

Was ist eigentlich eine Portion?





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

MIT VOLLEM TELLER LOCKER ABNEHMEN

Bei WW darf dein Teller ruhig voll sein! Denn dir steht nicht nur dein individuelles SmartPoints® Budget zur Verfügung, sondern auch die ZeroPoint™ Lebensmittel. Nutze sie als Basis für all deine Mahlzeiten und Snacks. Behalte jedoch im Kopf: Auch wenn sie 0 Punkte haben, sind sie kein „All you can eat“-Freifahrtschein. Iss davon, bis du angenehm satt bist und nicht plötzlich eine viel grössere Menge, als du normalerweise isst, nur weil sie 0 Punkte haben.

Während du die Zeros weder wiegen noch aufschreiben musst, ist es bei Lebensmitteln mit SmartPoints® wichtig, die Portionen zu notieren. Das hilft dir, im Blick zu behalten, wie viel du isst und trinkst, und natürlich beim Tracken und Einhalten deines SmartPoints® Budgets.

**Hab eine gute Woche!
Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Jeder Mensch isst anders!

Du bist oft nicht sicher, wie viel eine [Portion](#) ist? Tatsächlich ist die richtige [Portionsgrösse](#) ganz individuell. Sie richtet sich danach, was du essen möchtest, wie viel du essen möchtest und was in dein [SmartPoints®](#) Budget passt. Und natürlich, wie zufrieden du nach dem Essen bist. Um deine Ziele rund ums Abnehmen und Wohlbefinden zu erreichen, ist es wichtig für dich zu wissen, wie viel für dich die richtige Menge ist.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Eine Vielzahl von Faktoren – einschliesslich deiner Gewohnheiten, deines Hungergefühls, der Werbung und der SmartPoints® von Lebensmitteln – beeinflussen, wie viel du isst.
2. Die Portionsgrössen auf Lebensmittelverpackungen basieren auf der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV), um sicherzustellen, dass die Nährwertinformationen einheitlich dargestellt werden. Das bedeutet nicht, dass es sich um empfohlene Portionsgrössen handelt!
3. Portionen sind individuell sehr unterschiedlich: Wie viel du brauchst, um zufrieden zu sein und dich gleichzeitig an dein SmartPoints® Budget zu halten, kann sich sehr von dem unterscheiden, was jemand anderes braucht.



Melina, -22 kg
WW Teilnehmer

Was zu tun ist

Finde deine perfekte Portion



Sarah, -10 kg
WW Teilnehmer

GOOD TO KNOW:

→ Du hast das Gefühl, dass die Teller in deinem Lieblingsrestaurant immer voller werden? Da täuschst du dich nicht! Studien haben ergeben, dass manche Fast-Food-Portionen heute fünf Mal so gross sind wie vor zwanzig Jahren! Forschungen haben zudem gezeigt, dass wir mehr essen, wenn wir mehr auf dem Teller haben.

Versuch diese Woche einmal, die Mahlzeiten und Snacks zu wiegen und abzumessen, die du häufig isst, und geh dabei wie folgt vor:

1 FÜLL DIR SELBST AUF.
Was ist deine typische Portion? Fülle beispielsweise beim Mittagessen so viele Nudeln auf deinen Teller, wie du normalerweise isst.

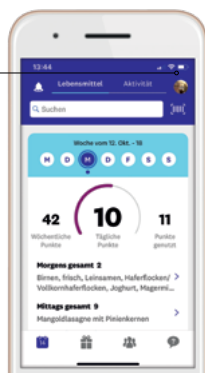


2 WIEGE DEINE PORTION AB.
Jetzt weißt du, wie viel du derzeit wirklich isst.



3 TRAGE DIE PORTION IM TAGEBUCH EIN.
Finde den SmartPoints® Wert mit deiner WW App heraus. Wie wirkt sich das auf dein Budget aus?

Tipp: Der Barcode-Scanner in der oberen rechten Ecke im Bereich „Mein Tag“ zeigt dir die Punkte von abgepackten Lebensmitteln an.



4 ENTSCHEIDE, WAS FÜR DICH FUNKTIONIERT.
Passt diese Portion gut in dein Budget? Denk dran, dass du alle Mahlzeiten und Snacks mit ZeroPoint™ Lebensmitteln ergänzen kannst. Etwas weniger Nudeln mit viel gebratenem Gemüse: ist köstlich und hat weniger SmartPoints®!





To-go-Asiasuppe



Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

8

8

8

1 Karotte

½ Kohlrabi

150 g Broccoli

2 TL Gemüsebouillonpulver

1 Prise Zucker

1 TL Limettensaft

2 EL Sojasauce

80 g trockene Mie-Nudeln

1. Am Vorabend Gemüse nach Belieben klein schneiden und in ein Bügelglas (1 Liter Füllmenge) füllen.

2. Bouillonpulver, Zucker, Limettensaft und Sojasauce hinzugeben. Mie-Nudeln zerbröseln und mit ins Glas geben. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Tag vorm zubereiten gut schütteln, mit kochendem Wasser übergießen, bis das Glas voll ist, und 10 Minuten ziehen lassen. Lecker!

GUT
PORTIONIERT





Spaghetti-Gemüse-Muffins

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min. | 12 Stück

2 1 1

60g trockene Vollkornspaghetti

Jodsalz

200g Broccoli

200g Zucchini

3 Eier

1 EL gehackter Oregano

Pfeffer

1 TL Olivenöl

60g geriebener Mozzarella

1. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Teigwaren nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Broccoli ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Zucchini in kleine Würfel schneiden.

2. Teigwaren mit Broccoli abgießen und Broccoli grob hacken. Eier mit Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen

und mit Broccoli und Zucchini vermischen.

3. 12 Mulden eines Muffinblechs mit Öl bepinseln, Teigwaren darauf verteilen und mit Ei-Gemüse-Mischung übergießen. Spaghetti-Gemüse-Muffins mit Mozzarella bestreuen, im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen und servieren.

Sarah, -16 kg
WW Teilnehmer



Clever snacken

Mit dem WW Paprika Snack ist der Knabberspass beim nächsten gemütlichen Couchabend garantiert. Die würzigen und knusprigen Chips verlocken bei jedem Biss mit einem intensiven Paprika-Geschmack. Und dank der cleveren Portionsgrösse hast du immer einen guten Überblick über dein SmartPoints® Budget.



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

→ VORSCHAU Sei nett zu dir

In der kommenden Woche geht es darum, nett zu sich selbst zu sein. Das ist leichter gesagt als getan. Dabei bringt es dich einen entscheidenden Schritt in Richtung deiner Ziele. Behandle dich also selbst, wie du einen Freund/eine Freundin behandeln würdest.



Du hast Teil 1
unserer Themenreihe
verpasst? Hier kannst
du alles nachlesen:
Was ist dein Warum?