

GUIDE FÜR GESUNDES SNACKING



Um Hungergefühlen und Nährstofflücken auch während einer Diät entgegenzuwirken, sind Snacks eine gute Sache – solange diese keine leeren Kalorien enthalten. Der jährliche Umsatz mit europäischen Snacks belief sich im Jahr 2014 auf 167 Milliarden US-Dollar, ein Anstieg um 2 Prozent gegenüber dem Vorjahr.¹ Da Snacks einen beachtlichen Teil von dem ausmachen was wir essen, ist es wichtig, die richtigen Snacks auszuwählen.

WAS MACHT EINEN GUTEN SNACK AUS?

- **Er füllt Lücken.** Damit sind Nährstofflücken gemeint! Sei schlau und wähle nährstoffreiche Snacks wie Obst und Gemüse, Vollkorn und Nüsse, um deinem Körper die nötigen Nährstoffe zu geben.
- **Er passt zu deinem Lifestyle.** Snacken sollte nicht in Stress ausarten. Finde heraus, welche Art Snack am besten zu dir passt. Wenn du viel unterwegs bist, eignen sich solche Snacks am besten, die einfach zu essen und zu transportieren sind und keine Kühlung benötigen.
- **Er schmeckt lecker.** Forschungen ergaben, dass der Geschmack bei der Auswahl von Snacks der ausschlaggebende Faktor ist. Also quäle dich nicht mit Snacks, die du nicht magst, sondern wähle die Snacks aus, die du mit Freude genießen kannst.

PORTIONSGRÖSSE BEACHTEN

Um die Kalorienaufnahme in Schach zu halten, nimm dir die Zeit, um die Menge oder Portionsgröße der Snacks zu messen. Es wird dir helfen, nicht zu viele überschüssige Kalorien aufzunehmen und das Nährstofflevel konstant zu halten. Um sich die richtige Portionsgröße von Mandeln zu merken, hilft diese Eselsbrücke: 1-2-3 = Eine Handvoll entspricht 23 Mandeln. Wie einfach ist das denn?



1. Snack Attack Global Report, Nielsen: 2014.
2. 2016 Registered Dietitian AAU. Sterling-Rice Group.

WELCHER SNACK-TYP BIST DU?

Als Snack bezeichnet jeder etwas anderes. Ein Snack kann eine Mini-Mahlzeit sein, die mehrmals am Tag anstelle von drei größeren Mahlzeiten gegessen wird. Oder es ist eine kleine Zwischenmahlzeit mit der die Zeit bis zur nächsten Hauptmahlzeit überbrückt wird. So oder so können Snacks zu einer erhöhten Kalorienaufnahme am Tag führen, weshalb die Portionsgröße bei der Auswahl des Snacks enorm wichtig ist.

- **Der Mini-Mahlzeit Esser:** Bei mehreren kleinen Snacks besteht die Gefahr, zu viele Kalorien über den Tag hinweg zu sich zu nehmen. Dieser Snack-Typ sollte bedenken, dass die Hauptmahlzeiten lediglich in mehrere kleine eingeteilt sind, ohne zusätzliche extra Mahlzeiten.
- **Der Zwischenmahlzeit-Snacker:** Snacks für die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten sollten nicht mehr als 200 Kalorien pro Snack enthalten und die Anzahl sollte beachtet werden. Schließlich soll ein Snack dabei helfen, den Hunger ohne Völlegefühl zu stillen. Nährstoffe wie Proteine, gute Fette und Ballaststoffe in Lebensmitteln wie Mandeln sind sättigend und können helfen, die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken.

EIN GUTER PLAN

Eine gute Planung kann sehr dabei helfen, gesündere Snack-Optionen zu wählen.² Wenn Hunger auftritt und die Suche nach Snacks beginnt, ist es hilfreich, eine schlaue Auswahl zu treffen und weniger gesunde Snacks zu vermeiden. Stell dir die folgenden Fragen, um einen cleveren Snack Plan zu erstellen:

- Muss ich meinen Snack mitnehmen?
- Benötige ich zum Essen weitere Utensilien?
- Brauche ich Zugang zu einem Kühlschrank, Waschbecken, Ofen oder Mikrowelle?
- Habe ich Zeit, um mein Essen vorzubereiten oder muss es verzehrfertig sein?
- Benötige ich Aufbewahrungsboxen für den Snack oder ist er vorverpackt?
- Wie viel sollte ich davon essen?
- Wie viele Snacks benötige ich?



