



Power mit Beatrice

Snacks vor dem TV

Kaum sitzt man vor dem TV, fängt die Lust auf Knabbereien auch schon an. Meist greift man da zu Chips, Erdnüssen oder Schokolade. Aber genau am Abend vor dem Schlafengehen können solche «Sünden» folgenreich sein. Diese bevorzugten Snacks weisen nämlich fast alle einen hohen Fettanteil aus. Ungefähr zwei Hände voll haben zwischen 260 und 300 Kalorien. Durch die trockene Konsistenz und das Salz wird zudem auch noch viel Speichel produziert, was wiederum den Appetit anregt und durstig macht. Süssgetränke oder Bier müssen her - der Teufelskreis beginnt.

Am besten achten Sie bereits beim Einkaufen auf fettarme Alternativen wie Salzstangen, Reiscracker oder Grissini. Zudem sind Gummibärchen besser als Schokolade. Probieren Sie doch auch einmal Gemüsestifte mit einem pikanten, aber leichten Quarkdip (Quark, Tomatenpüree, Gewürze) aus. Als Gemüse eignen sich Karotten, Radieschen, Kohlrabi, Gurken, Paprika oder Staudensellerie.

GESUNDE SNACKS

- ▶ Popcorn: das ist kalorienarm! Am besten selber gemacht, mit wenig Salz und etwas Chili
- ▶ Reiswaffeln mit etwas Margarine bestreichen
- ▶ Gefrorene Trauben: schmecken wie kleine Eisbonbons
- ▶ Rohes Gemüse mit Hummus (Kichererbsenmus) oder Guacamole
- ▶ Gefrorene Bananen: geschält über Nacht in den Tiefkühler legen, schmeckt fast wie Bananeneis
- ▶ Fettarmer Joghurt
- ▶ Mandeln statt Salznüsse: schmecken gut und sind gesund!
- ▶ Äpfel
- ▶ Saure Gurken
- ▶ Cherrytomaten: aufschneiden und etwas Salz darüber streuen

Und dosieren Sie die Menge, wenn es dann doch einmal Chips oder Schokolade sein sollte. Nehmen Sie ein kleines Schälchen oder einen Riegel Schokolade - danach ist das Nachfüllen oder -holen nicht mehr erlaubt.

Und was auch meistens hilft: Lenken Sie sich ab, beschäftigen Sie Ihre Hände mit einem Knetball oder lackieren Sie sich die Nägel.

QUELLEN:

[Foodcomp](#)
[fit for fun](#)
[personal-fitness](#)

