellung...

er darf der krankheit wegen kein fleisch mehr essen, keine eier, wenn es geht so wenig wie möglich milchprodukte...

er isst jetzt vollwert!

alles weisse mehl musste weg, also nur noch dinkelmehl wurde ihm empfohlen.... sein tagesplan sieht folgendermassen aus:

morgens 1 bis 2 scheiben brot mit kolesterinarmer margarine, dazu putenwurst, aufstriche auf pflanzenbasis (gibts superleckere im reformhaus, ohne hefezusatz!!! oder marmelade.

mittags isst er 2 teile gemüse, 1 teil dinkelnudeln, kartoffeln, reis, linsen, etc...

was ist ein teil? also ein teil kartoffel ist eine mittelgrosse kartoffel, vergleich die menge einfach mit den nudeln reis, etc.

abends isst er dann wie beim frühstück...

ZWISCHENDURCH isst er gar nichts und wenn er mal wirklich lust auf was hat oder den fiesen hunger verspürt, dann eine karotte in scheiben schneiden, wie chips, sieht nach viel aus und füllt den magen oder auch einmal einen diätjoghurt...

er hat seit juli 2007 54 kilo abgenommen!

ich bin sehr stolz auf ihn weil er schon immer dick ist, seitdem ich ihn kenne!

so, ich hab jetzt das ganze auch auf mich umgestellt, ich esse aber zudem noch putenprodukte, fleisch, leberkäse, etc, zum mittagessen...

bin schon gespannt was die waage am samstag spricht...

ich muss nämlich auch 40 kilo abspecken...

Brennesseltee soll supertoll sein zum wasser abbauen, 3 tassen täglich...

ansonsten kann cih auch nicht viele tips geben, hab ja gerade erst angefangen und hab mir jetzt 5 jahre zeit dazu gelassen.... ich möcht nicht als klugscheisserin rüber kommen...

ich wünsch dir viel erfolg und werd deinen artikel noch länger beobachten, ich freu mich ja auch riesig über ernährungstips...

Ig an alle

cindy

---

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!  
Posted by [schiggalein](#) on Tue, 08 Apr 2008 07:21:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achso und kartoffeln enthalten total viel stärke, was für den körper das gleiche ist wie zucker....

cu

---

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!  
Posted by [Beza](#) on Wed, 09 Apr 2008 08:45:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Muss doch mal meinen Senf zu den Kartoffeln geben - die sind prima zum Abnehmen geeignet und ausserdem gesund! Ich habe während der heissen Abnehmphase gern und oft Kartoffeln gegessen, und kann wohl ohne Übertreibung behaupten dass ich gut damit abgenommen habe

Subject: Re: Ernährung, ohne Hunger, minimale Kalorien!

Posted by [OSSO](#) on Wed, 09 Apr 2008 12:25:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, Kartoffeln sind ziemlich Kalorienarm und ausserdem kann man eine Nahrungsmittel nicht auf den darin enthaltenen Makronährstoff reduzieren.

Ausserdem ist Stärke nicht Zucker im engeren, sondern wird zu Zucker abgebaut. Das ist auch gut so will der Muskel überhaupt nur Einfachzucker verarbeiten kann  
Im chemischen Sinne sind alles Kohlenhydrate Mehrfachzucker

---