



Fettarme Rezepte für Ihre gesunde Ernährung

Gesund zu sein ist nicht immer die einfachste Sache der Welt, besonders wenn Sie es lieben, viele reichhaltige, fetthaltige Lebensmittel zu essen. Leider sind dies die Lebensmittel, die Millionen von Amerikanern fettleibig machen. Da im ganzen Land immer mehr Fast-Food-Lokale aus dem Boden schießen und immer mehr verarbeitete Lebensmittel in Supermärkten erhältlich sind, sieht es so aus, als ob Fettleibigkeit ein Trend ist, der weiter zunehmen wird. Der beste Weg, Fettleibigkeit zu bekämpfen, ist eine gesunde Ernährung, das heißt, sie ist fettarm und reich an Nährstoffen, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Das bedeutet, neue Wege der …



Gesund zu sein ist nicht immer die einfachste Sache der Welt, besonders wenn Sie es lieben, viele reichhaltige, fetthaltige Lebensmittel zu essen. Leider sind dies die Lebensmittel, die Millionen von Amerikanern fettleibig machen. Da im ganzen Land immer mehr Fast-Food-Lokale aus dem Boden schießen und immer mehr verarbeitete Lebensmittel in Supermärkten

erhältlich sind, sieht es so aus, als ob Fettleibigkeit ein Trend ist, der weiter zunehmen wird. Der beste Weg, Fettleibigkeit zu bekämpfen, ist eine gesunde Ernährung, das heißt, sie ist fettarm und reich an Nährstoffen, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Das bedeutet, neue Wege der Zubereitung von Speisen zu finden und fettarme Rezepte zu verwenden, die gesund sind.

Fettarme Rezepte für gesunde Mahlzeiten, die großartig schmecken

Nur weil etwas als fettarm bezeichnet wird, bedeutet das nicht, dass es nicht gut schmecken wird. Tatsächlich gibt es alle Arten von fettarmen Lebensmitteln, die unglaublich lecker sind, und Sie können viele fettarme Rezepte finden, die so gut schmecken, dass sie überhaupt nicht so aussehen, als wären sie fettarme Rezepte. Wenn Sie überhaupt gerne kochen, können Sie mit fettarmen Rezepten Gerichte kreieren, die gleichzeitig gesund und lecker sind und die Sie gerne Ihrer Familie servieren. Und viele dieser Rezepte brauchen nicht viel Zeit für die Zubereitung. Nur weil Sie etwas anderes machen, bedeutet das nicht, dass Sie den ganzen Tag an einen Herd gekettet sein werden. Sie finden fettarme Rezepte für jede Mahlzeit des Tages und diese Rezepte verwenden gesunde Zutaten, die Sie und Ihre Familie mit reichlich guter Ernährung versorgen.

Wo man fettarme Rezepte findet

Sie können fettarme Rezepte überall finden, wo Sie irgendwelche Kochrezepte finden können. Buchhandlungen und Bibliotheken haben immer Kochabteilungen, die mit Rezeptbüchern aller Art gefüllt sind, sogar solchen, die nichts als fettarme Rezepte sind. Oder schauen Sie im Internet nach, wo Sie Tausende und Abertausende von Rezepten finden, die Sie ausprobieren möchten. Das Problem mit fettarmen Rezepten ist, dass es so viele gibt, die so gut sind, dass Sie sie alle ausprobieren wollen. Stellen Sie sich in diesem Fall darauf ein, viel Zeit in der Küche zu verbringen. Wenn Sie gerne kochen,

werden Sie natürlich viel Spaß beim Experimentieren mit Ihren neuen fettarmen Rezepten haben.

Verwandeln Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte in fettarme Rezepte

Wenn Sie versuchen, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie weniger Fett enthält, aber viele Rezepte haben, die Sie und Ihre Familie lieben, können Sie sie trotzdem verwenden. Es ist in Ordnung, ab und zu etwas Leckeres zu haben, solange Sie es in Ihrer Ernährung zulassen. Und Sie können viele Ihrer Lieblingsrezepte nehmen und sie so umwandeln, dass sie fettarm sind und trotzdem lecker schmecken. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Familie, insbesondere Ihre Kinder, dazu zu bringen, sich gesund zu ernähren, ohne es zu merken.

Ein großartiges Beispiel dafür, wie Sie Ihre Rezepte zu fettarmen Rezepten machen können, sind Kuchen. Jeder liebt ein leckeres Stück Kuchen, aber dies ist ein Dessert, das mit Fett beladen ist, weil das Rezept normalerweise Öl enthält. Du kannst das Öl weglassen und stattdessen Apfelmus verwenden. Dies wird den Geschmack des Rezepts in keiner Weise verändern, aber es wird die Flüssigkeit liefern, die Sie benötigen, um die trockenen Zutaten auszugleichen, während viel Fett weggelassen wird. Oder Sie finden alle Arten von fettarmen Rezepten für köstliche Desserts, die Ihre ganze Familie lieben wird.

Du liebst Spaghetti und Frikadellen, magst aber nicht das dazugehörige Fett? Sie können dies in eine fettfreie Mahlzeit verwandeln, wenn Sie extra mageres Fleisch oder noch besser Büffelfleisch verwenden, das extrem mager ist und hervorragend schmeckt. Anstatt die Fleischbällchen zu braten, legen Sie sie in eine beschichtete Pfanne und garen Sie sie im Ofen. Sie benötigen kein Fett, da Sie sie nicht frittieren und sie viel weniger Fett enthalten als herkömmliche Fleischbällchen. Oder, wenn Sie noch weniger Fett haben möchten, machen Sie Puten- oder Hähnchenfleischbällchen. Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, können Sie eine knochenlose, hautlose

Brust kaufen und sie selbst für Fleischbällchen mahlen, die ziemlich fettfrei sind. Sie können dies auch mit Rindfleisch tun, um sicherzustellen, dass Sie das magerste Rinderhackfleisch für Ihre Fleischbällchen oder Hamburger erhalten, die ebenfalls auf diese Weise zubereitet werden können.

Vergessen Sie nicht zu trainieren

Wenn Sie nach fettarmen Rezepten suchen, möchten Sie wahrscheinlich entweder abnehmen oder sich gesünder ernähren. Wie auch immer, eine gesunde Ernährung mit wenig Fett wird nicht viel Gutes tun, wenn Sie nicht genug Bewegung bekommen. Unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand ist es so wichtig, dass Sie jeden Tag ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität erhalten, auch wenn es nur für 10 oder 15 Minuten ist (obwohl es vorteilhafter ist, mindestens 20 bis 30 Minuten zu bekommen oder täglich mehr).

Es gibt viele Menschen, die es absolut hassen, Sport zu treiben, und wenn Sie einer dieser Menschen sind, gibt es immer noch Dinge, die Sie tun können, um Ihren Körper in Bewegung zu bringen. Jeder liebt es zu tanzen, warum also nicht im Haus herumtanzen, während Sie die Hausarbeit erledigen? Oder Sie nehmen die Kinder mit in den Park und spielen mit ihnen. Je härter Sie spielen, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es gibt alle möglichen Dinge, die Sie tun können, die Spaß machen und überhaupt nicht wie Übung erscheinen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki