

Speisen- und Menüplanung

Die richtige Portionsgröße

Heutige Portionen entsprechen oft nicht mehr den aktuellen Empfehlungen. Sie sind viel zu groß oder ihr Nährstoffverhältnis, das ist das Verhältnis von Protein, Fett und Kohlenhydraten, stimmt nicht.

Laut den allgemeinen Empfehlungen der DGE sollte ein Menü, egal ob Mittag- oder Abendessen, im Durchschnitt folgende Nährstoffe enthalten. (Grundlage ist ein täglicher Kalorienbedarf von 2 200 kcal):

- 55 % Kohlenhydrate, das sind ca. 100 g Kohlenhydrate, z.B. enthalten 200 g Kartoffeln ca. 30 g Kohlenhydrate.
- 15 % Protein, das sind ca. 27 g Protein, z.B. enthalten 150 g Kabeljau ca. 26 g Protein.
- 30 % Fett, das sind ca. 23 g Fett, z.B. enthalten zwei Teelöffel Italien-Dressing ca. 14 g Fett.

Steaming & Co – Wellness für das Gemüse

Um die Vitaminverluste so gering wie möglich zu halten, sollten für Gemüse nur ganz bestimmte Garmethoden Verwendung finden.

Dazu gehören:

Dämpfen

Garen bei rund 100° C im Wasserdampf bei vollständiger Trennung von Gargut und Garflüssigkeit.

Druckgaren

Garen bei Überdruck und Temperaturen von 105° – 120° C.

Dünsten

Garen im eigenen Saft bzw. mit wenig Flüssigkeit oder wenig Fett im Bereich der Siedetemperatur (100° C).

Den Dünstfond für einen

Suppen- oder Soßenansatz weiter verwenden.

