Brot im schlanken Gewand

Nacktes Brot schmeckt den meisten nur mässig. Damit es an Geschmack gewinnt, bekommt es einen dicken Mantel an Schmierstoff aufgebrummt. Dummerweise vervielfacht sich dann häufig der Kaloriengehalt der Mahlzeit, was den Abnehmplänen einen gehörigen Strich durch die Rechnung machen kann. Zum Glück gibt es Alternativen.

Kalorien-Brötchen	Schlanke Scheiben
Butter	*Auf Zimmertemperatur bringen, dünn auftragen. Alternative: fettreduzierte Butter*
Mayonnaise und Margarine	*Magerquark, Blanc battu, Hüttenkäse*
Scheiblettenkäse, Streichkäse	*Eier, Hüttenkäse oder Erzeugnisse aus Pilzen, Getreide oder Hülsenfrüchten*
Salami, Mortadella, Lyoner, Speck, Rohschinken	*Gekochter Schinken, Krustenbraten, Bündnerfleisch, Bresaola, Roastbeef, Truthahn- oder Hühnchenschinken, Wildlachs*
Pastete, Wurstaufstrich	*Senf oder Meerrettich, Tomatenmark oder Chilipaste, fettarme Thunfisch-paste*
Butter-Marmeladen-Brot	*Magerquark statt Butter oder ganz ohne Schmiere. Marmelade mit hohem Fruchtanteil oder Früchtekompott*