



Diet Chef entlarvt die größten Kalorienfallen auf dem Weihnachtsmarkt

Diet Chef

Die Weihnachtsmarktsaison ist eröffnet. Der Duft nach Glühwein, gebrannten Mandeln und Bratwurst liegt in der Luft und es lauern süße und herzhaftere Verführungen soweit das Auge reicht. Doch leider sind die meisten Weihnachtsschmankerl wahre Kalorienbomben. Diet Chef entlarvt die größten Kalorienfallen und gibt Tipps für Figurfreundliche Alternativen, damit Sie Ihre Diätpläne trotz der Versuchungen verfolgen können.

Glühwein ist bei vielen das unbestrittene Lieblingsgetränk auf dem Weihnachtsmarkt. Was den meisten Marktgängern allerdings weniger bewusst ist, ist die Tatsache, dass vielen Glühweinen eine ordentliche Portion Zucker beigemischt wird. Ein Becher enthält je nach Herstellung rund 250 Kalorien. Dadurch wird ein ausgiebiger Trinkgenuss schnell zum Kalorienkatapult. Wenn möglich hält man sich an Alternativen wie Apfelwein oder alkoholfreie Varianten wie z.B. Früchtepunch. Da nimmt man auf kleines Glas gerade mal 120 Kalorien zu sich.

Neben den Getränken locken vor allem die Gaumenfreuden wie gebrannte Mandeln, Schmalzgebäck und herzhaftes wie Bratwurst, Leberkäse und Reibekuchen. Der Kartoffelknusperschmaus schwimmt bei der Zubereitung meistens im Fett. Eine Portion, bestehend aus durchschnittlich drei Puffern, kommt auf rund 380 Kalorien. Einzig das dazu gereichte Apfelmus kann mit etwas Vitamin C und 81 Kalorien pro 100 Gramm mit Pluspunkten trumpfen. Apropos Apfel: Bratäpfel gehören auf dem Weihnachtsmarkt zu den vergleichsweise kalorienärmeren Leckereien. Mit rund 90 Kalorien pro 100 Gramm schneidet dieser im Vergleich zu anderen Produkten ganz gut ab. Richtige Feinde jeglicher Abnehmpläne sind Produkte wie z.B. Schmalzküchlein. So schmackhaft diese erscheinen - man sollte sich Anbetracht der 420 Kalorien pro 100 Gramm lieber zweimal überlegen, ob man sich doch etwas anderes gönnt. Den Süßhunger kann man auch mit dem Genuss von Crêpes (220 Kalorien/ 100 Gramm) und Waffeln (265 Kalorien/ 100 Gramm) befriedigen, solange man einen Bogen um Sahne- oder Schokocreame macht.

Sie suchen eher nach was Herzhaftem? Der Weg führt viele an die zahlreichen Bratwurststände. Auch da lauern besonders fiese Kalorienbomben. Bei 100 Gramm Wurst aus Schweinefleisch kann man mit etwa 30 Gramm Fett rechnen. Wohlgermerkt ist dabei das Bratenfett noch nicht eingerechnet. Eine schlankere Alternative könnte ein Schinkenbrötchen sein oder eine Scheibe gekochter Kassler mit Senf. Für Vegetarier, die auf ihre Linie achten, gibt es z.B. Maiskolben ohne Kräuterbutter. Neben herzhaften Lieblingen gehören für viele Naschereien wie gebrannte Mandeln und Makronen zu den absoluten Lieblingen auf dem Markt. Eine gebrannte Mandel bereitet der Hüfte noch keinen großen Schrecken; 100 Gramm allerdings liefern etwa 600 Kalorien - so viel also, wie eine ordentliche Hauptmahlzeit. Genießen Sie diese Leckereien also mit Vorsicht. Besser noch: Sie teilen sich die Tüte mit Ihrer Begleitung. Greifen Sie lieber gleich zu der schlankeren Alternative, den Esskastanien oder auch Maronen genannt. Diese enthalten auf 100 Gramm gerade mal 200 Kalorien und trumpfen nebenbei auch mit Vitaminen und Mineralstoffen auf. Das absolute Kalorienschwergewicht ist der allseits beliebte Christstollen. Es ist vor allem die Marzipanmasse, die es in sich hat. Denn 100 Gramm Stollen liefern neben 340 Kalorien rund 15 Gramm Fett - hier schnappt die die "Kalorienfalle Weihnachtsmarkt" ohne Umschweife zu.

Damit der nächste Besuch auf dem Weihnachtsmarkt ohne böses Erwachen auf Ihrer Waage endet, halten Sie am besten Ausschau nach den genannten Alternativen. Oder überlegen Sie sich vor Ihrem Besuch genau, welche Weihnachtsleckerei Sie sich gönnen möchten und genießen Sie diese ganz bewusst. So können Sie Weihachten genießen und trotzdem Ihre Wunschgewicht halten oder Ihre Abnehmpläne bedenkenlos weiter verfolgen.

<ENDS>

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt, Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren.

Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des BMI Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7,71 EUR basiert auf einem 4-Monatsabo/ Basis-Paket, bei dem man ca. 1200 kcal pro Tag zu sich nimmt.

Pressekontakt

Wirths PR

Herr Wirths PR
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html
dietchef@wirthspr.de

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef
Ausschläger Alle 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@wirthspr.de

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.