

Gesund und lecker durch die *Weihnachtszeit*

Christstollen, Gans, Glühwein, Dominosteine, Plätzchen –
die Adventszeit lockt mit vielen Leckereien.

Nach Weihnachten zeigt die Waage dann schnell ein paar Kilos mehr an.
Doch wie findet man die Balance zwischen gesund und lecker essen –
ohne auf etwas verzichten zu müssen?



In Maßen schlemmen ist absolut erlaubt, allerdings sollten Vitamine und Ballaststoffe zwischendurch für Ausgleich sorgen. Viel Bewegung an der frischen Luft trägt ebenfalls zum Wohlbefinden bei und beugt dem „Hüftgold“ vor.

Hier 6 kleine Tipps, wie Sie kulinarisch fit durch die Weihnachtszeit kommen:

1. Punsch statt Glühwein

In der kalten Jahreszeit wärmen heiße Getränke gut. Besonders beliebt ist natürlich Glühwein in den verschiedensten Geschmacksrichtungen – ob Rot, Weiß oder mit Schuss. Doch hier schlägt die Kalorienfalle zu. Besser zu Alkoholfreiem wie heißem Tee oder Früchtepunsch greifen. Richtig lecker schmecken übrigens heißer Sanddorn- und Holundersaft. Diese Getränke sind reich an Vitaminen und beugen zudem Erkältungen vor.

2. Alternativen fürs Weihnachtessen

In vielen Haushalten kommen weihnachtstypische Gerichte wie Gans oder Würstchen mit Kartoffelsalat auf den Tisch. Durchaus lecker, aber oft liegt einem danach das Essen schwer im Magen. Wie wäre es mit einem im Ofen gegarten Fisch – Forelle, Lachs oder Zander – als gesunde Alternative? Dazu Reis, Salat und gegartes Gemüse als leichte Beilagen. Auch beim Nachtisch kann die Kalorienbombe Mousse au Chocolat gegen leckeren Obstsalat oder Früchtequark getauscht werden. Leicht verfeinert mit einer Prise Zimt schmeckt's besonders gut.

3. Tricks beim Plätzchenbacken

Natürlich dürfen Plätzchen zur Advents- und Weihnachtszeit nicht fehlen. Ihre Zutaten bestehen meist aus Zucker, Butter und Weizenmehl. Eine charmante Lösung wie Sie beim Plätzchenbacken Kalorien sparen können: Vollkorn- statt Weizenmehl wählen. Es enthält Vitamine und Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind. Wer ganz auf Mehl verzichten mag, kann auch Haferflocken verwenden. Sie liefern Energie und sättigen. So gelingen Ihnen Haselnusstaler, Schoko-Makronen oder Vanillekipferl auf die gesunde Art.

4. Gesundes naschen

Auch an Weihnachten empfiehlt sich zwischendurch der Griff zum Obststeller. Äpfel, Kiwis, Mandarinen und Orangen sind schnell geschält. Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen, Datteln und Feigen eignen sich ebenfalls für einen gesunden Snack zwischendurch. Und Nüsse haben zwar viel Fett, sind aber auch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wer also regelmäßig kleine Mengen isst, tut Herz und Nerven etwas Gutes.

5. Heiße Maronen statt gebrannter Mandeln

Ein Muss für viele Weihnachtsmarktbesucher: gebrannte Mandeln. Allerdings sind geröstete Maronen die fett- und kalorienärmere Variante und auch gut verträglich für Diabetiker. Die Esskastanien sind reich an Vitaminen, Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffen.

6. Schritt für Schritt

Versuchen Sie nicht alles sofort in der Advents- und Weihnachtszeit umzusetzen. Schon kleine Veränderungen genügen: Gönnen Sie sich auf dem Weihnachtsmarkt ruhig eine Bratwurst oder einen Becher Glühwein, aber verzichten Sie im Anschluss vielleicht auf den glasierten Apfel – oder entscheiden sich für eine gesunde Alternative. Am nächsten Tag gibt's dann einfach etwas mehr Obst. Die richtige Balance zwischen gesunder Ernährung und Schlemmerei zu finden, ist entscheidend.

*Eine gesunde
Adventszeit*

wünscht das
„Fitness im Solemar“- Team