SCHLANKMACHER MANDELN

Es gibt gute Neuigkeiten zum Kaloriengehalt von Mandeln! Forschungen des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums haben gezeigt, dass sowohl geröstete als auch ungeröstete Mandeln weniger Kalorien enthalten als bisher gedacht. Außerdem hängt die Anzahl der Kalorien dabei weitgehend von der Verarbeitungsform ab.³ Anhand einer neuen Methode, die die Bioverfügbarkeit mit einbezieht, konnten Forscher die Anzahl jener Kalorien aus Mandeln bestimmen, die tatsächlich verdaut und aufgenommen wurden. Dies steht im Gegensatz zur rein kalorischen Schätzung, die lediglich auf dem Makronährstoffgehalt basiert. Ganze ungeröstete Mandeln liefern 25 % weniger, geröstete Mandeln zwischen 17 % und 19 % weniger Kalorien im Vergleich zu der Anzahl Kalorien, die auf der Nährwert-tabelle angegeben ist. Mandeln sind ein praktischer, leckerer on-the-go-Snack. Sie liefern essentielle Nährstoffe und sorgen für den gewünschten Crunch.



NEUER TWIST FÜR DIE SNACKPAUSEN

Der Schlüssel, der gesundes Snacken zum Spaß werden lässt, ist Abwechslung. Mixe Aromen und Texturen und lasse Deine Geschmacksknospen diese spannenden Rezepte mit weniger als 200 Kalorien erraten. Weitere inspirierende Rezepte und praktische Snack-Tipps gibt es unter almonds.de.

PIKANT	SÜSS
60 g fettreduzierter Ziegenkäse + 5 Weizenvollkorn Cracker + bestreut mit Paprikapulver (164 Kalorien)	1/4 Tasse ungeröstete Mandeln + 28 g getrocknete Cranberries + bestreut mit Zimt (186 Kalorien)
3 Teelöffel Salsa + 14 gebackene Tortilla Chips (135 Kalorien)	45 g Tasse rote Weintrauben + 1 Mozzarella Stick, teilentrahmt (84 Kalorien)
225 ml warme, ungesüßte Mandelmilch aufgerührt mit 1/2 Teelöffel Kurkuma + 1/2 Teelöffel Zimt + 1/4 Teelöffel gemahlener Ingwer + 1 Prise schwarzer Pfeffer + 1 Teelöffel Honig (140 Kalorien)	Eine Süßkartoffel in Längsrichtung vierteln, damit sie wie Toastscheiben aussehen. Bei 230°C 20 Minuten backen und einmal wenden. Die erste Scheibe mit 1 Esslöffel Mandelbutter + 1 Teelöffel getrockneten Kokosnuss-Chips belegen (133 Kalorien)
28 g Wasabi Mandeln (165 Kalorien)	1 Frucht und Nuss Riegel (180 Kalorien)
KNUSPRIG	CREMIG
1/2 Tasse heiß aufgepufftes Popcorn angemacht mit 28 g Mandelscheiben und einem Mix aus 1 Teelöffel nativem Olivenöl extra + 1/4 Teelöffel geräuchertem Paprikapulver + 1/8 Teelöffel Knoblauchpulver (188 Kalorien)	Zwischen 2 dicke Scheiben eines entkernten Apfels 2 Esslöffel Mandelbutter streichen, um ein Sandwich zu machen (200 Kalorien)
3 Salzstangen + 1 Scheibe geräucherter Provolone (190 Kalorien)	120 g fettfreier naturbelassener griechischer Joghurt, gemischt mit 1 Esslöffel Mandelbutter + 1 Esslöffel Brombeere Furchtaufstrich (178 Kalorien)
45 g Gurken Scheiben + 45 g Karottenstifte + 2 Esslöffel fettarmes Salatdressing (123 Kalorien)	2 Esslöffel Humus + 10 Babykarotten + 5 Oliven (130 Kalorien)
28 g fettarmes Müsli + 1 Esslöffel Mandelstifte +120 g fettarmer Hüttenkäse (147 Kalorien)	2 Esslöffel Guacamole + 10 gebackene Tortilla Chips (175 Kalorien)

Für die Druckversion gehen Sie auf
<http://www.almonds.de/gesundheitsexperten/client-handouts#tc-snacking-tipps>

© 2017 Almond Board of California.
All rights reserved.

3. Gebauer SK, Novotny JA, Bornhorst GM, Baer DJ. Food processing and structure impact the metabolizable energy of almonds. Food & Function. 2016;7(10):4231-4238.


Almonds.de