

Lebensmittel-Gruppen

Im Folgenden bilden wir Lebensmittel-Gruppen. Dabei erfährst du immer im Hinblick auf eine gesamte Lebensmittel-Gruppe, wie du deinen Tagesplan hier super-flexibel anpassen kannst.

1. Obst

Beim **Obst** kannst du auch gerne andere Sorten wählen anstatt der von mir angegebenen (diese sind kalorienmäßig alle sehr ähnlich). Du kannst sämtliche Obstsorten untereinander tauschen. Wenn du allerdings eine Obstsorte gegen Banane tauschst, dann beachte hier bitte, dass eine Banane mehr Kalorien mitbringt als praktisch alle anderen Obstsorten. Deshalb bekommst du für 100 g Beeren nur 50 g Banane, also die Hälfte. Anstatt Beeren könnte hier auch jede andere Obstsorte stehen.

Obst darfst du auch in Maßen gegen Trockenobst tauschen. Auch hier gilt: Eine Banane hat etwa doppelt so viele Kalorien als praktisch alle anderen Obstsorten. Deshalb bekommst du für eine Banane nur die Hälfte an Trockenobst als für andere Obstsorten. Du kannst hier folgender Umrechnung anwenden:

So ersetzt du richtig:

alle Obstsorten untereinander 1 : 1

Obst (ohne Banane) : Banane = 2 : 1

Obst (ohne Banane) : Trockenobst = 6 : 1 = 60 g Beeren : 10 g Trockenobst

Banane : Trockenobst = 3 : 1 = 30 g Banane : 10 g Trockenobst

Eine Banane hat deutlich mehr Kalorien als praktisch alle anderen Obstsorten. Deshalb bekommst du für eine Banane etwas weniger Trockenobst als für andere Obstsorten.

2. Trockenobst

Beim **Trockenobst** kannst du auch gerne andere Sorten wählen anstatt der von mir angegebenen (diese sind kalorienmäßig alle sehr ähnlich).

So ersetzt du richtig:

alle Trockenobstsorten untereinander 1 : 1

3. Gemüse

Beim **Gemüse** kannst du auch gerne andere Sorten wählen anstatt der von mir angegebenen (diese sind kalorienmäßig alle sehr ähnlich).

Gemüse, das laut Plan gekocht wird, kannst du übrigens auch gerne roh essen.

So ersetzt du richtig:

alle Gemüsesorten untereinander 1 : 1

4. Müsli

Du kannst dir das **Müsli** auch gerne im Topf warm **als Porridge** zubereiten, falls dies nicht schon so im Plan steht.

Es spielt generell keine Rolle, ob du zarte, kernige oder Schmelzflocken nimmst. Ich persönlich mag zarte Haferflocken am Liebsten, weil sie auch schön aufgehen und (noch) besser satt machen. Sehr gerne darfst du **statt Haferflocken** auch **Haferkleie** essen, wobei hier die Haferkleie vergleichsweise wenig Volumen mitbringt. Daher würde ich hier in jedem Fall immer auch Haferflocken zur Haferkleie essen.

So ersetzt du richtig:

Haferflocken : Haferkleie = 1 : 1

5. Vollkornbrot

In deinen Tagesplänen findest du immer wieder eine Vollkornbrot-Mahlzeit. Wenn du ab und zu keine Lust auf Vollkornbrot hast - was auch bei mir vorkommt - dann kannst du auch gerne **andere Brotsorten wählen**. Allerdings solltest du die **Finger von Weißbrot lassen**. Ein Mischbrot dagegen ist ok. Denn darin befindet sich Roggenmehl, was selbst im ausgemahlten Zustand nah an ein Vollkornbrot rankommt.

Wenn du keine Lust mehr auf Brot irgendeiner Art hast, dann kannst du auch gerne mal ein **Brötchen essen**. Nimm hier Vollkornbrötchen, sofern dies dein Bäcker anbietet. Ansonsten kannst du ein Körnerbrötchen wählen. Abgesehen davon gilt dasselbe wie beim Brot. Ein Brötchen mit Roggenanteil ist generell gut und von reinen Weißmehlbrötchen am Besten die Finger weg.

So ersetzt du richtig:

Vollkornbrot : andere Brotsorten = 1 : 1

Vollkornbrot : Vollkornbrötchen = 1 : 1

Vollkornbrot : andere Brötchen = 1 : 1

6. Hülsenfrüchte

Bei den **Hülsenfrüchten** darfst du Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen beliebig gegeneinander tauschen.

So ersetzt du richtig:

Erbsen : Bohnen : Linsen : Kichererbsen = 1 : 1 : 1 : 1

7. Nüsse und Samen

Auch bei den Nüssen darfst du nach Lust und Laune ersetzen. **Statt Walnüssen** darfst du grundsätzlich auch gerne **andere Nüsse** nehmen.

Wichtig: die Nüsse müssen **naturbelassen** sein. Ansonsten geht durch die Erhitzung Qualität verloren.

Beachte bitte unbedingt: In den Plänen stehen meistens Walnüsse drin. Und zwar aus gutem Grund. Sie versorgen dich nämlich hervorragend mit gesunden Fetten. Im Detail stecken hier große Mengen an mehrfach ungesättigten **Omega 3-Fettsäuren** drin. Und das Beste: Diese liegen auch noch in einem **optimalen Verhältnis zu den Omega 6-Fettsäuren** vor, was nur sehr wenige Lebensmittel schaffen. Bei Walnüssen beträgt das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 etwa 1 zu 4. Insofern macht es sehr viel Sinn, bei den Nüssen auf Walnüsse zu setzen.

Auch bei den Samen darfst du gerne tauschen. **Statt Leinsamen** darfst du also auch **andere Samen** nehmen.

In den Plänen tauchen meistens Leinsamen auf. Und auch hier aus gutem Grund. Denn Leinsamen liefern ebenfalls große Mengen an **Omega 3-Fettsäuren** und hier **insbesondere an ALA** (Alpha-Linolensäure). Zudem sind sie besonders reich an wertvollen Ballaststoffen.

So ersetzt du richtig:

Nüsse : Samen = 1 : 1

8. Fleisch und Fisch

Beim **Fleisch und Fisch** kannst du auch gerne andere Sorten wählen anstatt der von mir angegebenen (diese sind kalorienmäßig alle sehr ähnlich). Allerdings sollte es sich stets um **magere Sorten** handeln. **Statt magerem Hähnchenbrustfilet** kannst du also **auch mageres Putenbrustfilet oder Rinderfilet** nehmen. Ebenso kannst du stattdessen auch **Thunfisch** aus der Dose (Achtung: Bitte NICHT Thunfisch in Öl eingelegt nehmen, sondern Thunfisch in Wasser eingelegt) oder **Garnelen** nehmen. Selbstverständlich sind auch andere, fettarme Fischarten in Ordnung.

Statt magerem Fleisch am Stück darfst du auch gerne **mageres Geflügel in Scheiben** nehmen.

Finger weg von Wurst. Diese liefert nämlich viel ungesundes Fett.

Fleisch und Fisch darfst du auch gerne **mariniert** kaufen.

Sonderfall fettarmes Hackfleisch: Hackfleisch ist von Natur aus sehr fettreich. Deshalb solltest du hier unbedingt darauf achten, dass du wirklich **FETTARMES Hackfleisch** kaufst. Dieses gibt es im Aldi, sonst habe ich es noch nirgends gesehen.

Hinweis zu Lachs: In den Plänen gehe ich immer von fettreichem Lachs aus. Insofern sparst du Kalorien, wenn du Wildlachs nimmst, der fettärmer ist. Ich empfehle dir aber fetten Lachs, da hier die extrem wertvollen Omega 3-Fettsäuren EPA und DHA in großer Menge drinstecken.

So ersetzt du richtig:

Alle mageren Fleisch- und Fischarten untereinander = 1 : 1

Mageres Fleisch : Wildlachs = 1 : 1

Mageres Fleisch : fettreicher Lachs = 3 : 2 = 150 g : 100 g

9. Alternativen zu Fleisch oder Fisch

Du hast grad gar keine Lust auf Fleisch oder Fisch, aber es steht im Plan? Kein Problem. Alternativ darfst du **statt Fleisch oder Fisch** auch gerne **Tofu (naturbelassen)**, **Quäse**, **Harzer Käse** (schmeckt sehr kräftig) oder **körnigen Frischkäse oder fettarmen Käse** nehmen. Quäse, Harzer Käse und körniger Frischkäse sind **fettfreie Käsesorten**, die beide sehr viel Protein liefern. Quäse ist ernährungsphysiologisch ein Zwilling vom Harzer Käse, schmeckt aber wunderbar mild. Ich esse ihn sehr gerne.

So ersetzt du richtig:

Fleisch oder Fisch : Tofu (naturbelassen) = 5 : 4 = 125 g : 100 g

Fleisch oder Fisch : Körniger Frischkäse = 2 : 3 = 65 g : 100 g

Fleisch oder Fisch : Harzer Käse oder Quäse = 4 : 3 = 100 g : 75 g

10. Milchprodukte

Schmeckt dir kein **Magerquark**? Kein Problem. Du darfst stattdessen auch gerne **Skyr** (natur) oder **körnigen Frischkäse** essen.

