

Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen.

Konfuzius

Damit du dir das Kalorienzählen und Tracking per App (falls du dich dafür entschieden hast) oder das generelle Protokollieren deiner Ernährung nicht unnötig kompliziert machen musst, habe ich heute einige Tipps für dich, wie du konkrete Portionsangaben ohne Wiegen machen kannst.

Wer sich fürs Kalorienzählen entscheidet, muss deswegen nicht jede Zutat abwiegen. Bis du die Mengen realistisch (sei ehrlich zu dir selbst!) einschätzen kannst, hilft dir die Umrechnung von Gramm und Milliliter in alltagstaugliche Größen. Die folgenden Angaben habe ich mit meinen Ess- und Teelöffeln abgewogen, natürlich kann es sein, dass du größere oder kleinere Löffel hast – bitte prüfe das nach, wenn du wirklich sicher gehen willst. Ich gehe immer von der gestrichenen (nicht gehäuften oder überlaufenden – sehr wichtiger Punkt!!) Menge aus.

Ich empfehle dir außerdem weitere Umrechnungen auszumessen, z.B. kannst du deinen Suppenlöffel oder deine "Hand voll" mit verschiedenen Lebensmittel (trockene Zutaten, Pulver, Flüssigkeiten, Cremes) abwiegen und dir die Zahlen notieren, damit du nicht immer die Küchenwaage zur Hand haben musst. Diese Übung hilft dir außerdem dabei Portionsangaben besser einschätzen zu können, wovon du auch beim auswärts essen usw. profitieren wirst und irgendwann das konkrete Tracking gar nicht mehr nötig ist.

Umrechnung:

1 Tasse = 250ml

1 EL Flüssigkeit (Öl, Milch, Ahornsirup) = 10ml

1 EL Cremige Konsistenz (Aufstriche, Frischkäse, Nussmus) = 25g

1 EL Pulver (Mehl, Kakao, Zucker) = 10g

1 TL Flüssigkeit (Öl, Milch, Ahornsirup) = 5ml

1 TL Cremige Konsistenz (Aufstriche, Frischkäse, Nussmus) = 12g

1 TL Pulver = 5g

1 Prise = die Menge, die zwischen zusammengedrücktem Daumen und Zeigefinger bleibt

Ich hoffe ich konnte dir damit helfen und dir den verkomplizierten Ernährungsalltag etwas vereinfachen :-)

Alles Liebe
Bianca