

Grillpartys – Spaßbremse auf dem Weg zur Sommerfigur?!

Die Grillsaison ist eröffnet und lädt herzhaftes Schlemmen an den Outdoor-Tisch. Ob mit Familie oder Freunden, bei guter Stimmung sei die eine oder andere leckere Belohnung auf dem Teller vergönnt. Doch was so lecker aussieht und mundet, entpuppt sich oft als gemeine Kalorienbombe. Hat man im Frühling noch diszipliniert trainiert und auf dem Weg zur Sommerfigur überflüssige Kalorien vermieden, bringen uns Bilder und Düfte von saftigen Steaks, frischem Baguette und verführerischen Soßen ab vom Weg der schlanken Hoffnung. Natürlich muss nicht auf alles verzichtet werden, doch viele Lebensmittel sind keine gute und gesunde Basis für einen trainierten Körper. Mit dem Bewusstsein für gesunde und kalorienreduzierte Lebensmittel umschiffen wir die größten Kalorienfallen und setzen weiter auf die Beach-Figur!

Herzhaft muss nicht kalorienreich sein

Neben der richtigen Grillkohle spielt das Fleisch auf der Grillparty die Hauptrolle. Ob Schnitzel, Hüftsteak, Bratwurst oder Kotelett - die Auswahl ist riesig, die Entscheidung nicht leicht. Dazu reichlich Sauce und Salate mit viel Mayonnaise – Glückwunsch: Die Problemzonen werden sich freuen! Wer sich dem deftigen Schweinenacken hingibt, verspeist je 150g satte 255 kcal. Sündiger ist das Lammkotelett, das bei 150g stolze 300 kcal mit sich bringt. Hähnchenbrust-Spieße setzen bei 180g mit 365 kcal noch einen oben drauf. Die Spitze der schlimmsten Kalorienbomben belegt der beliebte Spanferkelrücken, der bei 180g die 580-kcal-Marke knackt. All diese Zahlen klingen nicht nur mächtig, sie sind es leider auch.

Wer sich auch in der Grillsaison kalorienbewusst ernähren möchte, sollte seinen Teller mit fettärmeren Fleischsorten schmücken. Kalorienarme Alternativen sind Filets, die je 100g mit 100-120 kcal punkten. Für Kotelettliebhaber ist das Kalbskotelett mit 146 kcal das kalorienärmste. Besonders Puten- und Hähnchenbrust kann man mit Werten um 100 kcal bedenkenlos essen. Etwas teurer, dafür besonders kalorienreduziert und lecker sind Fische

und Meeresfrüchte. Die Remoulade einfach weglassen! Kabeljau, Tintenfisch und Schellfisch können am besten mit Zitrone, Kräutern und Knoblauch gewürzt werden.

Achtung Saucen-Sünder

Ob mit Chili, Curry oder Knoblauch - für viele sind Grillsaucen die perfekte Komponente zum Fleisch und daher unverzichtbar. Exotische und extravagante Geschmackssorten regen den Appetit an und verführen zu überdurchschnittlichem Genuss. Schade nur, dass so ein kleiner Würzklecks so viel Zucker hat! Vor allem rote Varianten sind mit Zucker zugesetzt, während die weißen Soßen sehr fetthaltig sind. Einen detaillierten Blick verschafft hier die Zutatenliste auf den Produkten. Wenn Zucker an erster Stelle steht, Finger weg! Die figurfreundliche Alternative sind fettarme Produkte auf Joghurtbasis. Auch kalorienarme Dips lassen sich mit Quark, Joghurt, Zwiebeln, getrockneten Tomaten und Kräutern leicht zubereiten. Wer sein Fleisch oder Fisch lieber mariniert verzehrt, der verzichtet beim Einlegen auf Öl und verwendet Magerjoghurt. Zum Schluss wird mit einer Würzmischung aus Kräutern und Knoblauch der letzte Schliff verpasst.

Sattmacher ohne Reue

Nudeln, Kartoffeln, Reis oder grüner Salat - die Beilagen gehören definitiv auf jeden Grillteller. Sie sind nicht nur gesunde Sattmacher, vielmehr sind sie mit der richtigen Zubereitung auch figurfreundlicher. Besonders appetitlich zeigen sich in Alufolie eingewickelte Kräuterkartoffel, die bei 250g mit 175 kcal definitiv eine gute Figur machen. Eine besonders kalorienarme Beilage liefert der Gemüse-Spieß, fettfrei gegrillt setzt er einen bunten Akzent auf dem Teller. Ebenso überzeugen knackige Salate, die mit frischem Gemüse und feinem Balsamico-Dressing zubereitet, ohne Reue genossen werden.

Kalorienmanagement für ein gesundes Leben

Ob beim Grillen, in der Büropause, beim Frühstück oder Abendbrot - Wer sein Bewusstsein für Kalorien schärft, hat den richtigen Schritt in ein gesünderes Leben getan. Für ein ausgewogenes Kalorienmanagement empfiehlt sich der CaloriScan von Omron. Und der darf weder auf der Grillparty noch beim Sport fehlen, ermittelt er doch den exakten,

tatsächlichen Kalorienverbrauch 24 Stunden am Tag. Das Gerät unterscheidet und klassifiziert dabei alltägliche wie sportliche Bewegungen. Ob der Gang zum Grill oder echte körperliche Fitness – die unterschiedlichen Aktivitäten werden dank der 3-D-Sensortechnologie aufgezeichnet und mittels intelligentem Algorithmus zuverlässig berechnet. So hat der Nutzer seinen Kalorienverbrauch im Blick und weiß schnell, ob das eine oder andere Schnitzel nun Sünde ist oder nicht.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26