

PORTIONIERUNGS- FAUSTFORMEL

Lebensmittel wiegen und Kalorien zählen können Sie getrost vergessen

Mit der ERNÄHRUNGSUHR von Patric Heizmann erkennen Sie, wann Sie aus welcher Gruppe essen sollten. **Die PORTIONIERUNGS-FAUSTFORMEL von Patric Heizmann definiert die Menge.** Sie dient als grobe Orientierung und ist einfach und praxistauglich!



ALS GRUNDMASS GILT

DIE GRÖSSE
IHRER **FAUST**

ODER

DIE GRÖSSE IHRER
HANDFLÄCHE



GEMÜSE-OBST-ÖL-GRUPPE

Beim Obst sind maximal zwei Faustgrößen pro Mahlzeit sinnvoll. Denn es liefert bei zu großer Zufuhr eine ordentliche Menge Papier (Kohlenhydrate). Anders ist es beim Gemüse. Hier gilt: je mehr, desto besser. Mindestens aber eine Faustgröße.

EIWEISS-GRUPPE

Die Menge variiert je nach Produkt: Eine Portion Nüsse entspricht einer halben Faust. Die Menge der ganzen Faust gilt für Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukte und Eier. Zwei Fäuste bemessen Hülsenfrüchte und eher flüssige Konsistenzen wie Milch, Protein-Shakes, Joghurt usw. Die Handflächengröße und -dicke sind Orientierungsgröße für Fisch, Fleisch, Schnittkäse und Wurstaufschnitt. Beachten Sie: Eiweiß-Produkte sollten dreimal täglich im Ernährungsplan berücksichtigt werden.

GUTE-KOHLLENHYDRATE-GRUPPE

Täglich insgesamt maximal zwei Faust- oder Handflächengrößen bzw. -dicken. Wenn Sie mit weniger auskommen, umso besser. Und bevorzugen Sie die Vollkornvarianten.

SCHLECHTE-KOHLLENHYDRATE-GRUPPE

Maximal eine halbe Faustgröße oder Handflächengröße. Je weniger, desto besser. Aber dann bitte mit Genuss!

UND DAS GUTE ÖL?

Bei den Mahlzeiten, die ausschließlich aus der Gemüse-Obst-Öl- und/oder Eiweiß-Gruppe bestehen, sollte hochwertiges Öl verwendet werden. Denn wenn Papier (Kohlenhydrate) fehlt, bleiben die Fettzellentürchen aufgrund fehlender Insulin-Postboten geschlossen. Die Briketts (Fett) des Öls werden somit nicht in den Speichern landen. Aber sie liefern die wichtigen Omega-3-Spezialbriketts. Verwenden Sie beim Kochen oder Braten täglich drei Esslöffel Öl.

GETRÄNKE

Täglich mindestens zwei Liter.

MAHLZEITENHÄUFIGKEIT

Nichtsportler essen täglich dreimal, Hobby-Sportler viermal und wer intensiv Sport treibt, isst täglich bis zu fünfmal.