

## **Budget-Tipps für eine gesunde Ernährung nach Gewichtsverlust Chirurgie**

Nach einem Magenbypass, einem Magenband oder einer Operation zur Gewichtsreduktion der Magenmanschette wissen wir, dass wir eine gesunde proteinreiche Diät einhalten müssen, um Gewicht zu verlieren und den Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten. In diesen schwierigen wirtschaftlichen Zeiten ist es selbstverständlich, sich über die Kosten einer speziellen Diät Gedanken zu machen.

Befolgen Sie diese hilfreichen Tipps, um Ihre Diät zur Gewichtsreduktion aufrechtzuerhalten, ohne die Bank zu sprengen. Durch besondere Anstrengungen beim Planen, Einkaufen und Zubereiten von Mahlzeiten ist es schmerzlos, Geld zu sparen und ein Ernährungsprogramm zu befolgen, das unserer Gesundheit heute und in Zukunft zugute kommt. Machen Sie ein wöchentliches Menü mit  
&hellip;



Nach einem Magenbypass, einem Magenband oder einer

Operation zur Gewichtsreduktion der Magenmanschette wissen wir, dass wir eine gesunde proteinreiche Diät einhalten müssen, um Gewicht zu verlieren und den Gewichtsverlust aufrechtzuerhalten. In diesen schwierigen wirtschaftlichen Zeiten ist es selbstverständlich, sich über die Kosten einer speziellen Diät Gedanken zu machen. Befolgen Sie diese hilfreichen Tipps, um Ihre Diät zur Gewichtsreduktion aufrechtzuerhalten, ohne die Bank zu sprengen. Durch besondere Anstrengungen beim Planen, Einkaufen und Zubereiten von Mahlzeiten ist es schmerzlos, Geld zu sparen und ein Ernährungsprogramm zu befolgen, das unserer Gesundheit heute und in Zukunft zugute kommt.

- Machen Sie ein wöchentliches Menü mit Abendessen. Konzentrieren Sie sich auf Proteingerichte, die als Mittagessen verwendet werden können. Beilagen sollten frisches Gemüse und Obst der Saison oder gefrorenes Gemüse sein, das nur eine minimale Zubereitung erfordert.
- Planen Sie zwei oder drei „routinemäßige“ Frühstücksoptionen. Die meisten WLS-Patienten haben beim Aufwachen eine geringere Toleranz für Lebensmittel und finden schließlich als erstes morgens einige Dinge, die sich durchweg gut auf ihrem Magenbeutel niederlassen. Halten Sie diese Routineauswahl immer bereit, um den Tag nicht mit einem mürrischen Beutel zu beginnen.
- Befolgen Sie die wöchentlichen Lebensmittelverkaufszusätze und profitieren Sie von Sonderangeboten und Gutscheinen. Verwenden Sie Kundenkarten für zusätzliche Einsparungen. Vermeiden Sie den Verkauf von verarbeiteten einfachen Kohlenhydraten (Junk Food), da diese Lebensmittel als „Slider Food“ bezeichnet werden und bei WLS-Patienten häufig zu einer Gewichtszunahme führen. Denken Sie daran, dass ein zum Verkauf stehendes Slider-Food immer noch ein Slider-Food ist.
- Kaufen Sie Artikel, die in mehreren Rezepten und für

verschiedene Mahlzeiten verwendet werden können, z. B. Bohnenkonserven, Eier und blitzgefrorenes Geflügel und Fischstücke. Besorgen Sie sich Verkaufsartikel und verpacken Sie Großeinkäufe für einzelne Mahlzeiten oder Portionsgrößen neu und frieren Sie sie ein, um Abfall zu vermeiden.

- Befolgen Sie beim Einkaufen die Regel „Protein First“ und treffen Sie zuerst eine Proteinauswahl. Suchen Sie in der Fleischabteilung nach frischem magerem Fleisch, Schweinefleisch und Lammfleisch. Fügen Sie Geflügel und Fisch aus der Fleischabteilung oder der Tiefkühlabteilung hinzu. Kaufen Sie fettarmes Milchprotein und wählen Sie fettarmen Hüttenkäse und Joghurt sowie Eier aus. Fügen Sie Ihrer Ernährung pflanzliches Protein mit Bohnenkonserven, getrockneten Bohnen und Hülsenfrüchten sowie Tofu-Produkten hinzu.
- Profitieren Sie von lokal angebauten Produkten, die saisonal an Straßenständen und Bauernmärkten erhältlich sind. Sammeln Sie für einen Übungsbonus Ihre Produkte auf Farmen und Obstgärten, um Geld zu sparen und Kalorien zu verbrennen.
- Vermeiden Sie teure Getränke aus Ihrer Ernährung zugunsten von gefiltertem Leitungswasser. Es ist billiger und umweltfreundlicher. Aromatisieren Sie Wasser mit einem Spritzer frischer Zitrone oder frischem Ingwer. Fügen Sie gefrorene Beeren für einen erfrischenden Genuss hinzu. Machen Sie Sonnentee mit Teebeuteln, anstatt hergestellte Teegetränke zu kaufen. Sie erhalten ein reineres Getränk und sparen auch Geld.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten zu Hause zu, anstatt auswärts zu essen. Sie können die Inhaltsstoffe kontrollieren und Dinge vermeiden, die Ihre gesunden Ernährungsziele nach einer Gewichtsverlustoperation beeinträchtigen.
- Bauen Sie jede Woche auf Ihre Erfahrungen auf, um ein gesundheitsbewusster und preisgünstiger Käufer zu werden, damit Sie nach einem chirurgischen Gewichtsverlust Ihr gesundes Leben genießen können.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**