

Konfitt

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist im Konvikt stets unser Ziel. Wir verwenden hochwertige Nahrungsmittel, wenn möglich frisch zubereitet, um Vitamine und Nährstoffe so gut als möglich zu erhalten.

Natürlich servieren wir auch ab und zu Kalorien- und fettreichere Speisen. Viele Bewohner/innen möchten lieber nicht auf z.B. Pommes frites, Wurst oder immer wieder eine feine Sauce verzichten!

Zu jeder Zeit sind wir allerdings bemüht, auch für diejenigen die eben sehr wohl auf „reichere“ Speisen verzichten wollen, eine wertvolle Alternative zu bieten.

10 Tipps für Linienbewusste im Konvikt

Trinke stets 1-2 Gläser **Wasser** vor dem Essen!
Verzichte auf Sirup!

Ersetze die fettreichen Beilagen durch **Salat**.

Wähle wöchentlich mindestens zweimal das **vegetarische** Menü!

Verzichte ab und zu auf das Dessert (Wähle öfter **Früchte zum Dessert**)

Frittierte Lebensmittel nur in **kleinen Mengen** geniessen!

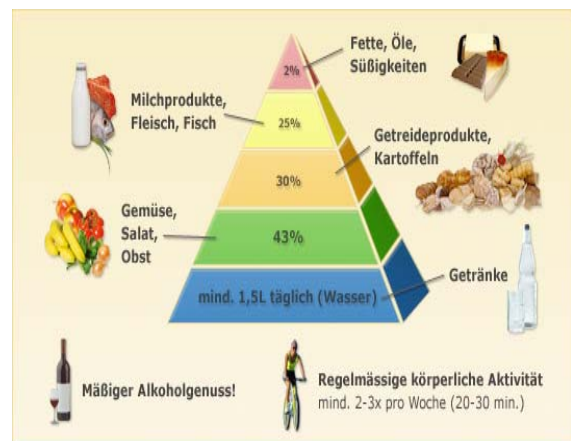
Nimm ab und zu einen Salatteller oder einen **Fitnesssteller** mit Fleisch und Salat als Alternative. Auch mit Joghurtsauce oder sogar „nature“ schmeckt Salat hervorragend!

Stelle dir täglich aus dem reichhaltigen Salatangebot eine neue Kombination zusammen. Dies erhöht die **Variation** und Motivation!

Verzichte auf die fetteren **Saucen** und Kräuterbutter bei den Hauptmahlzeiten. Erkläre Mayo und Ketchup den Krieg!

Nehme immer den **Fisch**, falls es ihn gibt!

Geniesse an einem festen Wochentag abends mit Freund/innen ein gesundes **Lunchpaket** im Wald oder auf der Terrasse. Gehe vorher in den Fitnessraum!



Gut zu wissen



Kalorienreiche Nahrungsmittel

Gemüse an fettreicher Rahmsauce

Paniertes Fleisch, frittiertes Fisch, fettes Schweinefleisch, Wurstwaren, fetter Fisch (Lachs)

Kräuterbutter, Rahmsauce, Mayonnaise, Sauce Hollandaise

Avocado, Oliven

Gezuckerte Cornflakes

Pommes frites, Kartoffelgratin, Rahmteigwaren

Rahmglacé

Kuchen, Torten, fettreiches Gebäck

Kalorienarme Nahrungsmittel

Alle Gemüse, Pilze (ohne Sauce)

Mageres Fleisch: Rind, Poulet, Pferd, Kalb, Lamm, Fisch

Tomatensauce, Bratensauce, Joghurtsauce,

Alle Früchte

Cornflakes nature

Schalenskartoffeln, Salzkartoffeln, Reis, Teigwaren, Kartoffelstock, Polenta

Sorbets, (Vorsicht Zuckergehalt)

Fruchtsalat (ohne Zuckerwasser), fettarmes Gebäck

Kalorien pro 100 gr.

Pommes frites	252 Kcal.
Vollrahm	330 Kcal.
Bratwurst	343 Kcal.
Salami	484 Kcal.
Mayonnaise	768 Kcal.
Tilsiter	374 Kcal.

Schalenskartoffeln	55 Kcal.
Vollmilch	64 Kcal.
Pouletbrust	109 Kcal.
Forelle	52 Kcal.
Joghurt nature	68 Kcal.
Hüttenkäse	107 Kcal.

Achtung Zucker

1 Liter Cola = ca. 36 Würfelzucker

1 Tafel Schokolade = ca. 13 Würfelzucker

100ml Ketchup = ca. 8 Würfelzucker