

5 effektive Tipps für gesundes Grillen, die Sie kennen sollten

Möchten Sie Ihre Reise zu einem gesünderen Lebensstil beginnen? Dann fangen Sie an, Ihr Essen zu grillen! Das Kochen Ihrer Speisen auf dem Grill ist im Allgemeinen gesünder als das Kochen über dem Herd oder auf dem Ofen. Es gibt jedoch viele andere Möglichkeiten, wie Sie Ihre Speisen durch Grillen noch nahrhafter halten können. Befolgen Sie diese effektiven Tipps zum gesunden Grillen, um Ihren neuen Lebensstil in Schwung zu bringen! Wählen Sie das richtige Protein Jetzt ist es an der Zeit, magerere und gesündere Fleischstücke zu pflücken! Anstelle Ihres üblichen Fleisches mit viel Fett sollten Sie sich für gesündere Produkte …



Möchten Sie Ihre Reise zu einem gesünderen Lebensstil beginnen? Dann fangen Sie an, Ihr Essen zu grillen! Das Kochen Ihrer Speisen auf dem Grill ist im Allgemeinen gesünder als das Kochen über dem Herd oder auf dem Ofen. Es gibt jedoch viele andere Möglichkeiten, wie Sie Ihre Speisen durch Grillen noch nahrhafter halten können.

Befolgen Sie diese effektiven Tipps zum gesunden Grillen, um Ihren neuen Lebensstil in Schwung zu bringen!

Wählen Sie das richtige Protein

Jetzt ist es an der Zeit, magerere und gesündere Fleischstücke zu pflücken! Anstelle Ihres üblichen Fleisches mit viel Fett sollten Sie sich für gesündere Produkte wie Hühnerbrust, hautloses Huhn und Fisch, mageres Geflügel usw. entscheiden. Wenn Sie es richtig grillen, wird niemand rotes Fleisch verpassen!

Während rotes Fleisch von Zeit zu Zeit in Ordnung ist, denken Sie daran, dass es mehr gesättigte Fettsäuren enthält. Wenn Sie Schweinefleisch oder Rindfleisch verwenden, wählen Sie Lenden- oder Rundschnitte. Wählen Sie anstelle der Grundnote die Auswahl oder wählen Sie die Noten aus.

Machen Sie eine köstliche Einreibung oder Marinade

Wenn Sie natürliche Kräuter und Gewürze verwenden, um eine Einreibung oder eine Marinade zu kreieren, verleihen Sie Ihrem Protein einen erstaunlichen Geschmack, ohne zu viel Salz verwenden und konsumieren zu müssen. Für jedes Pfund Lebensmittel benötigen Sie etwa 1 Esslöffel Gewürzmischung oder 1/2 Tasse Marinade.

Denken Sie daran, keine Kräuter oder Gewürze zu verwenden, nachdem sie rohes Fleisch berührt haben!

Portionieren Sie Ihr Essen

Wussten Sie, dass 3 Unzen die gesunde Portionsmenge für alle Fleischsorten ist? Es liegt an Ihnen, mehr zu haben, aber gehen Sie definitiv nicht über 6 Unzen. Vergessen Sie nicht, Sie haben immer noch Beilagen und leckeres gegrilltes Obst oder Gemüse zu genießen!

Entscheiden Sie sich für gesündere Beilagen

Es ist ein guter Zeitpunkt, um Ihre üblichen im Laden gekauften BBQ-Beilagen wie Makkaronisalat, Kartoffelsalat, gebackene Bohnen oder Krautsalat loszuwerden – sie enthalten viel zugesetzten Zucker, Natrium und gesättigtes Fett. Bereiten Sie stattdessen gesündere, hausgemachte Versionen vor.

Fügen Sie Ihrem Menü viel Farbe und Nahrung hinzu und verwenden Sie frisches Obst und Gemüse als Beilage. Machen Sie bunte Obst- oder Gemüsespiesse oder einen bunten Bohnensalat. Die Möglichkeiten sind endlos!

Verwenden Sie Vollkornbrötchen oder Brot

Planen Sie Hotdogs oder Burger zu grillen? Entscheiden Sie sich für Vollkornbrötchen und Brot – sie bieten mehr Ballaststoffe, Geschmack und Textur. Sie können sich auch für einen Burger mit offenem Gesicht oder eine Salatverpackung entscheiden, wenn Sie auf Ihre Kalorienaufnahme achten.

Befolgen Sie diese effektiven Tipps zum gesunden Grillen, um von nun an nahrhafter zu grillen und zu essen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki