

## DAS REZEPT

### So essen Sie sich gesund und schlank



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum

Wer kennt sie nicht, die gemütlichen Abendstunden vor dem Fernseher mit Schokolade, Chips & Co. Die Reue zeigt sich spätestens am nächsten Morgen auf der Waage.

#### Vorsicht Fernsehen!

Schlau ist, wer dem vorbeugt. So macht eine Mahlzeit mit viel Gemüse und Eiweiß lange satt und hilft dem Körper über Nacht unliebsames Fett abzubauen. Auch sollte diese Mahlzeit vor Beginn des Fernsehprogramms an einem festgelegten Essplatz verzehrt werden. Denn es gilt: Das antrainierte Bedürfnis beim Fernsehen zu essen, muss durchbrochen werden.

#### Hähnchenstreifen

Köstliche Abendmahlzeiten sind beispielsweise Salat mit Hähnchenstreifen oder Scampis, Gemüsesuppe mit Käsenockerln, Champignonomelett mit Schinkenwürfeln, Ratatouille mit Schweinefilet oder Fischfilet auf einem Gemüsebeet. Zum Abnehmen sollte man an dieser Stelle weitgehend auf Kohlenhydrate wie Brot, Obst, Kartoffeln, Reis und Nudeln verzichten. Diese dürfen Sie wieder reichlich am nächsten Morgen und Mittag verzehren.

#### Leckere Ideen

Hier einige Vorschläge für diverse Dippes. Mit einem Teller voll Gemüsesticks plus Roastbeefaufschnitt, geräucherter Forelle oder Hähnchenstreifen sind sie ein guter Sattmacher für den Abend.

**Senf-Dipp (80 Kalorien, 14 g Eiweiß)**

100 g Magerquark,  
3 EL Mineralwasser,  
TL Senf,  
2 Cornichons (sehr fein gewürfelt),  
1 TL gemischte Kräuter, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Salz

**Thunfisch-Dipp (170 Kalorien, 34 g Eiweiß)**

100 g Magerquark,  
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft),  
1 TL Zitronensaft,  
Zucchini (geraspelt),  
1 EL Kapern (fein gehackt),  
etwas Basilikum (fein gehackt), Salz, Pfeffer

**Jocca-Dipp (150 Kalorien, 19 g Eiweiß)**

150 g körniger Frischkäse,  
1 Tomate (fein würfeln, ohne Haut/Kerne),  
gelbe Paprikaschote (fein würfeln),  
1 Frühlingszwiebel (mit Grün fein würfeln),  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
1 TL Meerrettich, Salz, Pfeffer, Salz

Noch ein letzter Tipp:

Entfliehen Sie doch einfach dem abendlichen Drang nach „Schleckereien“. Bleiben Sie nicht zuhause, schalten Sie einmal nicht den Fernseher ein. Gehen Sie ins Fitnessstudio, auf ihre Lieblingslaufstrecke, in die Sauna oder besuchen ein Theater.