

endlich Bauch weg
schnell abnehmen und Bauchfett abbauen



Um was geht es hier?

abnehmen
fit werden
sich wohl fühlen
den Bauch weg kriegen

Autor Uwe Uhrig

Fisch gehört in jeden Diät-Ernährungsplan



Fisch ist eine Vitaminbombe und sollte zweimal wöchentlich in jedem Diät-Ernährungsplan auftauchen.

Besonders frischer Fisch ist ein sehr wertvolles und gesundes Nahrungsmittel, das in jedem Diät-Ernährungsplan eine herausgehobene Position einnehmen sollte. Ob gebraten, frittiert, gedünstet oder roh: Fisch lässt sich auf viele Arten in den Diät-Ernährungsplan einbauen.

Ernährungswissenschaftler empfehlen mindesten zweimal die Woche möglichst frischen Fisch im Diät-Ernährungsplan zu haben. Dabei muss er nicht immer selbst zubereitet sein. Fisch gibt es beim Italiener neben an, beim Straßenimbiss oder im Sushi-Restaurant.

Fisch hat viele geschmackliche Varianten und hilft uns damit, unseren Diät-Ernährungsplan abwechslungsreich zu halten. Es gibt unzählige verschiedene Sorten und Arten, die man auf die unterschiedlichste Art zubereiten, oder sogar roh essen kann.

Der Grund weshalb Fisch für unseren Diät-Ernährungsplan so bedeutend ist, liegt nicht nur darin, dass er nur wenig Kalorien und praktisch keine Kohlenhydrate hat, sondern auch darin, dass sein Fleisch durch die eiweißbildenden Säuren und dem geringen Bindegewebsanteil sehr leicht verdaulich ist und er einer der effektivsten und wichtigsten Eiweißlieferanten sein kann.

Ein weiterer Grund weshalb Fisch nicht in unserem Diät-Ernährungsplan fehlen darf, ist sein Reichtum an Vitamin A und D und einer Reihe von B-Vitaminen, an wichtigen Mineralstoffen sowie an Spurenelementen wie Magnesium, Kalium, Selen und Eisen. Er enthält auch alle lebensnotwendigen Aminosäuren.

Damit noch nicht genug: Seefische wie Thunfisch, Dorade oder Zackenbarsch sind wohl die einzig nennenswerten Lieferanten für Jod und damit wichtig, für die Schilddrüsenfunktion. Auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die die Entzündungsneigung im Gewebe mindern, den Blutfettwert senken und Herzrhythmusstörungen vorbeugen, liefern uns diese wundervollen Energiespender.

In Anbetracht der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe wird klar, warum Ernährungsexperten und Ärzte dazu raten, Fisch mindesten zweimal pro Woche in den Diät-Ernährungsplan aufzunehmen.

Allerdings sollte man beim Kauf einige Dinge beachten. Fisch ist nicht gleich Fisch. Fette Fische wie Aal oder Lachs, sind sehr reich an Vitaminen, während Seefische wie z.B. die Makrele mehr Jod haben.

Klar ist auch, dass frischer Fisch nährstoffreicher ist. Fisch schmeckt nicht nur am besten, wenn er ganz frisch ist, er hat dann auch das Höchstmaß an Vitamine und Mineralstoffe.

Frischen Fisch erkennt man am besten daran, dass er klare Augen, eine metallisch glänzende Haut mit fest sitzenden Schuppen und dunkelrote fest sitzende Kiemen hat. Kein gutes Zeichen für Frische ist es, wenn das Fleisch nicht mehr fest, sondern schwammig ist oder es sehr fischig riecht – das ist ein Zeichen dafür, dass das Eiweiß begonnen hat zu denaturieren.

Am besten kauft man frischen Fisch natürlich auf dem Fischmarkt oder beim Fischhändler. Besser als sein Ruf, ist aber auch Tiefkühlfisch. Der wird direkt auf den Fischkuttern eingefroren und behält so den Großteil seiner Inhaltsstoffe.

Mein Tipp: Ob man abnehmen will, oder nur bestrebt ist sein Gewicht zu halten, Fisch muss in vielen Varianten häufig im Diät-Ernährungsplan auftauchen – mindesten zweimal pro Woche. Er hält uns gesund und hilft uns unser Gewicht zu kontrollieren.

In diesem Sinne: Guten Appetit.

Liebe Grüße
Uwe

PS. Eine komplette Abnehm-Anleitung, die dich zu deinem Wunschgewicht führt, findest du in meinem eBook: <http://www.abnehm-ebooks.de/abnehm-ebook.html>.

Webseite: <http://www.abnehm-ebooks.de>
Email-Adresse: info@abnehm-ebooks.de
Telefon: 06221 782020
Fax: 06221 782021