

Lebensmittel, die man abends nicht essen sollte!

1. Lebensmittel, die beim Abendessen vermieden werden sollten



Wir lieben das Abendbrot - etwas Brot, Käse, Butter und eventuell noch ein paar Tomaten und Gürkchen. Seit Jahrhunderten gehört das Brot zu unserem Esstisch dazu. Doch wer abnehmen möchte, sollte seine typischen Gewohnheiten überdenken und einige Lebensmittel vom Speiseplan streichen.

2. Industriell hergestelltes Brot



In den letzten Jahren ist das gute alte Brot etwas in Verruf geraten. Dies liegt zum Teil daran, dass industriell hergestelltes Brot mehr E-Stoffe und gehärtete Fette enthält und weniger gesunde Inhaltsstoffe. Zum anderen besteht Brot zum größten Teil aus Kohlenhydraten, die unter Verdacht stehen dick zu machen.

3. Eines vorweg:



Wer abends sein Käsebrot oder einen Teller Nudeln verputzt und sich in seiner Haut wohlfühlt, hat die Form von Abendbrot gefunden, die für sich und seinen Körper genau richtig ist.

Wer jedoch etwas Gewicht verlieren möchte, kann versuchen das abendliche Brot und einige andere Lebensmittel vom Menüplan zu streichen.

Wichtig ist es außerdem, die gesamte Kalorienbilanz im Auge zu behalten. Wer tagsüber mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu - da hilft auch das Austauschen von Lebensmitteln nichts.

4. Eiweiß statt Kohlenhydrate



Ihr habt euch zum Schwimmen oder zu einer Joggingrunde aufgerafft und denkt nun an eine große Portion Nudeln? Besser nicht!

Abends sollte Eiweiß auf dem Speiseplan die Hauptrolle spielen.

Denn zur Regeneration benötigt unser Körper Eiweiß. Die enthaltenen Aminosäuren unterstützen den Organismus und enthalten die Struktur unserer Zellen. Da im Schlaf körpereigene Regenerationsprozesse vollzogen werden, ist es wichtig, dem Körper abends die benötigten Aminosäuren zuzufügen.

5. Eiweiß fördert die Fettverbrennung



Wenn es zum Abnehmen kommt, spielt Eiweiß eine wichtige Rolle. Es macht satt und stimuliert den Stoffwechsel. Somit wird gleichzeitig die Fettverbrennung erhöht. Dem entgegen hemmt kohlenhydratreiche Kost die Fettverbrennung, da der Körper lieber die Energie aus den Kohlenhydraten zieht, die für ihn leichter zu verarbeiten sind.

6. Vollkornbrote



Besonders Brot und andere Backwaren enthalten einen Großteil an Kohlenhydraten, die abends vermieden werden sollten, wenn man abnehmen möchte.

Wer nicht auf Brot verzichten möchte, sollte zu Vollkornbrot greifen.

Doch Vorsicht: In Supermärkten wird oft fälschlicherweise normales Brot für Vollkornbrot gehalten, das mit Malz oder Zuckerrübensirup gefärbt und bloß mit Körnern bestreut ist. Richtiges Vollkornbrot besteht zu 90 Prozent aus ganzen Getreidekörnern. Ihr findet es eher beim Bä-

cker eures Vertrauens und seltener im Supermarkt.

Belegt euer Brot mit ballaststoff- und eiweißreicher Kost wie zum Beispiel Gemüse, magerem Geflügelauflauf oder bestreicht es mit [selbst gemachtem Kräuterquark](#).

7. Reis



Da Reis eine Getreideart ist, enthält er viele Kohlenhydrate.

Wer nicht auf Reis verzichten möchte, sollte zu Naturreis greifen. Deswegen ungeschälte Körner sind dunkel, da noch die Keime sowie das Silberhäutchen enthalten sind. Somit ist der Reis besonders nahrhaft und enthält viele gesunde Mineral- und Nährstoffe.

Tricksen könnt ihr mit diesem Reis: [Absoluter Geheimtipp: Dieser Special-Reis lässt deine Kilos schmelzen!](#)

8. Pasta



Da auch Nudeln einen großen Anteil an Kohlenhydraten enthalten, sollten sie abends nicht mehr auf dem Speiseplan stehen.

Probiert stattdessen doch mal diese gesunden Gemüsenudeln: [Zucchini spaghetti mit Feta](#)

9. Fertigsalate



Ziemlich alle Fertigsalate aus dem Kühlregal haben eine Gemeinsamkeit: Sie schwimmen in Zusatzstoffen, Fett und Zucker. Beispielsweise enthalten 100 g Fleischsalat 1 Würfel Zucker und 100 g Krautsalat gut 2 Teelöffel Zucker.

Da bereiten wir uns doch lieber selber einen knackigen Salat zu. Testet unbedingt diese Rezepte:

[10 knackige Salatideen, die das Abnehmen leichter machen](#)

10. Softdrinks



Wie Cola, Limonaden und Co. sollten genauso wie Säfte und Schorlen beim Abendessen verbannt werden. Umgerechnet enthält ein Glas Cola 9 Würfel Zucker und ein Glas Orangensaft 7 Würfel Zucker.

Trinkt daher abends lieber Wasser oder ungesüßten Tee.

[Die 10 besten Verdauungstees](#)

11. Fertiger Fruchtquark und -joghurt



In industriell hergestelltem Joghurt und Quark sind leider weniger gesunde Inhaltsstoffe als wieder jede Menge Zucker. Auf 100 g Fruchtjoghurt kommen etwa 6 Stücke Zucker. Echte Früchte sind hier Mangelware.

Mischt euch lieber Naturjoghurt mit frischen Früchten!

12. Fertigsoßen



Wir halten uns gewissenhaft an unsere Vorsätze und essen abends nur Salat - am besten mit einem schönen Dressing. Doch Vorsicht! In fertigen Soßen und Dressings sind ebenfalls oft viele Kohlenhydrate versteckt.

[Mischt euch euer Dressing lieber selber](#), so wisst ihr, was drin ist und nehmt keine ungewollten Fette zu euch.

13. Süßigkeiten



Weingummi, Schokolade und Co. stellen für den Körper leicht zu verarbeitende Energiequellen dar. Wenn abends davon genascht wird, wird die Fettverbrennung über Nacht gehemmt, was den Abnehmprozess stoppt.