
Subject: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [KarstenHH](#) on Sat, 04 Aug 2012 08:10:38 GMT

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

Also ich hab mich letzten Sonntag hier angemeldet, an diesem Tag hab ich angefangen einfach mal Kalorien zu zählen.

Ich hab mich die letzten 2 Tage jetzt auf 1000-1100 Kalorien "eingependelt". Wobei ich aber Gemüse wie Auberginen, Kohlrabie, Lauch usw, sowie meine heißgeliebten Johannesbeeren die ich eigentlich in dieser Jahreszeit immer frisch da hab aus der Kalorienzählung ausgenommen hab.

Betrüg ich mich da selbst?

Denn gezählt werden derzeit bei mir nur Knäckebrot, HF margarine oder senf als alternative, Käse, Aufschnitt, Fleisch, Fisch und Marmeladen.

Bin zwar 2 Kilos los, aber halt etwas unsicher, da auch mal so eine 500g Schale Johannesbeeren als Dessert herhalten kann

Ich hab meine Kilos als "Vielfrass" selbst erarbeitet und nun ists erstmal schwer von den Mengen wegzukommen^^.

Danke schon mal für eure Tipps

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [osso](#) on Sat, 04 Aug 2012 08:24:25 GMT

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

Zitat:Betrug ich mich da selbst?

In bezug auf was ?

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [KarstenHH](#) on Sat, 04 Aug 2012 08:42:54 GMT

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

In Bezug auf die täglichen Kalorien. Wenn ich Gemüse und Obst aussen vor lasse.

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [mirabelle](#) on Sat, 04 Aug 2012 08:45:19 GMT

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

Ich verstehe die Logik nicht. Wenn du Kalorien zählen willst, warum zählst du es dann nicht einfach mit??

Betrügen hin oder her, wenn du die Zahl wissen willst, dann zähle doch einfach richtig

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [KarstenHH](#) on Sat, 04 Aug 2012 08:53:33 GMT

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

mirabelle schrieb am Sa, 04 August 2012 10:45Ich verstehe die Logik nicht. Wenn du Kalorien zählen willst, warum zählst du es dann nicht einfach mit??

Betrügen hin oder her, wenn du die Zahl wissen willst, dann zähle doch einfach richtig

Jetzt wo du es sagst klingt es ganz logisch^^

Hatte mir eingebildet irgendwo gelesen zu haben das man Obst (ja nicht jede Sorte) und Gemüse auch in Massen reinschaufeln kann oder das es "Aufträgt".

Aber ja, Danke, hast Recht, werd mal Konsequenter sein.

War wohl eine der kleinen Ausreden die sich mmer wieder irgendwo einschleichen um doch noch mal einen Happen mehr zu sich nehmen zu können.

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [osso](#) on Sat, 04 Aug 2012 09:32:19 GMT

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

Natürlich hat mirabelle recht, trotzdem kann man es natürlich so machen und sich gedanklich von vornherein was von Kcalbuget was dafür abziehen.

Als ich Kcal-gezählt hab, hab ich ich nicht alles gemüse einzeln gewogen und eingetragen, das ist mir viel zuviel aufwand. Ich hab das nur grob geschätzt und alles unter einer Gemüseart eingetragen.

Also es zählt auf jeden Fall, aber man kann es pargmatisch abhandeln.

Andererseits, jetzt im sommer esse ich oft 1 kg Obst, das sind dann schon ca. 500kcal und das ist auch relevant

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [nachteule](#) on Sun, 05 Aug 2012 10:09:19 GMT

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

KarstenHH schrieb am Sa, 04 August 2012 10:10

Ich hab mich die letzten 2 Tage jetzt auf 1000-1100 Kalorien "eingependelt".

Das sind so wenig Kalorien, ich finde, da kannst Du unbesorgt Obst und Gemüse "reinschaufeln"...

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [KarstenHH](#) on Sun, 05 Aug 2012 15:01:59 GMT

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

Danke euch!

So Gestern mal richtig "gesündigt" und 2000 Kalorien geschlemmt, war irgendwie Klasse, aber irgendwie kam auch gleich ein "schlechtes Gewissen" auf als Alles Notiert und zusammengerechnet war .

Ich Denke ich sollte mal ein Tagebuch hier starten, um mich zu unterstützen, naja und um mich kritisieren zu lassen, aber auch um mir einige "Schulterklopfen" abzuholen.

Ich glaub sowas tut ganz gut.

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [osso](#) on Sun, 05 Aug 2012 16:00:03 GMT

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

Wie kommst du auf die Idee mit 2000 Kcal "gesündigt" zu haben ?!!

Man, du wiegst 115 kg die hast du bestimmt nicht auf den Rippen weil die 2000 Kcal am Tag gegessen hat. Im Moment fällst du in andere Extrem

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?

Posted by [CrossSkater](#) on Tue, 07 Aug 2012 08:22:13 GMT

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

KarstenHH schrieb am Sa, 04 August 2012 10:10 Wobei ich aber Gemüse wie Auberginen, Kohlrabie, Lauch usw, sowie meine heißgeliebten Johannesbeeren die ich eigentlich in dieser Jahreszeit immer frisch da hab aus der Kalorienzählung ausgenommen hab.

Betrüg ich mich da selbst?

Eindeutig Ja!

Schreib alles auf, da siehst Du wieviel da noch zusammenkommen kann. Gerade bestimmte Obstsorten wie Nektarinen, Bananen und auch Äpfel enthalten viel Zucker, also KH und damit einige Kcal.

Das kann man nicht einfach weglassen. Zum Beispiel 2 Nektarinen sind ca. 300g macht ca. 150kcal und nach zwei Nektarinen bist aber noch lange nicht satt....
Allerdings bei Deinem derzeitigem Gewicht sind 1100kcal viel zu wenig Kalorien.

Viel Erfolg!

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?
Posted by [KarstenHH](#) on Sun, 12 Aug 2012 06:56:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, ja ihr habt alle, jeder für sich ein Stück recht was mich betrifft.

- 1.) Kalorien zählen allein reicht nicht, es muß auch Spaß machen.
- 2.) Ja, ALLES aufschreiben, nur so wirds echt
- 3.) Mag sein das ich ein wenig ins andere Extrem drifte, aber solange ich meine A.... noch nicht hochbekommen hab um Sport zu treiben komm ich mit ca. 1100 Kalorien ganz gut klar.

und die U110 geben mir zumindest beim abspecken recht.

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?
Posted by [osso](#) on Sun, 12 Aug 2012 08:17:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:und die U110 geben mir zumindest beim abspecken recht.
Beim Gewichtsverlust, nicht beim abspecken

Subject: Re: Reicht Kalorien zählen?
Posted by [mynameisiris](#) on Sun, 12 Aug 2012 09:39:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Tipp...Obst kcal zählen...bei Gemüse mach ich das so...Gemüse alles zusammen abwiegen und je nach Gemüse einen Durchschnittskcalwert nehmen und ausrechnen...genau gezählt werden nur Kartoffeln und andere Gemüsesorten mit vielen kcal...