Gerne darfst du auch etwas **Milch an den Quark** geben, damit er cremiger wird.

Statt körnigem Frischkäse darfst du auch gerne **Kräuterquark (fettarm)**, **Harzer Käse oder Quäse** nehmen. Umgekehrt gilt das selbstverständlich genauso.

Statt körnigem Frischkäse, Harzer Käse oder Quäse darfst du auch gerne **mageres Fleisch oder Fisch** nehmen.

Statt Quäse oder Harzer Käse darfst du auch gerne **fettarmen Käse** nehmen.

So ersetzt du richtig:

Magerquark : Skyr = 1 : 1 = 100 g : 100 g

Magerquark oder Skyr oder Frischkäse leicht : Körniger Frischkäse = 3 : 2 = 100 g : 65 g
Harzer Käse : Quäse = 1 : 1 = 100 g : 100 g
Magerquark oder Skyr oder Frischkäse leicht : Harzer Käse oder Quäse = 2 : 1 = 50 g :
100 g
Körniger Frischkäse : Harzer Käse oder Quäse = 4 : 3 = 100 g : 75 g
Körniger Frischkäse : Fleisch oder Fisch = 3 : 2 = 100 g : 65 g
Harzer Käse oder Quäse : Fleisch oder Fisch = 3 : 4 = 75 g : 100 g
Harzer Käse oder Quäse : fettarmer Käse = 2 : 1 = 50 g : 25 g
fettarmer Käse : Fleisch oder Fisch = 1 : 2,5 = 40 g : 100 g
fettarmer Käse : Harzer Käse oder Quäse = 1 : 2 = 50 g : 100 g
fettarmer Käse : Körniger Frischkäse = 1 : 2,5 = 40 g : 100 g
fettarmer Käse : Magerquark oder Skyr = 1 : 4 = 10 g : 40 g

Selbstverständlich können die Mengen auch höher oder niedriger sein, allerdings sollten sie entsprechend **im selben Verhältnis** wie im Beispiel oben vorliegen.

11. Beilagen

Bei den Beilagen kannst du **statt Nudeln auch Reis, Kartoffeln, Gnocchi oder Couscous** nehmen und umgekehrt.

Nudeln, Reis und Couscous kannst du gegenseitig **1:1 ersetzen**.

Umrechnungen von Kartoffeln zu Reis / Nudeln / Couscous:

Für 50 g Reis / Nudeln /Couscous roh gehen auch 240 g Kartoffeln roh und geschält. Das bedeutet: für 10 g Reis / Nudeln /Couscous gibt es rund 50 g Kartoffeln.

Umgekehrt kannst für 100 g Kartoffeln roh und geschält rund 20 g Reis oder Nudeln roh nehmen.

Umrechnungen von Gnocchi zu Reis, Nudeln oder Kartoffeln:

Für 40 g Reis / Nudeln /Couscous roh kannst du 100 g Gnocchi nehmen. Das bedeutet: für 10 g Reis / Nudeln /Couscous roh rund 25 g Gnocchi.

Für 100 g Kartoffeln roh und geschält kannst du rund 50 g Gnocchi nehmen.

Umrechnung bei den Beilagen von roh nach gekocht:

aus 10 g Nudeln roh werden etwa 25 g Nudeln gekocht.

aus 10 g Reis roh werden etwa 30 g Reis gekocht.

Umrechnung bei den Beilagen von gekocht nach roh:

100 g Nudeln gekocht bestehen aus etwa 40 g Nudeln roh.

100 g Reis roh bestehen aus etwa 35 g Reis gekocht.

Achtung: Die Umrechnungen hier sind **nie ganz genau** vorhersagbar, da es auch darauf ankommt, wieviel Wasser du verwendest.

12. Würzen

Du darfst bei allen Gerichten **nach Lust und Laune würzen** (nur mit Salz nicht zu großzügig sein).

Hinweis: Generell kannst du **immer von den Nährwerten her ähnliche** (möglichst identische) **Lebensmittel gegeneinander austauschen**. Orientiere dich an dieser Übersicht hier und frag mich im Zweifel. Ein 1:1-Tausch wie 100 g Tomaten gegen 100 g Gurken brauchst du nicht in die „Plan-Abweichungen“ eintragen. Wenn du aber 150 g Gurken statt 100 g Tomaten nimmst, dann trag bitte „50 g Gurken zusätzlich“ ein.