

Bei Flüssigem fällt Kaloriensparen leicht

Das heutige Angebot an Lebensmitteln verleitet viele Menschen dazu, sich zu süß zu ernähren. Gleichzeitig ist es heute auch schwieriger denn je, die Kalorien wieder loszuwerden. Deshalb macht es Sinn, sich von Süßem zu entwöhnen. Sehr viel Zucker kann über Getränke in unseren Körper gelangen. Und hier fällt Sparen leicht. Selbst jenen, die nicht ganz auf Süße verzichten können. Da «light» und ähnliche Begriffe nichts bedeuten müssen, gehört vor dem Kauf ein Blick auf die Inhaltsangabe unbedingt dazu. Null Kalorien heisst grünes Licht.

| Getränk (3 Deziliter) | Zucker- würfel* | Kommentar |
|--------------------------|--------------------|--|
| Cola-Getränk | 13 | Wenn's sein muss, dann lieber «light». |
| Eistee | 13 | Am besten ungesüsst oder dann «light». |
| Apfelsaft | 13 | Mit der gleichen Menge Wasser verdünnen. |
| Orangensaft | 11 | Beim Abnehmen nur ausnahmsweise. |
| Sportlergetränk | 7 | Braucht (fast) niemand. |
| Aromatisiertes Wasser | 0–2 | Achtung, auch hier können Kalorien lauern! |
| Light-Getränke | 0 | Immer noch besser als Süßgetränke. |
| Ungesüsster Tee | 0 | Ideal als Alternative zu Wasser. |
| Wasser | 0 | Optimales Getränk. |

*ungefähre Angabe. Ein Würfelzucker enthält drei Gramm Zucker oder 12,6 Kalorien.
mehr unter www.abnehmFibel.ch