

WEIHNACHTEN - FESTTAGE STATT FETTAGE

Purmeo zeigt Ihnen, worauf sie während der besinnlichen Tage achten sollten.

Sobald die Adventszeit beginnt und der Weihnachtsmarkt seine Pforten öffnet, locken uns überall süße Leckereien: Plätzchen, gebrannte Mandeln, Christstollen und Dominosteine gibt es nun an jeder Ecke zu kaufen. An den Feiertagen selbst wartet dann noch ein leckeres Weihnachtsmenü auf uns. Gutes Essen gehört an Weihnachten einfach dazu. Für viele kommt nach den Feiertagen jedoch das böse Erwachen, denn die Waage zeigt dann nicht selten ein paar Kilos zu viel an. Purmeo zeigt Ihnen wo die Kalorienfallen lauern und hilfreiche Tipps zu gesünderen Alternativen.

Um diese Festtage gesünder zu erleben, probieren Sie es doch einmal mit einem etwas anderen Weihnachtsessen: Anstatt fetter Gans gibt es einen leckeren kalorienarmen Putenbraten oder frisch im Ofen gegarten Fisch. Besonders geeignet sind Kaltwasserfische wie Forelle, Lachs, Zander oder Makrele. Wer so gar nicht auf den traditionellen Gänsebraten verzichten möchte, sollte von der Gans vorher die Haut entfernen, da sie das meiste Fett enthält.

Einige Kalorien lassen sich auch bei Beilagen und Soßen sparen. Verwenden Sie anstelle fettiger Pommes oder Kroketten lieber leichte Beilagen wie Reis. Ebenso kann man anstelle von fetten Sahnesoßen auf gesündere Varianten zurückgreifen. Auch beim Nachtisch lassen sich weitere Kalorienfallen umschiffen: Verzichten Sie auf fettreiche Nachtische wie Mousse au Chocolat und servieren stattdessen einen gesunden Obstsalat oder einen leckeren Früchtequark.

IHR PERSÖNLICHES ZIEL - GESÜNDER ESSEN

DAS GRÜNE REVIVAL - Ob Erdbeeren und Südfrüchte mitten im November oder Spargel und Artischocken im Dezember, der Luxus der gut ausgestatteten Supermärkte an jeder Ecke treiben uns in ein Tief der Gewohnheit. Doch immer mehr Kunden merken, dass diese Exotik der Gesundheit nicht viel bringt. Dafür aber Kohl, Rote Beete, Feldsalat aus den heimischen Gärten. Es ist die Zeit für die Rückkehr des deutschen Wintergemüses und –obstes in die deutschen Küchen.

Gemüse stärkt die Abwehr - Eine vitaminreiche Ernährung ist besonders im Winter wichtig, um die körpereigene Abwehr zu stärken. Nach der Fülle des Angebots in den Sommermonaten mag es nicht so scheinen, doch auch im Winter ist frisches Gemüse aus heimischem Anbau im Angebot. Typische Wintergemüse wie Rosen- und Grünkohl schmecken sogar erst nach dem ersten Frost richtig gut. Neben den vitaminreichen Kohlgemüsen, die zum Teil den ganzen Winter über frisch geerntet werden, sind derzeit noch eine Reihe anderer Sorten auf dem Markt: Rote Bete,

Teltower Rübchen, Steckrüben und Pastinaken. Diese oft wenig bekannten Sorten bieten einiges an Vitaminen und Mineralstoffen. Rote Beete besticht durch einen reichen Gehalt an Eisen und Kalium. Wenige Gramm an Steckrüben können den Tagesbedarf an Vitamin C abdecken, außerdem stecken in ihnen viel Vitamin E, Kalium und Magnesium. Aber auch die klassischen Nahrungsmittel wie Grünkohl und Feldsalat enthalten weit mehr Eisen als Schweinefleisch und punkten mit wichtigen Ballaststoffen und einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

IHRE UNTERSTÜTZUNG IM DEZEMBER

Diese Tipps, Tricks und Rezepte begleiten Sie monatlich per E-Mail, abgestimmt auf Ihre persönlichen Ziele.

Der Purmeo Health Coach hilft Ihnen mit Tipps und Tricks, wie Ihr Leben gesünder und genussvoller werden kann. Wie die Purmeo Box, ist die Beratung im Health Coach persönlich auf Sie zugeschnitten und passt sich immer genau an Sie und Ihren Bedarf an.



Micha Ostergaard, Olympiaschwimmerin
Micha ist Purmeo Kundin von der ersten Stunde an und unterstützt das Team tatkräftig durch fachkundige Fitness- und Ernährungstipps.